

# کاهش دهنده های گیاهی اشتها و چاقی

شامل:

معرفی ۷ نوع چاقی و اضافه وزن و علل کلی آنها  
معرفی انواع فیبرهای غذایی و اثر آنها بر کاهش وزن  
اشاره به تاثیر مثبت میوه ها و گیاهان فیبر دار بر درمان یبوست و چاقی  
معرفی آسان ترین و کم کالری ترین رژیم غذایی پرفیبر ضد چاقی

و حاوی بیش از:

- ۲۸ توصیه غذایی موثر در کاهش اشتها و چاقی
- ۲۰ گیاه و میوه سرشار از فیبر ضد یبوست و چاقی
- ۱۴ نوع سالاد فیبر دار و کم کالری
- ۱۰ نوع می ماست و موسلی پرفیبر
- ۱۰ نوع غذایی متنوع کم کالری
- ۱۰ نوع خوراک ساده فیبر دار
- و ۱۰ نوع سوپ، آش و سایر غذاهای کم کالری

مؤلف و مترجم:

مجید حاتمی

حاتمی، مجید، ۱۳۵۸ - ، گردآورنده .  
 کاهش دهنده های گیاهی اشتها و چاقی، شامل معرفی ۷ نوع چاقی ... / مولف و مترجم  
 مجید حاتمی : (ویراستار) ۱. حاتمی - اصفهان : آسمان نگار، ۱۳۸۳ .  
 ۱۲۸ ص.

ISBN : 964-95478-1-9 : ۷۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .  
 ۱. رژیم لاغری . ۲. چاقی -- درمان .  
 الف. عنوان .

۶۱۳/۲۵

RM۲۲۲/۲/ح۱۷ک۲

م ۸۳-۵۶۹۷

کتابخانه ملی ایران



انتشارات آسمان نگار

اصفهان - خیابان گلزار - ابتدای خیابان استاد همایی تلفن : ۲۶۴۶۲۳۸ - ۳۱۱ -

## کاهش دهنده های گیاهی اشتها و چاقی

|                     |   |                |
|---------------------|---|----------------|
| مجلد حاتمی ورزنده   | : | ۰ مولف و مترجم |
| انتشارات آسمان نگار | : | ۰ ناشر         |
| ۱. حاتمی            | : | ۰ ویراستار     |
| اول - مهر ۱۳۸۳      | : | ۰ نوبت چاپ     |
| ۵۰۰۰ نسخه           | : | ۰ شمارگان      |
| ۹۶۴-۹۵۴۷۸-۱-۹       | : | ۰ شابک         |
| ۷۰۰۰ ریال           | : | ۰ قیمت         |

تلفن : ۵۵۷۲۳۳۷ - ۳۱۱ .

مرکز پخش : اصفهان - فرهنگسرای طوس

ISBN : 964-95478-1-9

شابک : ۹۶۴-۹۵۴۷۸-۱-۹

حق چاپ و سایر حقوق دائمی این اثر  
 محفوظ و متعلق به مولف و مترجم است.

تقدیم به آنانیکه غذا را به تنهایی بهترین  
داروی بدن خویش می دانند.

مولف

آدم پر خور گورش را با دندان خودش می کند.  
ضرب المثل انگلیسی

هیچ سسی در جهان مانند گرسنگی نیست.

*Don Quixote*

به جرات می توان گفت که سلامتی بیشتر انسانها بیش  
از هر عامل دیگری به نوع تغذیه آنها بستگی دارد. من  
معتقدم که هدف نهایی همه متخصصین تغذیه و دست  
اندرکان پزشکی باید تعلیم جامعه در امر تغذیه باشد.

*J. Yudkin*

### به نام او که جان را هستی بخشید

در این کتاب به معرفی ۳۵۰ فرآورده گیاهی و دارویی موثر در کم شدن اشتها و چاقی، پرداخته شده است. جهت آشنایی با سایر آثار مولف در زمینه گیاهان دارویی و آگاهی از خواص طبی این درمانگران سبز در درمان بیماریها به سایر آثار مولف مراجعه کنید.

- ۱- رژیم سلامتی با سالادها
- ۲- راز تندرستی با گیاهان دارویی
- ۳- رموز زیبایی چهره با گیاهان دارویی
- ۴- تقویت نیروی جنسی با گیاهان دارویی
- ۵- کلید تندرستی با مصرف ماهی و میگو
- ۶- راز سلامت و زیبایی مو با گیاهان دارویی
- ۷- بهترین روشهای پیشگیری و مقابله با ایدز
- ۸- راز درمان دردهای مفصلی با گیاهان دارویی
- ۹- راز زیبایی و سلامت پوست با گیاهان دارویی
- ۱۰- درمان بیماریهای جنسی زنان با گیاهان دارویی
- ۱۱- تقویت کننده ها و حالت دهنده های گیاهی مو
- ۱۲- تقویت حافظه و درمان فراموشی با گیاهان دارویی
- ۱۳- جدیدترین روشهای درمان نفخ معده با گیاهان دارویی
- ۱۴- بهترین روشهای درمان سرفه و سینوزیت با گیاهان دارویی
- ۱۵- داروخانه گیاهی و طبیعی ج ۱ دائرة المعارف گیاهان دارویی
- ۱۶- گیاه یا معجزه درمان ج ۳ دائرة المعارف گیاهان دارویی
- ۱۷- شگفتیهای درمان با گیاهان دارویی ج ۲ دائرة المعارف گیاهان دارویی

## فهرست کلی مطالب

| صفحه | عنوان                                              |
|------|----------------------------------------------------|
| ۹    | مقدمه                                              |
| ۱۵   | فصل اول - چاقی و اضافه وزن ( علل و عوارض آن )      |
| ۱۵   | تفاوت چاقی و اضافه وزن                             |
| ۱۶   | انواع چاقی                                         |
| ۱۶   | ۱- چاقی پروار (اگزوزن)                             |
| ۱۷   | ۲- چاقی اندوزن                                     |
| ۱۷   | ۳- چاقی تیروزن                                     |
| ۱۷   | ۴- چاقی هیپوفیز                                    |
| ۱۷   | ۵- چاقی وین جنیتال                                 |
| ۱۸   | ۶- چاقی هورمونی                                    |
| ۱۸   | علل کلی چاقیهای عمومی                              |
| ۱۸   | بیماریهای ناشی از چاقی                             |
| ۲۱   | فصل دوم- توصیه های غذایی موثر در کاهش اشتها و چاقی |
| ۲۵   | ۲ اختلال عمده ناشی از نوشیدن مایعات حین غذا خوردن  |

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۲۹ | فصل سوم - فیبرهای غذایی و اثر آنها بر روی کاهش اشتها و چاقی |
| ۲۹ | فیبر غذایی چیست؟                                            |
| ۳۰ | انواع فیبرهای غذایی                                         |
| ۳۰ | الف - فیبر محلول                                            |
| ۳۰ | ب - فیبر غیر محلول                                          |
| ۳۱ | خواص طبی و فوائد فیبرهای غذایی                              |

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
|    | فصل چهارم - بهترین گیاهان و میوه های فیردار کم کننده |
| ۳۴ | اشتها و چاقی                                         |
| ۳۴ | اسفرزه                                               |
| ۳۵ | انجیر                                                |
| ۳۶ | انگور                                                |
| ۳۷ | بارهنگ خام                                           |
| ۳۹ | جو                                                   |
| ۳۹ | چغندر                                                |
| ۴۰ | ذرت                                                  |
| ۴۱ | زنجنیل                                               |
| ۴۱ | سبزیجات                                              |
| ۴۳ | سبوس برنج                                            |

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| ۴۳ | سبوس گندم                       |
| ۴۴ | سیب                             |
| ۴۵ | فلفل و انواع آن                 |
| ۴۶ | کلم                             |
| ۴۶ | لوبیا و انواع آن (بقولات)       |
| ۴۷ | مرکبات و پوست آنها              |
| ۴۸ | موز                             |
| ۴۹ | هویج                            |
| ۵۰ | سایر گیاهان و میوه های فیبر دار |

#### فصل پنجم - فرآورده های غذایی پر فیبر و کم کالری ضد

#### چاقی و اشتها ۵۲

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۵۲ | الف - سالادهای پر فیبر و کم کالری ضد چاقی     |
| ۵۹ | ب - می ماست های پر فیبر و کم کالری ضد چاقی    |
| ۶۱ | پ - موسلی های پر فیبر و کم کالری ضد چاقی      |
| ۶۴ | ت - دسرهای میوه ای پر فیبر و کم کالری ضد چاقی |
| ۶۷ | ث - خوراکیهای پر فیبر و کم کالری ضد چاقی      |
| ۷۲ | ج - غذاهای متنوع پر فیبر و کم کالری ضد چاقی   |
| ۷۸ | چ - آش و سوپهای پر فیبر و کم کالری ضد چاقی    |

ح- سایر غذاهای پرفیبر و کم کالری ضد چاقی ۸۰

فصل ششم- رژیم غذایی فیبردار ضد چاقی (تا ۱۰۰۰ کیلو کالری) ۸۳

مزایای رژیم غذایی پرفیبر و کم کالری ۸۴

الف- هفته اول ۸۴

۱- رژیم غذایی ۱۰۱۸ کیلو کالری روز شنبه هفته اول ۸۴

۲- رژیم غذایی ۱۰۲۱ کیلو کالری روز یکشنبه هفته اول ۸۶

۳- رژیم غذایی ۱۰۱۹ کیلو کالری روز دو شنبه هفته اول ۸۸

۴- رژیم غذایی ۱۰۰۷ کیلو کالری روز سه شنبه هفته اول ۸۹

۵- رژیم غذایی ۱۰۲۰ کیلو کالری روز چهارشنبه هفته اول ۹۲

۶- رژیم غذایی ۱۰۰۳ کیلو کالری روز پنج شنبه هفته اول ۹۳

۷- رژیم غذایی ۱۰۱۲ کیلو کالری روز جمعه هفته اول ۹۴

ب- هفته دوم ۹۶

۱- رژیم غذایی ۱۰۱۰ کیلو کالری روز شنبه هفته دوم ۹۶

۲- رژیم غذایی ۱۰۱۴ کیلو کالری روز یکشنبه هفته دوم ۹۸

۳- رژیم غذایی ۱۰۱۶ کیلو کالری روز دو شنبه هفته دوم ۹۹

۴- رژیم غذایی ۱۰۰۹ کیلو کالری روز سه شنبه هفته دوم ۱۰۱

۵- رژیم غذایی ۱۰۲۵ کیلو کالری روز چهارشنبه هفته دوم ۱۰۲

۶- رژیم غذایی ۱۰۱۲ کیلو کالری روز پنج شنبه هفته دوم ۱۰۴

۷- رژیم غذایی ۱۰۰۵ کیلو کالری روز جمعه هفته دوم ۱۰۵

فهرست فرآورده های غذایی پرفیبر و کم کالری ضد چاقی ۱۰۷

منابع و مأخذ ۱۱۱

## مقدمه

امروزه بر اساس آخرین یافته های علم پزشکی مشخص



شده که عامل بسیاری از بیماریها بویژه بیماریهایی که منجر به مرگ می شود پر خوری، چاقی و اضافه وزن می باشد. به عنوان مثال تجارب حاصل از دوران گرسنگی جنگ جهانی دوم (۱۹۳۹ تا ۱۹۴۸) در آلمان با یافته های مراهتر بیمه عمر نشان می دهد

که داشتن ۳۰ درصد اضافه وزن، موجب کاهش طول عمر به اندازه ۸ درصد می شود. بنابراین عقربه ترازو به نفع کمبود وزن می چرخد. داشتن ۱۰ درصد کمبود وزن حتی موجب بیشتر شدن طول عمر هم می گردد. این میزان کاهش طول عمر در حال حاضر افزایش چشمگیری یافته است. بطوری که با داشتن ۱۰ درصد اضافه وزن طول عمر به ۱۸ درصد و با داشتن ۳۰ درصد اضافه وزن به اندازه ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش می یابد.

در واقع کشف رابطه بین چاقی، اضافه وزن و پرخوری با کاهش طول عمر توسط متخصصان علم پزشکی و تغذیه موضوع جدیدی نبوده و تاریخچه و قدمت آن به هزاران سال قبل بر می گردد. مانو بزرگ (Manu) که از خدایان هندی بوده در مورد ارزش کم خوری و رابطه آن با طول عمر چنین مقرر داشته است: با مصرف زیاد سلامتی از بین می رود، طول عمر کاهش یافته و دروازه های بهشت بر روی چنین فردی بسته خواهد شد. زیاد خوردن گناه است، مردم آنرا بد می دانند و بنابراین عادت پرخوری را ترک کنید. امیرالمومنین حضرت علی (ع) در ۱۴۰۰ سال قبل در مورد زیان پرخوری می فرمایند: کم اتفاق می افتد که کسی پرخور باشد و بیمار نشود یا هر که کمتر خورد رنج و آلامش کمتر بود. یا در مورد نکوهت پرخوری در تعالیم دینی امام باقر (ع) می فرمایند: هیچ چیز منفورتر از شکم پر نزد خداوند نیست.

با توجه به این جملات و گفته های بزرگان و با عنایت به این تاریخچه کهن مضرات پرخوری و چاقی و فوائد امساک و کم خوری به اهمیت این موضوع پی می بریم که این آخرین یافته های پزشکان امروز در واقع کشف آخرین اشتباهات آنها در امر تغذیه می باشد. ما شیوه بقراط (حکیم و طبیب یونانی) که بسیار بر رژیم غذایی تاکید داشت و توصیه می نمود که از داروها کمتر استفاده شود را به فراموشی سپرده ایم. به طوری که تولید و مصرف دارو از صد سال پیش تا به حال یعنی از اوایل سال ۱۹۰۰ تا کنون بیش از

هزار برابر شده است. ما امروز گرچه با تکنیکهای جدید موجب خوشمزه تر شدن هر چه بیشتر غذاها شده ایم ولی بیش از هر چیز باعث ناسالم گردیدن آنها نیز شده ایم. پزشکی امروز پس از سالها تحقیق و تجربه و گذر زمان تازه به این نتیجه مهم و این حقیقت اساسی رسیده که تمام بیماریهای بشر اساسا با غذایی که او می خورد ارتباط مستقیم داشته و تنها با غذا قابل درمان خواهد بود. بنابراین دارو تنها می تواند یک وسیله کمکی جهت تسریع در روند درمان تلقی شود. چاقی و اضافه وزن از جمله بیماریهایی است که در اثر تغذیه نادرست و زیاد بوجود می آید و بایستی با اجرای یک رژیم غذایی ساده و کم کالری و همچنین اجتناب از پر خوری درمان شود. گرچه برای درمان چاقی و کاهش اضافه وزن روشهایی بسیار متنوعی از جمله: مصرف انواع دارهای ضد چاقی، استفاده از انواع وسایل ورزشی لاغر کننده، بکارگیری اصول ورزشی گوناگون ضد چاقی و غیره وجود دارد ولی محدودیت تغذیه با محاسبه کالری بهترین وسیله برای جلوگیری و درمان اضافه وزن و چاقی می باشد.

رژیم های غذایی زیادی تاکنون توسط پزشکان و متخصصین تغذیه برای کاهش معضل چاقی پیشنهاد و اجرا شده اند ولی هر کدام معایبی داشته و خالی از نقص نبوده اند. در اولویت بودن مصرف چربی و پروتئین زیاد و مواجه بودن با محدودیت شدید مصرف کربوهیدرات و در نتیجه لطمه زدن به سلامتی بدن

(رژیم اتکینز)، همواره زیر نظر پزشک بودن، افزوده شدن مجدد و سریع وزن بدن پس از پایان دوره رژیم لاغری (رژیم نول یا صفر)، مخصوص بودن برخی رژیم های غذایی برای تعداد خاصی از افراد چاق و نه عمومی بودن آنها و وجود مقادیر بالایی ویتامین D در آنها (رژیم پونکت)، مستعد کردن بدن برای بوجود آمدن آنفارکتوس (حمله و سکت) قلب، تشدید بیماری قند و افزایش چشمگیر کم خونی و کمبود مواد معدنی و آلی از جمله مهمترین نواقص موجود در این رژیم های غذایی می باشد. از دیگر معایب این رژیم ها می توان به ناچیز بودن غذاهای دارای مواد فیبری بالا در آنها اشاره کرد و به همین دلیل است که فردی که از این رژیم ها پیروی می کند پس از پایان دوره لاغری مجدداً به سرعت بر وزن او افزوده می شود و چاقتر می گردد. مصرف فیبرهای غذایی برای مدت طولانی علاوه بر اینکه ضرر و عوارضی ایجاد نمی کند، می تواند آب را جذب کرده و ایجاد احساس پری و سیری نماید. اینکه فیبر چگونه موجب سیری می شود، بدرستی شناخته نشده است. بنابراین مصرف درازمدت آن برای افراد پر خور و چاقی که می خواهند اشتهای کمی داشته باشند، بسیار مفید و موثر است.

### کتاب کاهش دهنده های گیاهی اشتها و چاقی

با عنایت بر خواص مفید فیبرهای غذایی در کم کردن اشتها و از بین بردن چاقی و اضافه وزن به عنوان بهترین و طبیعی ترین مواد کم کننده اشتها و چاقی به رشته تحریر درآمده و سعی شده در آن ابتدا

ساده ترین و بهترین گیاهان و مواد فیبردار معرفی می شوند و بعد از آنها در رژیم غذایی کم کالری استفاده شود.

توجه به معایب رژیم غذایی ضد چاقی دیگر و سعی در جهت اصلاح آنها، اشاره به اهمیت مواد غذایی کم کالری در کاهش چاقی و اضافه وزن و پیاده کردن کم کالری ترین رژیم غذایی لاغری (رژیم ۱۰۰۰ کالری)، توجه به آسان و در دسترس بودن غذاهای کم کالری بکار رفته در رژیم و سعی در جهت هر چه راحت تر و سریع تر بودن روش تهیه آنها، سادگی و یکسان بودن اغلب و عده های غذایی بکار رفته در رژیم، اشاره به میزان کالری، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، کلسترول و میزان فیبر موجود در دستور غذایی هر یک از روزهای تحت رژیم جهت آگاهی بیشتر و غیره از جمله مزایای استفاده از رژیم غذایی بکار رفته در این کتاب می باشد.

**معرفی ۷ نوع چاقی و اضافه وزن و علل کلی آنها،**

معرفی انواع فیبرهای غذایی محلول و غیر محلول و اثر آنها بر کاهش وزن، اشاره به تاثیر مثبت میوه ها و گياهان فیبردار و کم کالری بیش از ۵۰ نوع فرآورده های غذایی متنوع ضد چاقی که شامل ۱۴ نوع سالاد، ۱۰ نوع می ماست، ۱۰ نوع غذای متنوع، ۱۰ نوع خوراک ساده و ۱۰ نوع سوپ، آش و یا سایر غذاهای کم کالری می باشد، تنوع گیاهان و میوه های فیبردار ضد یبوست و چاقی (بیش از ۲۰ نوع گیاه و میوه) و به همراه ۲۸

توصیه غذایی موثر در کاهش اشتها و چاقی از ویژگیهای متمایز کننده این کتاب از سایر کتب غذا درمانی می باشد.

امید است این کتاب به عنوان راهنمایی هر چند کوچک و مختصر مورد استفاده افرادی که می خواهند هر چه سریعتر از معضل چاقی، یبوست و اضافه وزن رهایی یابند و به تناسب اندامی ایده آل و وزنی مناسب دست یابند، قرار گیرد و با نگاشتن آن توانسته باشیم موجبات رضایت و خشنودی افرادی را که هر روز چندین کیلو وزن اضافی را بر بدن خود تحمل می کنند و خواستار کاهش آن هستند فراهم آورم.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه گیاهان دارویی و غذا درمانی به آدرس حقیر واقع در: اصفهان - میدان قدس - خیابان شیخ طوسی غربی - مقابل صندوق قرض الحسنه انصار المهدی (عج) - کوچه قائم - شماره ۵۹ - عطاری سنتی میلاد مراجعه و یا با شماره تلفن ۵۵۶۱۷۳۱ - ۰۳۱۱ تماس حاصل فرماید.

مجید حاتمی ورزشه

فروردین ۱۳۸۲

اصفهان