

10V-999

کالری‌ها و برنامه غذایی

راهکارهای ساده برای سلامت و تناسب اندام

گی دآہ فہ

نگار افسار

انتشارات

باغ فکر

سرشناسه: افشار، نگار، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور: کالری‌ها و برنامه غذایی : راهکارهای ساده برای سلامت و تناسب اندام/گردآورنده نگار افشار.
مشخصات نشر: تهران: باغ فکر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۸۳ ص.
شابک: 978-600-9881-18-5
وضعیت فهرست نویسی: فلیبا
یادداشت: چاپ قبلی: نشر انسان بوتر، ۱۳۹۴.
عنوان دیگر: راهکارهای ساده برای سلامت و تناسب اندام.
موضوع: مواد غذایی -- کالری
موضوع: Food -- Caloric content

موضوع: تغذیه

نویسنده: Nutrition

موضوع: متابولیسم

موضوع: Metabolism

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: Diet

رده: ر. ی. ک. ۱۳۹۶، ۲۷، ۵۵۱، TX

رده بندی دی: ۶۱۳/۳۳

شماره کتابشناسی: ۵۰۴۹۷

تاریخ درخواست: ۱۳۹۶/۱۰/۰۱

تاریخ پاسخگویی:

کد پیگیری: 5029060

کالری‌ها و برنامه غذایی

راهکارهای ساده برای سلامت و تناسب اندام

گردآورنده: نگار افشار

ناشر: باغ فکر

ناظر چاپ: اکبر کسایی

نوبت چاپ: اول ۹۶

چاپ و صحافی: امید

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۸۱-۱۸-۵

تلفن: ۵ و ۶۷۴۸۹۲۲۲۵۲ - ۰۹۱۲۱۴۸۵۹۱۰

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ ریال

فهرست

۵	پیشگفتار
۱۶	برچسب کالری بر روی منوها
۲۰	آشنایی با رژیم دالری
۲۷	کودک و کالری
۳۲	محاسبه وزن و کالری
۶۱	ارزش مواد غذایی در مقاطع مختلف زندگی
۷۲	چاقی چیست؟
۸۹	رژیم لاغری سریع
۹۹	جدول میزان کالری مواد غذایی
۱۲۶	زنان باردار به چه میزان کالری نیاز دارند؟
۱۵۱	کالری مورد نیاز مادران در دوران شیردهی
۱۶۶	کالری و کودکان خردسال
۱۷۱	کالری مورد نیاز در دوران بلوغ
۱۸۱	کالری و میان سالگی
۱۸۱	با رژیم غذایی مناسب، قاعدگی بدون درد را تجربه کنید
۲۱۲	کالری و سالمندی
۲۱۸	چرا من و شما با هم فرق داریم؟

- ۲۲۸..... A جدول غذایی مناسب گروه خونی
- ۲۴۳..... AB جدول غذایی مناسب گروه خونی
- ۲۵۸..... B جدول غذایی مناسب گروه خونی
- ۲۶۹..... O جدول غذایی مناسب گروه خونی

پیشگفتار

بدن ما برای انجام فعالیت‌های مختلف، نیاز به انرژی دارد و این انرژی را از سوزاندن کالری موجود در غذاهایی که می‌خوریم به دست می‌آورد. ولی باید این نکته را در نظر گرفت که غذاهای مختلف دارای میزان مختلفی از کالری هستند و همچنین بدن ما برای انجام فعالیت‌های مختلف، کالری متفاوتی را می‌سوزاند. در ضمن نیاز هر فرد برای کسب کالری با دیگری متفاوت است.

در این مجموعه مفید به طور مختصر به تمامی موارد فوق اشاره شده است تا شما با شناختن مباحث مربوط به سوخت و ساز بدن که اصطلاحاً متابولیسم نامیده می‌شود، تغذیه و رژیم غذایی خود را با آگاهی و به نحو مطلوب تنظیم نمایید تا بدن خوب و سالمی داشته باشید.

الف. کالری مورد نیازمان را چگونه محاسبه کنیم؟

«انرژی» عبارت است از ظرفیت انجام کار. بدن انسان برای هر فعالیتی، نیاز به انرژی دارد و این انرژی را از طریق مواد خوراکی اعم از

کربوهیدرات، چربی و پروتئین و الکل موجود در مواد غذایی به دست می‌آورد.

انرژی موجود در پیوندهای شیمیایی موجود در مولکول مواد غذایی ذخیره شده است.

این انرژی در فرایندهای متابولیکی بدن آزاد می‌شود و در فرایندهای خاص دیگر مصرف می‌شود.

از جمله فرایندهای که نیاز به انرژی دارد؛ ترکیب و نگهداری بافت‌های بدن، انتقال الکتریکی، فعالیت عصبی، کار مکانیکی - ماهیچه‌ای و تولید گرما است که برای حفظ حیات ضروری‌اند.

بدن ما برای این فعالیت‌های حیاتی نیاز به انرژی دارد ولی نیاز هر فرد با دیگری متفاوت است. از این رو برای محاسبه‌ی انرژی مورد نیاز بدن اول باید بدانیم که کل انرژی مورد نیاز ما از چه اجزایی تشکیل شده است.

اجزای انرژی مصرفی

بدن انسان انرژی را به سه شکل مصرف می‌کند؛

۱. انرژی مصرفی در استراحت یا انرژی پایه (RMR - REE)

۲. اثر گرمایی غذا (TEF)

۳. انرژی مصرف شده در فعالیت‌های فیزیکی (EEPA)

این سه مورد اجزای اصلی کل انرژی مصرفی (TEE) را تشکیل

می‌دهند. بدین ترتیب برای محاسبه دقیق انرژی مورد نیاز روزانه باید بدانیم در هر یک از این سه مورد چه مقدار انرژی مصرف می‌کنیم. با یک مثال روشن‌تر می‌توانید مفهوم این سه جزء را درک کنید. یک ورزشکار را با یک کارمند پشت میز نشین مقایسه کنید. ورزشکار فعالیت بدنی بسیار بالایی دارد در نتیجه حجم عضلات بیشتری دارد و انرژی بیشتری را صرف فعالیت‌های فیزیکی می‌کند پس کل انرژی مصرفی او بالاتر است. ولی فردی که کار او دارای تحرک و فعالیت کمی است و با ماشین فاصله منزل تا محل کار را طی می‌کند و ورزش نمی‌کند، ترکیب بدن او به گونه‌ای است که چربی بیشتری دارد و انرژی کمتری صرف فعالیت‌های روزانه خود می‌کند در نتیجه کل انرژی مصرفی او نیز کمتر از یک فرد ورزشکار است.

یک تفاوت مهم دیگر نیز وجود دارد، این که اگر مقدار چربی بدن بیشتر باشد، انرژی مصرف شده در حالت استراحت نیز پایین‌تر است. بدین معنا که اگر هر دوی این افراد هم وزن باشند و یک روز هر دو فعالیت نکنند، فرد ورزشکار چون بدنش، عضله بیشتری دارد انرژی بیشتری در حالت استراحت می‌سوزاند. پس ترکیب بدن در فعالیت‌های روزانه اثر مهمی در مقدار انرژی مورد نیاز ما دارد. انرژی مورد نیاز به هنگام استراحت مهم‌ترین و بزرگ‌ترین بخش انرژی مصرفی ما است. این انرژی عبارت است از انرژی‌یی که صرف فعالیت‌های حیاتی بدن در شرایط استراحت کامل می‌شود. یعنی اگر فردی هیچ فعالیتی نداشته

باشد و در حالت استراحت باشد این انرژی را نیاز دارد تا زنده بماند. بخش بزرگی از انرژی استراحت توسط کبد استفاده می‌شود زیرا در کبد بسیاری از فعالیت‌های حیاتی مانند ساخت قند مورد نیاز بدن و خصوصاً نیازهای مغز، در حال انجام است.

انرژی استراحت به عوامل دیگری مانند؛ اندازه و ابعاد بدن، سن و وضعیت هورمونی بستگی دارد. افراد با اندازه‌ی بدنی بزرگ‌تر دارای میزان متابولسم بالاتری در مقایسه با افراد با اندازه‌ی کوچک‌تر هستند. اگر مقدار چربی بدن بیشتر باشد، انرژی مصرف شده در حالت استراحت نیز بیشتر است. بدین معنا که اگر دو نفر هم وزن باشند و در طول یک روز هیچ‌کدام فعالیت نکنند، فرد ورزشکار چون بدنش عضله‌ی بیشتری دارد انرژی بیشتری را در حالت استراحت می‌سوزاند. همچنین در دوران رست در این پایین، به دلیل بالا بودن توده‌ی بدون چربی، میزان انرژی پایه یا RM_1 بالاتر است و با افزایش سن و کاهش توده‌ی بدون چربی مقدار آن نیز کاهش می‌یابد.

به علاوه اختلالات آندوکرینی^۱ (غده درون بدن) مثل پُرکاری و کم کاری تیروئید موجب افزایش و کاهش مصرف انرژی می‌شود.

تحریک سیستم عصبی سمپاتیک در استرس و هیجان‌ها سبب ترشح اپی‌نفرین شده که مستقیماً سبب تشدید تجزیه گلیکوز و افزایش فعالیت

۱. endocrine: غددی هستند که ترشحات خود را مستقیماً به خون می‌ریزند و از طریق جریان

خون به اندام‌های مورد نیاز می‌رسد، مثل غده تیروئید که تیروکسین را مستقیماً وارد خون می‌کند.

سلولی می‌شود.

جنسیت نیز از عواملی است که بر انرژی پایه اثرگذار است و دلیل آن تفاوت در ترکیب و اندازه بدن بین دو جنس است. چون زنان به طور معمول چربی بیشتری در بدن دارند، طبعاً سرعت فرآیند متابولیسمی در آنان ۵ تا ۱۰ درصد کمتر است.

• انرژی پایه ۶۵ تا ۷۵ درصد از کل انرژی مصرفی.

• اثر گرمایی غذا ۱۰ درصد

• و فعالیت‌های فیزیکی حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد کل انرژی مصرفی را شامل می‌شود.

اثر گرمایی غذا، انرژی‌ای است که صرف هضم و جذب مواد غذایی می‌شود. مقدار این انرژی به عوامل مختلفی نظیر کالری غذا، ترکیب غذا و سابقه‌ی رژیم غذایی فرد بستگی دارد. این مقدار آن تقریباً ثابت است. البته بعضی از مواد غذایی مانند ادویه‌جات موجب افزایش و طولانی شدن آن می‌شوند. فلفل و خردل مرچد افزایش ۳۳ درصدی اثر گرمایی غذا می‌شود و کافئین نیز مقدار آن را افزایش می‌دهد.

انرژی مربوط به فعالیت فیزیکی بسیار متغیر است و نمی‌تواند بین ۱۰۰ کیلوکالری در روز برای افراد عادی در حالت استراحت تا ۳۰۰۰ کیلوکالری برای ورزشکاران متغیر باشد. مقدار آن معمولاً در مردان بیشتر از زنان است.