

رژیم غذایی اَتکینز

اریک سی وستمن، استیفن دی فینی
و جف اس ولک

مترجمان:

دکتر فریده فرهادی

علی کشاورز



شبگیر

سرشناسه:	Westman, E. C. وستمن، اریک سی.
عنوان و نام پدیدآور:	رژیم غذایی اتکینز // اریک وستمن، استفان هدی فینی، جف اسی ولک؛ مترجمان: فریده قهرادی، علی کشاورز.
مشخصات نشر:	تهران: شبگیر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	۲۵۶ ص.
شابک:	978-600-92888-1-6
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: The new Atkins for a new you: the ultimate diet for shedding weight and feeling great forever, c2010
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	رژیم غذایی؛ رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات - دستورالعمل‌های آمیزه؛ فینی، استیون دی.؛ Phinney, Stephen D.؛ والک، جف، Volek, Jeff؛ قهرادی، فریده، ۱۳۴۷ - مترجم: کشاورز، علی، ۱۳۶۸ - مترجم.
شناسه افزوده:	۱۳۹۱ ر ۴ و ۵ / RM۲۲۲/۲
رده‌بندی کنگره:	۶۱۳/۲۵
رده‌بندی دیویی:	۳۰۷۳۰۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	



شعبه

دفتر مرکزی، انقلاب، خ ۱۲، ورودی ۱، کرجه نوروز، شماره ۱، واحد ۲ تلفن و دورنگار: ۶۶۴۶۲۲۰۹
مراکز پخش: تهران تلفن و دورنگار: ۶۶۴۱۳۹۱۰ — ۶۶۴۹۲۵۸۸
نشر و پخش: تهران تلفن و دورنگار: ۶۶۹۶۵۰۱۲

رژیم غذایی آتکینز

اریک سی وستمن، استثنای رژیم و جف اس ولک

مترجمان: دکتر فریده فرهادی، سی شاورز

چاپ اول: ۱۳۹۲ — تهران

لیتوگرافی: صدف

چاپ: مهارت

صحافی: ترابی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

حق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۸۸-۱-۶

ISBN: 978-600-92888-1-6

Printed in Iran

قیمت: ۱۶۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۷
مقدمه	۱۱

بخش اول: کارهای رژیم

فصل ۱: خودت را بشناس	۱۹
فصل ۲: مسیر پیش رو	۲۹
فصل ۳: کربوهیدرات‌های سالم در میزان صحیح	۴۹
فصل ۴: قدرت پروتئین	۶۵
فصل ۵: با دوست جدید خود ملاقات کنید: چربی	۸۱

بخش دوم: چه باید خورد

فصل ۶: آتکینز رژیمی مختص برای شما ارائه می‌دهد	۱۰۳
فصل ۷: به فاز ۱، مقدماتی، خوش آمدید	۱۲۷
فصل ۸: حرکت به سمت مرحله دوم کاهش وزن مستمر	۱۷۹
فصل ۹: ورزش‌های کششی در منزل: مرحله پیش‌نگهداری و ثبات	۲۲۷
فصل ۱۰: پایین نگه داشتن وزن: نگهداری مادام‌العمر	۲۵۹

بخش سوم: غذا خوردن داخل، غذا خوردن بیرون

- فصل ۱۱: غذاهای فست فودی و غذاهای رستورانی کم کربوهیدرات ۲۹۱
- فصل ۱۲: دستور و برنامه غذایی ۳۰۳

بخش چهارم: رژیمی برای زندگی

- فصل ۱۳: سندروم متابولیکی و سلامتی قلبی-عروقی ۳۹۵
- فصل ۱۴: مدیریت بیماری دیابت، که نام دیگر آن بیماری قلدر است ۴۲۱
- یادداشت ها ۴۳۷

پیش‌گفتار

چیزی که در یک نسل پوچ و بی‌اهمیت تلقی می‌شود ممکن است در نسل دیگر با ارزش و خرمندانه حساب شود.
«جان استوارت میل»

چه زمانی یک درمان درست و به عمل می‌گردد؟
آیا افراد دچار اضافه‌وزن که با مصرف بیش از حد وزن خود را کاهش می‌دهند وضعیت دیابت خودشان را بهبود می‌بخشند؟
آیا چاقی با قرار گرفتن غذاهای فرآوری‌شده روبرو شدن بالا، سبب غذایی و در سال‌های متمادی، همه‌گیر می‌شود؟
احتمالاً، پزشکان رژیم‌های غذایی با قند پایین را به جی رژیم‌های غذایی با چربی پایین توصیه می‌کنند و این تنها از یک چیز ناشی می‌شود: علم. کتاب‌ها، مقالات، روزنامه‌ها و وبسایت‌ها راه خوبی برای تبادل اطلاعات جدید است. گرچه تغییر تفکر در یک مقیاس بزرگ تنها با تحقیق امکان‌پذیر است. پس از تحقیق و مطالعه نتایج شگفت‌انگیزی حاصل می‌شود. متخصصین معمولاً مطالعه خود را با مواردی آغاز می‌کنند که سابقاً به عنوان موارد غیرقابل قبول در نظر گرفته شده بودند و امروزه توجیه و تأیید علمی دارند. من به عنوان

متخصص مغز و اعصاب کودکان از انقلاب‌های فکری ایجادشده در پانزده سال اخیر لذت برده‌ام.

رژیم غذایی کتوزینگ که مشابه رژیم غذایی برای مصرف پایین قند است، در سال ۱۹۲۱ برای درمان بیماری صرع ابداع شد و تا قبل از سال ۱۹۹۰ این روش رژیم غذایی حتی در عمده تدریس‌های بیمارستان‌های ایالات متحده کنار گذاشته شده بود. اما امروزه این روش درمان در سراسر جهان پذیرفته شده و به‌طور وسیعی از آن استفاده می‌شود. تقریباً تمام پزشک‌ها به تأثیر این رژیم غذایی اذعان دارند و دیگر تردیدی در این زمینه وجود ندارد. چگونه در طی ۱۵ سال چنین تغییر دیکالی برای درک تأثیر این درمان رخ داده است؟ آیا یک سخنرانی در یک سیستم بین‌المللی بوده است؟ یا یک حمایت گروهی؟ و یا یک پوشش تلویزیونی؟ قطعاً تمام موارد ذکرشده در این پذیرش همگانی کمک کرده است اما مهم‌ترین تأثیر را تحقیقات علمی داشته است.

در این کتاب شما می‌آب که چگونه رژیم غذایی آنکینز در یک چهارچوب علمی از یک مد زودگذر به یک درمان پیرگزار و سالم تبدیل شده است. این کتاب هم‌چنین بینش بالارزشی را برای انجام صحیح رژیم غذایی آنکینز به‌طور ساده‌تر برای عموم مردم به همراه دارد و سبک زندگی همراه با قند کمتر را به شما می‌آموزد. به‌زودی متوجه می‌شوید که آن‌گونه که در داستان خود گرفته‌اید چیزی بیش از یک کتاب ساده رژیم غذایی است. بخش‌ها تحقیق و بررسی دکتر استفان دی. فینی، دکتر اریک سی. وستمن و دکتر استیو. ولک در بهترین مجله‌های پزشکی و همین‌طور بیش از ۵۰ مقاله بین‌المللی این سه متخصص در زمینه مبارزه با چاقی، کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ مبنی بر رژیم غذایی با قند پایین بر رژیم غذایی با چربی پایین در این کتاب یافت می‌شود. من به‌عنوان یک عضو هیأت مشاوره آنکینز کار این سه پزشک دانشمند را تحسین می‌کنم. کار گروهی این سه دانشمند بسیار بالارزش است طوری که شما از طریق این کتاب روش آن‌ها در آغاز و نگهداری یک رژیم غذایی با قند پایین را که

کار و فعالیت وسیع آن‌ها روی این نظریه کاملاً مشهود است درمی‌یابید. به‌ویژه قسمت IV کتاب که خود من برای درمان بیمارانم اغلب به این قسمت مراجعه می‌کنم.

من از این‌که دکتر روبرت سی. آتکینز امروز در میان ما نیست متأثرم زیرا که نمی‌تواند ببیند رژیم غذایی‌اش، هم اکنون دارای اعتبار بسیار بالا هم در زمینه علمی است و همین‌طور پایه اصلی و مرجع برای این کتاب می‌باشد. بسیاری از ایده‌ها و نکته‌نظرات ایشان و همین‌طور کتاب «انقلاب در رژیم غذایی آتکینز» با به‌روزرسانی علمی در این کتاب قرار دارد. هنگامی که کتاب انقلاب در رژیم غذایی برای اولین بار در سال ۱۹۷۲ چاپ شد پزشکان مفهوم قند پایین را به‌درستی درک نکردند. همین دلیل آن‌ها فکر نمی‌کردند این کتاب با موفقیت روبه‌رو شود. در زمان زندگی دکتر آتکینز اکثر کمیته‌های تغذیه با روش رژیم غذایی او موافق نبودند.

در زمینه تحقیقاتی من - یعنی غلظت اعصاب - نشان داده شد که رژیم غذایی با قند پایین در بیماری‌هایی از قبیل صرع، بزرگسالان، آلزایمر، اوتیسم، تومورهای مغزی و لوگریک تأثیر مثبت دارد و همین‌طور مدارک منتشرشده از دکتر وستمن و دیگر متخصصین مبنی بر این است که این رژیم غذایی نه تنها به درمان بیماری چاقی و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند بلکه در بیماری‌هایی همچون اسکیزوفرنیا، بیماری‌های تخمدان پلی‌کیستیک، بیماری مربوط به روده، حمله‌های عصبی در خواب و ریفلاکس معده به مری نیز تأثیر مثبت دارد.

پیشنهاد من به شما این است که از این کتاب تنها به‌عنوان یک راهنمای زندگی سالم‌تر استفاده نکنید بلکه به‌عنوان یک مرجع علمی از آن بهره‌مند شوید. در ابتدا ممکن است دوستان و آشنایان شما و یا حتی عده‌ای از پزشکان که اطلاعاتی از آخرین تحقیقات به‌عمل آمده بر این روش علمی ندارند شما را از ادامه این رژیم غذایی دلسرد کنند. اما پس از چند هفته تغییرات ایجادشده در ظاهر و نتایج آزمایش‌ها، شما نظر آن‌ها را تغییر خواهید داد. هم‌چنین اضافه

می‌کنم که در رابطه با بیش از صد منبع ذکر شده در تهیه این کتاب اطمینان کافی داشته باشید. و در آخر امیدوارم این کتاب به عنوان مرجع علمی مناسبی برای این نسل و همین طور نسل‌های آینده قرار بگیرد و شما خوانندگان گرامی از برنامه‌ها و دسته‌بندی‌های غذایی این کتاب استفاده کافی را ببرید.

اریک. اچ. کسف. ام. دی

مدیر پزشکی مرکز رژیم غذایی کتوزنیک

در بخش اعصاب و روان بیمارستان جانز هاپکینز

www.ketab.ir

مقدمه

شما در طول این مشغولیت‌ها، زیادی دارید. پس در میان مسئولیت‌ها و تعهدات کاری و زندگی شخصی شما نباید پیچیدگی و اتلاف وقت یک رژیم غذایی هم اضافه شود. یک رژیم غذایی همان‌طور که شما را به تناسب اندام می‌رساند و سطح سلامت و انرژی شما را بالا می‌برد باید به آسانی قابل اجرا هم باشد.

رژیم غذایی آتکینز همان برنامه‌ای است که تمام موارد ذکر شده در آن گنجانده شده و شاید شما قبلاً در مورد آتکینز شنیده باشید و یا حتی یک بار آن را امتحان کرده باشید اما این کتاب یک روش آسان‌تر و تأثیرگذارتر از آتکینز برای شما ارائه می‌دهد.

مطمئناً با خواندن این کتاب درمی‌یابید که آتکینز نه تنها شما را به تناسب اندام می‌رساند بلکه سلامتی شما را نیز در سطح بالاتری قرار می‌دهد. در این سال‌های اخیر بیش از پنجاه مطالعه کاربردی و پایه‌ای روی رژیم غذایی آتکینز انجام شده که اعتبار و ایمنی این روش را تأیید می‌کند.

این‌که غذاها چگونه هم وزن شما را کنترل کنند، هم انرژی‌تان را تأمین کنند و هم در کل احساس بهتری به شما بدهند را در این کتاب برای شما شرح می‌دهیم. شما هم چنین درمی‌یابید که:

– اضافه‌وزن و پایین بودن سطح سلامت دوروی یک سکه‌اند.

— کیفیت غذایی که می‌خورید بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد.

— آتکینز یک روش برای خوردن و زندگی کردن است نه یک راه سریع برای

کاهش وزن

— فعالیت بخش اصلی یک رژیم غذایی سالم است.

مبارزه با اپیدمی چاقی

به نظر شما هنگامی که مقدار زیادی غذا مصرف می‌کنید، کدام یک از ریز مغذی‌ها

چربی، نمک و تری‌گلیسیرید خون را افزایش می‌دهد؟ پروتئین، چربی و یا قند؟

احتمالاً چربی شما چربی است، اما جواب درست قند است.

دست یک سلسله و شما را افزایش می‌دهد؟ باز هم جواب قند است.

در چهار دهه اخیر، صد اضافه‌وزن در آمریکا بالا رفته و در کودکان نیز رواج

یافته است. در این چهار دهه، زمانی وزارت کشاورزی ایالات متحده یک هرم

غذایی را ارائه کرد که در آن به کم کردن مصرف چربی و تأمین کالری از قندها

تأکید شده بود. از چهل سال قبل مصرف چربی در آمریکا کاهش یافته و تأمین

کالری برعهده قندهاست.

آیا جمعیت آمریکا لاغرتر شده است؟ کاملاً برعکس امروزه بیش از ۶۵٪ از

آمریکایی‌ها دچار اضافه‌وزن هستند.

آیا شما بخشی از این کابوس آماری هستید؟ و باید در خطر اضافه‌شدن به این

آمارید؟ اگر چنین است این کتاب ابزاری برای فرار از چاقی شماست. اما بدانید که

فقط خواندن لغات این کتاب دردی از شما دوا نمی‌کند. باید برای سلامتی‌تان

با خودتان عهد کنید، عادات غذایی خود را تغییر دهید و مسئولیت سلامتی خود را

به‌عهده بگیرید. جایزه شما هم تبدیل شدن به یک فرد سالم و جوان، جذاب و

پرانرژی خواهد بود. آتکینز دقیقاً مشخص نمی‌کند که چه چیزی را بخورید. بلکه

به شما کمک می‌کند تا میزان نیاز بدن‌تان به کربوهیدرات را پیدا کنید. آتکینز برای

شما کاملاً مشخص می‌کند که انجام آتکینز خوردن گوشت گاو و کره نیست، بلکه

در مورد این است که شما چگونه از بین غذاهای کربوهیدرات‌دار پرچربی و قندی بهترین انتخاب را داشته باشید و یک انتخاب خوب و درست از میان غذاهای قندی، پروتئینی و چرب انجام دهید. آتکینز حتی برای افراد گیاهخوار نیز قابل انجام است.

تغییر خوب است

در این کتاب تمام تغییرات اخیر در زمینه تغذیه و همین‌طور مطالعات صورت گرفته روی رژیم آتکینز قرار دارد از جمله:

- نیاز روزانه به فیبر بالا و تأمین آن از طریق سبزیجات.
- راه‌هایی برای ساده کردن انتقال از فازی به فاز دیگر و مطمئن شدن از تطبیق تدریجی و طبیعی سلامتی و سبک زندگی و عادات غذایی خوردن.
- راه‌های ساده‌ای برای کاهش باسف علائمی که برخی مواقع در ابتدای شروع رژیم غذایی با کربوهیدرات کمتر می‌باشند.
- وجود دو راه در فاز ۴ برای این‌که چگونه می‌توان وزن کم‌شده را حفظ کرد.
- توانایی ارائه برنامه‌های خاص برای نیازهای افراد، شامل گیاهخواران.
- راه‌هایی برای این‌که وعده‌های غذایی مان را چگونه می‌توانیم در رستوران‌ها، فست‌فودها و یا در جاده مصرف کنیم.

این کتاب جزئیات بسیار دیگری دارد اما به روزرسانی‌ها به پشت‌پایه تحقیقات اخیر بوده است. به عنوان مثال ما می‌دانیم که مصرف کالین به سوختن چربی کمک می‌کند. بنابراین مصرف روزانه ۸ لیوان مایع می‌تواند به همراه قهوه و یا دیگر مایعات باشد.

برای موفق بودن یک رژیم غذایی به گزینه سادگی، همه کاره بودن و پایداری اهمیت زیادی دارد. آتکینز هر سه گزینه را دارد.

سادگی: یکی از اهداف این کتاب ساده کردن آتکینز برای انجام است. به‌طور

خلاصه می‌توان گفت این کتاب کلید رسیدن به تناسب اندام و سلامتی برای بدن شماست. و راه رسیدن به تناسب اندام سلامتی در این کتاب قطع مصرف شکر و تمام مواد قندی و جایگزین کردن چربی (چربی اضافه بدن شما) به عنوان منبع اصلی انرژی‌تان می‌باشد. این کتاب تمام ابزار نیاز برای این متابولیسم را در اختیار شما قرار می‌دهد.

برای مثال:

— شما انتخاب می‌کنید که کدام فاز را آغاز کنید و چه موقع به فاز بعدی بروید.
— شما انتخاب می‌کنید که در دست شماست می‌توانید تکه‌ای مرغ یا گوشت انتخاب کنید و یا هیچ‌کدام.

— شما می‌توانید با انجام آتکینز باز هم از آشپزی لذت ببرید.

— شما خودتان تعیین می‌کنید که چه موقع یک برنامه ورزشی برای تناسب اندامتان را آغاز کنید و همین‌طور انتخاب نوع فعالیت هم در دست شماست.
— هم‌چنین در مرحله اول از دو روش موجود را می‌توانید انجام دهید.

پایداری: کار آتکینز تنها کاهش وزن نیست ما می‌دانیم که پس از کاهش وزن مشکل حفظ آن در طول عمر وجود دارد. برای نگهداری وزن در طول عمر فهمیدن تأمین انرژی از سوزاندن چربی ضروری است.

این کتاب در چهار مرحله آستانه تحول بدن شما را در مقابل عدم استفاده از قندها افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند که وزن اضافی‌تان را به‌طور دائم کم کنید و سلامتی خود را در سطح بالایی نگه دارید.

این چهار قسمت به شما این امکان را می‌دهد که سرعت برنامه‌ها را انجام دهید و همین‌طور کمک می‌کند لیست غذاهای مورد قبولتان را تکمیل کنید و علاوه بر این زمینه‌ای از تغذیه و یافته جدید روش آتکینز را ارائه می‌دهد.

● قسمت اول نگاهی پایه‌ای به تغذیه و ریزمغذی‌ها از جمله قند و پروتئین و چربی دارد و همین‌طور بیان می‌کند که آتکینز چرا و چگونه جوابگوی شماست. در زیر چهار مرحله زنجیره‌ای رژیم غذایی آتکینز را معرفی می‌کنیم.

مرحله ۱: القاء

مرحله ۲: عملیات کاهش وزن

مرحله ۳: پیش‌نگهداری

مرحله ۴: نگهداری در طول عمر

هم‌چنین در این قسمت در مورد هیدرات‌های کربن خاص صحبت می‌کنیم و این‌که چگونه آن‌ها را محاسبه کنید. شما این مفاهیم پایه را در این قسمت در می‌یابید و همین‌طور دید بازتری به انواع غذاها پیدا می‌کنید و می‌فهمید که تغذیه غلط علامت‌ها را این‌که وزن شما را افزایش می‌دهند. شما را خسته و کسل کرده و سلامتی شما را نیز تهدید می‌کنند.

● قسمت دوم: در قسمت دوم روش انجام آسان آتکینز و انتقال آسان از یک مرحله به دیگری برای شما شرح داده می‌شود. ما شما را از طریق فرآیند پیدا کردن مقادیر و انواع غذاهایی که برای شما مناسب هستند، با لیست‌هایی از غذاهای قابل قبول برای هر مرحله راهنمایی می‌کنیم.

● قسمت سوم: در قسمت سوم وعده‌های سالم غذایی، دسته‌بندی مراحل رژیم آتکینز و چگونگی انتخاب غذا در رستوران‌ها و فست‌فودها شرح داده می‌شود.

● قسمت چهارم: این قسمت برای کسانی است که می‌خواهند بدانند آتکینز چگونه عوامل قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد و یا چگونه سوخت‌وساز را معکوس می‌کند و یا چگونه دیابت را کنترل می‌کند. در این قسمت منابع زیادی از نظر علمی به شما معرفی می‌کنیم و انتظار می‌رود که شما به خواندن بخش‌های علمی علاقه‌مند شوید و همین‌طور این قسمت را با پزشک خودتان در میان بگذارید. اگر بتوانید آتکینز را برای تمام نیازهای خود سازمان‌دهی کنید در خواندن این کتاب موفق بوده‌اید. اگر برای آغاز رژیم غذایی عجله دارید و می‌خواهید کتاب را از قسمت دوم شروع کنید بهتر است که بعداً برگردید. و بخش‌های دیگر کتاب را بخوانید تا بفهمید که آتکینز چرا و چگونه مفید واقع می‌شود. و یا حداقل خلاصه فصل‌ها را بخوانید.

رژیم غذایی اُتکینز به دلیل جوابگو بودنش یک رژیم ماندگار است. ما سه نفر به عنوان پزشک و متخصص تغذیه، تمام عزم خود را برای آسان تر کردن اُتکینز جزم کرده ایم و می توانیم این اطمینان را به شما بدهیم که این کتاب از نظر پایه های علمی بسیار استوار است و حتی اگر دکتر رابرت سی. اُتکینز امروز زنده بود تغییرات علمی را تصدیق می کرد. در آخر بیان می کنیم که رشد همه گیر شدن حاقی و دیابت در جهان به این معناست که برای شروع، یک لحظه هم نباید درنگ کرد.

استفن. دی. فینی

جف. اس. ولک

اریک. سی. وستمن

www.ketab.ir