

رژیم به زبان خودمانی : تناسب اندام

تألیف:

سحر دهقانی

کارشناس ارشد تغذیه

مرکز تحقیقات چاقی پژوهشگاه غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر سوده رازقی جهرمی

PhD علوم تغذیه

استادیار گروه طب سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بیمارستان سینا

مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء

دکتر محمدرضا خواجوی

متخصص بیهوشی

دانشیار گروه بیهوشی دانشکده علوم پزشکی تهران

بیمارستان سینا

دکتر هادی کاظمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهد

رئیس بیمارستان خاتم الانبیاء (ع)

و رئیس مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء



مهرزاده

۱۳۹۳ خورشیدی



سرشناسه	: رازقی، سوده
عنوان و نام پدیدآور	: رژیم به زبان خودمانی: تناسب اندام سوده رازقی (و دیگران)؛ [برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان فوق تخصصی خاتمالانبیاء]
مشخصات نشر	: تهران: میرماه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۸۵۰۰۰ ریال : ۰۶۱-۰۰۰-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: تألیف سوده رازقی چهارمی، سحر دهقانی، هادی کانظمی، محمدرضا خواجه
عنوان دیگر	: تناسب اندام.
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: کم‌کردن وزن
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتمالانبیاء (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ RM۲۲۲/۲/۳۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۵۸۴۷۱



رژیم به زبان خودمانی : تاسیب اندام



تألیف: دکتر سوده رازقی جهرمی، سحر دهقانی، دکتر هادی کاظمی، دکتر محمد علی خواجه‌ای
ناشر: میرماه (۱۳۹۰-۲۲۷۲۲۹۰)

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۶۱-۰

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

خیابان ولیعصر^(ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء^(ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

این کتاب به شما کمک خواهد کرد که رژیم غذایی روزانه خود را تنظیم کنید. در این کتاب ابتدا به معرفی اصول داشتن تغذیه سالم می‌پردازیم. این اصول، درانتخاب مواد غذایی و تنظیم زمان و عدم بی‌نظمی غذایی شما را یاری می‌دهد. در ادامه راه کارهای لازم جهت داشتن رژیمی اثربخش را ارائه خواهیم کرد. به شکلی که شما بتوانید به راحتی رژیم غذایی خود را تنظیم کنید.

با احترام

مؤلفین

فروردین ماه ۱۳۹۳ خورشیدی



فهرست

مقدمه.....	۷
فصل اول: رژیم غذایی سالم.....	۱۳
۱-۱ یازده اصل داشتن رژیم سالم.....	۱۳
فصل دوم: ارزیابی اولیه و معاینات ابتدایی در بررسی اضافه وزن و چاقی.....	۱۹
۱-۲ بررسی بیماران چاق.....	۱۹
۲-۲ شرح حال.....	۱۹
۳-۲ تست‌های آزمایشگاهی.....	۲۰
۴-۲ معاینات بالینی متمرکز بر وضعیت تغذیه.....	۲۱
۵-۲ ارزیابی فیزیکی وضعیت بدن.....	۲۱
۲-۵-۱ روش تخمین ارزیابی چاقی بالاتنه از طریق اندازه گیری دور کمر.....	۲۳
۲-۵-۲ روش تعیین وزن مطلوب با تعیین جثه.....	۲۳
فصل سوم: تنظیم برنامه غذایی.....	۲۴
۳-۱ محاسبه انرژی مورد نیاز.....	۲۴
۲-۳-۱ محاسبه انرژی افراد با وزن طبیعی.....	۲۴
۳-۱-۲ محاسبه انرژی مورد نیاز افراد چاق.....	۲۶

فصل چهارم: بشقاب غذای من ۲۷

فصل پنجم: تنظیم برنامه غذایی جهت کاهش وزن ۳۰

۵-۱ اهداف کاهش وزن در رژیم‌های غذایی ۳۰

۵-۲ خطرات کاهش وزن‌های سریع ۳۱

۵-۳ رژیم کاهش وزن ۳۲

۵-۳-۱ ثبت میزان انرژی مصرفی روزانه ۳۲

۵-۳-۲ در نظر گرفتن ارزش غذایی (آنچه ما به شما پیشنهاد می‌کنیم) ۳۲

فصل ششم: فعالیت فیزیکی ۳۵

۶-۱ راهنمای فعالیت بدنی ۳۵

۶-۲ فعالیت بدنی جهت کاهش وزن ۳۶

۶-۳ فعالیت بدنی با هدف حفظ وزن ۳۸

فصل هفتم: درمان‌های دارویی در کنترل وزن ۳۹

۷-۱ داروهای موثر بر سیستم عصبی مرکزی ۴۰

۷-۲ داروهای بدون تاثیر بر سیستم عصبی مرکزی ۴۱

فصل هشتم: جراحی ۴۴

۸-۱ Bariatric Surgery ۴۵

۸-۱-۱ روشهای محدود کننده دریافت غذا ۴۵

۸-۱-۲ روشهای سوء جذب ۴۶

۸-۱-۳ روش‌های ترکیبی ۴۷

۸-۲ Cosmetic abdominal operation ۴۹

۸-۲-۱ لیپوساکشن ۴۹

۸-۲-۲ لیپولیز ۴۹

فصل نهم: عوامل مؤثر بر روند کاهش وزن ۵۰

۹- ۱ متابولیسم (سوخت و ساز) بدن ۵۰

۹- ۱- ۱ سطح کفه متابولیسم ۵۱

۹- ۱- ۲ نحوه اثر رژیم‌های کاهش وزن بر سطح کفه متابولیسم ۵۱

۹- ۱- ۳ نحوه اثر ورزش بر تنظیم سطح متابولیسم پایه ۵۳

۹- ۱- ۴ نحوه دستیابی به سطح متابولیسم پایه دار ۵۳

۹- ۲ استرس ۵۵

۹- ۲- ۱ استرس و محور آدرنالین ۵۵

۹- ۳ سیگار ۵۶

۹- ۳- ۱ سیگار و اشتها ۵۷

۹- ۴ سایر عوامل مؤثر در کاهش وزن ۵۷

۹- ۵ قدرت کلمات ۵۸

۹- ۵- ۱ من خیلی میوه می‌خورم ۵۹

۹- ۵- ۲ من برای شام فقط سالاد می‌خورم ۶۰

۹- ۵- ۳ من هرگز تخم مرغ نمی‌خورم ۶۱

۹- ۵- ۴ من عاشق آبمیوه ام ۶۱

۹- ۵- ۵ من در هفته ی قبل از عادت ماهیانه نمیتوانم از خوردن شکلات بگذرم ۶۲

۹- ۵- ۶ طبع من شیرین است ۶۳

۹- ۵- ۷ من تحت فشار هستم ۶۳

۹- ۶ نکاتی که باید در هنگام خرید مواد غذایی به آنها دقت شود ۶۴

فصل دهم: راهنمای رژیم کاهش وزن ۶۷

منابع ۸۰