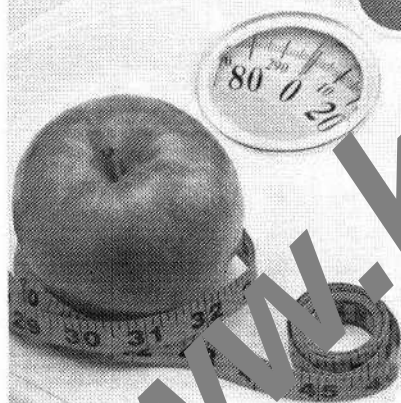


به نام خداوند جان و خرد

کاهش وزن

کاهش چربی با
تغذیه ورزشی
دکتر آقاعلی قاسمیان



www.ketab.ir



نشر ورزش

کنترل وزن

و کاهش چربی با تغذیه و ورزش

دکتر آقاعلی قاسم‌نیا

ویراستار ادبی اول: ناصر فتوگرافی

ویراستار ادبی دوم: سعید سعیدی

صفحه آرای: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۲۲۴ صفحه

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

فروست: ۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۱۶-۴

حق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: تهران، خیابان ۱۲، ورودین، خیابان نظری، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۵۶۹۷ تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۷۵۶۹۷

سایت: www.bamdadketab.com

پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

قاسم‌نیا، آقاعلی، گردآورنده	موضوع:
کنترل وزن و کاهش چربی با تغذیه و ورزش	وضعیت فهرست نویسی:
تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۳	رده بندی کنگره:
۲۲۴ ص: مصور	رده بندی دیویی:
978-600-7356-16-6	شماره کتابشناسی ملی:
فیا	
کم کردن وزن - رژیم لاغری - تمرین‌های لاغری - رژیم غذایی	
RM۱۲۲۲/۴/۱۸۵۹ ۱۳۹۳	
۶۱۳/۲۵	
۳۲۰۵۷۱۶	

فهرست مطالب

۹	مقدمه ناشر
۱۰	مقدمه مولف
۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل ۱ تغییر نگرش نسبت به اضافه وزن و چاقی
۱۴	اضافه وزن به مرور کاهش می یابد
۱۴	عوارض کاهش سریع وزن
۱۶	هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید
۱۶	کاهش وزن پایدار با ورزش و رعایت اصول تغذیه
۱۷	فرب تبخیرات و نخوردن
۱۸	روانشناسی بدن با افزایش اضافه وزن دارند
۲۰	چرا باید وزن خود را محدود و حفظ کنیم؟
۲۱	آنچه انتظار می رود
۲۳	فصل ۲ عوامل موثر در ایجاد چاقی و تعیین میزان چاقی
۲۴	چاقی هایپرلازیک و چاقی هایپر تروفیک
۲۵	علاج واقعه قبل از وقوع در کودکان
۲۸	(تیپ) بدنی خود را در میان سه گونه متابولیکی بیابید
۲۹	اکتومورف (تیپ بدنی لاغر)
۳۲	مزومورف (تیپ بدنی ورزشکار)
۳۳	آندومورف (گونه بدنی چاق)
۳۴	چگونگی تعیین وزن مطلوب
۳۶	تعیین وزن مطلوب
۳۹	نقش خانواده ها در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
۴۳	فصل ۳ کاهش وزن از راه ورزش

- ۴۴ ابتدا با پزشک مشورت کنید
- ۴۵ چربی بدن کجا ذخیره می‌شود؟
- ۴۶ قدری تامل کنید!
- ۴۷ کدام ورزش چربی بدن را کاهش می‌دهد؟
- ۴۸ کنترل شدت تمرین به کمک ضربان قلب
- ۵۰ علائم حمله قلبی
- ۵۳ چگونه محاسبه ضربان قلب در طول تمرین
- ۵۵ آمادگی جسمانی؛ برنامه ورزشی پیشنهادی
- ۶۵ این ورزش برای کاهش وزن مفید است؟
- ۶۶ اثرات ورزش بر استخوان‌ها، مفاصل و ساختار بدن پس از خاتمه ورزش
- ۶۸ دوچرخه ثابت برای کاهش کالری در خانه بهتر است؟
- ۷۱ آیا ورزش‌های قدرتی در کاهش وزن موثرند؟
- ۷۲ تأثیر دراز و نشست بر سایه شکم
- ۷۳ دوست دارم شکم و پهلوهایم را از دست بدهم
- ۷۵ فصل ۴ دستورالعمل‌های دیگر برای موثرتر و ایمن‌تر بودن برنامه ورزشی پیشنهاد شده
- ۷۷ ویژگی‌های یک صبحانه خوب
- ۷۸ با عجله خوردن عامل چاقی است
- ۷۹ خوب جویدن غذا، وزن را کم می‌کند
- ۸۰ ارتباط پرخوری اطرافیان با چاقی شما
- ۸۰ شب‌کاری سبب چاقی است!
- ۸۱ استرس شما را چاق می‌کند
- ۸۳ راهکاری خود را برای جلوگیری از چاقی
- ۸۳ بایدها و نبایدهای درباره انتخاب میان وعده‌ها
- ۸۴ لطفاً نگاه نکنید!

۸۴	تأثیر کم‌خوابی در چاقی
۸۵	مراقب تیروئید باشید
۸۶	غذاهای فیبردار بخورید
۸۷	بشقاب‌های بزرگ را فراموش کنید
۸۸	وردن قابلمه سر میز غذا؛ ممنوع!
۸۹	لقمه‌های بزرگ، بالای جان شماست
۹۰	دیر بیدار شدن، چاق می‌شوید
۹۰	پوشیدن لباس‌های تنگ، سوزن و چاقی
۹۱	چاقی و خنک کردن حبه قند بخورید
۹۲	مصرف آب و سوء تغذیه مشکلات گوارشی
۹۴	باوری غلط با پندهای کوارا
۹۵	مصرف الکل از دیدگاه دین
۹۶	کاهش وزن با سونا و جکوزی یا نه؟
۱۰۱	فصل ۵ عوامل غذایی موثر بر کنترل وزن
۱۰۲	دستکاری تغذیه‌ای مناسب
۱۰۳	معمای غیر قابل حل رژیم غذایی
۱۰۴	چهار اصل اساسی در کاهش وزن
۱۱۱	نکات مهم کوپلینگ (مصرف همزمان) غذایی برای کنترل وزن
۱۱۴	اهمیت پروتئین
۱۱۴	توصیه‌هایی برای کاهش وزن
۱۱۵	۱- هرگز از صبحانه چشم پوشی نکنید
۱۱۷	۲- غذا با فیبر بالا مصرف کنید
۱۱۷	۳- زیاد آب بنوشید
۱۱۸	۴- از مصرف چربی‌ها و روغن‌های پردازش شده خودداری کنید

- ۵- اعمال تغییرات اندکی در کل کالری مصرفی روزانه ۱۱۸
- ۶- آرام، سبک و کم حجم بخورید ۱۱۸
- ۷- فعالیت ورزشی روزانه ۱۱۹
- اسیدهای چرب ضروری موثر در کاهش وزن ۱۱۹
- نکاتی مهم درباره هورمون‌های رشد و انسولین ۱۲۲
- گرسنگی کاذب ۱۲۳
- سایر نکات تغذیه‌ای ۱۲۳
- فصل ۱۲۵- ضعف، فوت رژیم‌های غذایی ۱۲۵
- چرا رژیم‌های کاهش وزن به خوبی عمل نمی‌کنند؟ ۱۲۶
- رژیم‌های کالری با کاهش فعالیت غده تیروئید عامل چاقی‌اند ۱۲۶
- وقتی عضلات می‌سوزند، و چربی افزایش می‌یابد! ۱۲۷
- آشنایی با متابولیسم پایه ۱۲۸
- کاهش وزن راحت است، اما چربی سخت ۱۲۹
- ۵ کیلوگرم اضافه وزن بعد از رژیم ۱۳۰
- نقاط ضعف روان‌شناختی رژیم‌های غذایی سخت ۱۳۱
- کالری ورودی را محاسبه کنید ۱۳۳
- کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و الکل ۱۳۴
- چند قانون کلی و کالری‌های اضافه ۱۳۵
- هیپوتیروئیدسم را جدی بگیرید ۱۴۰
- کبد و تیروئید ۱۴۱
- نگرشی بر رژیم‌های غذایی ۱۴۲
- ۱- رژیم روزه‌داری ۱۴۳
- ۲- رژیم‌های میوه‌ای و پری‌تکین ۱۴۳
- الف. نقاط ضعف رژیم‌های میوه‌ای ۱۴۴

۱۴۵	ب- رژیم غذایی پری تکی...
۱۴۶	ج- نقاط ضعف رژیم غذایی پری تکی...
۱۴۷	۳- رژیم های مایع و پودرهای تغذیه ای
۱۴۹	۴- رژیم آنکینز و رژیم های مشابه آن
۱۵۱	چه کسانی سود می برند؟
۱۵۱	رژیم باری سیرز
۱۵۳	معرفی الوب: بن رژیم غذایی
۱۵۵	فصل ۱۱: رواد غذایی کاهش دهنده چربی بدن
۱۵۶	آنتی اکسیدان ها
۱۵۸	آنتی اکسیدان چقدر به کاهش وزن می شوند؟
۱۵۹	آشنایی با منابع آنتی اکسیدان ها
۱۶۰	مضرات افراط در مصرف آهن، تقویت ویتامین C
۱۶۲	آل - کارنیتین و نقش آن در چربی
۱۶۳	کوآنزیم Q ₁₀ (COQ ₁₀) در کاهش
۱۶۴	کوآنزیم Q ₁₀ چگونه به کاهش وزن کمک می کند؟
۱۶۴	انواع فیبر و نقش آن در کاهش وزن
۱۶۶	و اما فیبرها چگونه به کاهش وزن کمک می کنند؟
۱۶۷	نبرد فیبرها با سرطان
۱۶۸	دسترسی و میزان مصرف
۱۶۸	هشدار!
۱۶۹	معجزه ای به نام گریپ فروت
۱۷۰	رهاکننده های هورمون رشد (GH)
۱۷۱	گلوتامین و هورمون رشد
۱۷۳	هشدار!

جایگزین‌های وعده غذایی	۱۷۳
چای (جوشانده) های کاهش‌دهنده وزن	۱۷۴
پرهیز از نوشیدنی‌های رژیمی کلاژنی	۱۷۴
غذاهای ادویه‌دار تشدیدکننده فرآیند متابولیسم	۱۷۵
هشدار!	۱۷۶
نقش تیروئید در چاقی	۱۷۷
فصل ۸ - نگاهی اجمالی به این کتاب و آرایه جدول‌هایی مهم	۱۷۹
تجزیه و تحلیل مواد مغذی غذاها	۱۸۴
ویتامین‌ها	۱۹۰
مواد معدنی	۱۹۳
صبحانه	۲۱۲
ناهار و شام	۲۱۴
ناشتا و عصرانه	۲۲۰
منابع	۲۲۲
مقالات:	۲۲۲

ستایش و سپاس خداوندگار که آفریننده همه‌ی زیبایی‌هاست

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسان‌ها به همراه آورده و این درحالی است که بیشتر بیماری‌ها در اثر کم‌تحرکی به وجود می‌آیند.

در این میان، مدیران و کارمندان به علت یکنواختی کار در معرض بیماری‌های گوناگونی قرار دارند. مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین آفت سلامتی این افراد، زشت‌نکردن، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی است. کارکنان سازمان‌ها و این باورند که علاوه بر نقش محوری ورزش و استراحت کافی در سلامت مدیران و کارمندان، رعایت رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح نیز از کلیدهای دستیابی به سلامت و موفقیت در کارهاست.

یکی از مهم‌ترین مباحث آموزش و یادگیری موثر و پایدار در کنترل وزن و مقابله با چاقی، کتاب‌های ورزش هستند.

مطالعه کتاب کنترل وزن که به زبان ساده نگارش شده، برای شما بسیار کاربردی و مفید خواهد بود، بنابراین کتاب را خوب بخوانید.

در حال حاضر گروه انتشاراتی بامداد کتب و ورزش به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در زمینه انتشار کتاب‌های ورزشی نقش بس مهمی دارد.

امید است با انتشار جدیدترین کتاب‌های ورزشی (تندرستی - سلامت) بتوانیم گامی موثر در این راه برداشته باشیم.

تندرست و شادان باشید

زمستان ۱۳۹۲

مقدمه نویسنده

با توجه به تغییر شیوه زندگی، افزایش روزافزون رستوران‌ها و فست‌فودها و همچنین کاهش تحرک، هر روز به تعداد افراد چاق در جهان افزوده می‌شود. چاقی که امروزه به مشکلی عمومی تبدیل شده است، بسیاری از فعالیت‌های روزمره زندگی را مختل می‌سازد. در این میان، تبلیغات انواع داروهای لاغری از شبکه‌های تلویزیونی و ابداع روش‌های بسیار خطرناک و ميانبر برای کاهش وزن از سوی شرکت‌های سودجو و افراد غیرمتخصص مزید بر علت شده است و نتایج آن‌ها درباره سلامتی افراد چاق افزایش یابد. در حالی که رژیم - کاهش کالری دریافتی - تاکنون به عنوان شیوه اصلی کاهش وزن در نظر گرفته می‌شد. اما امروزه در دستگاه‌ها و مراکز تحقیقی تغذیه‌ای در جهان، این دیدگاه به سرعت در حال تغییر است. به عنوان یک قانون کلی، رژیم‌های غذایی بسیار کم کربوهیدرات که در آن‌ها بیش از یک کیلوگرم از وزن بدن را کاهش می‌دهند، عمدتاً آب یا بافت‌های بدن را کاهش می‌دهند. رژیم‌های غذایی پرپروتئین نیز یک رژیم ناکارآمد از آنجایی است که برای تولید کالری موجب رهايش آمونیاک و اوره سمی می‌شود و بار کم‌کم به ویژه کلیه‌ها را دشوار می‌سازند. بدن برای دفع سموم نیز، ناچار به استفاده از آب است. به محض اتمام رژیم‌های غذایی، بافت‌های چروکیده به سرعت آب خود را به دست می‌آورند و وزن از دست رفته به سرعت جایگزین می‌شود. همچنین برای قطع و روگردانی از دریافت کالری بسیاری از افراد عوارض خطرناکی را تجربه می‌دارد. استفاده از رژیم‌های غذایی کاهش دهنده چربی و وزن بدن در هزاردان‌ها، به کاهش وزن سریع و در ادامه به برگشت آن منجر شده است. بنابراین، به دنبال رویکردی باشیم که بدون داشتن عوارض، موجب کاهش وزن ماندگار و طولانی مدت و همچنین ارتقای سلامت و کیفیت زندگی بشود.

پیشگفتار

یکی از مشکلات اساسی افراد چاق آن است که عموماً وزن ایده‌آلی را در نظر می‌گیرند که رسیدن به آن در عمل غیرممکن است. از این رو این افراد پس از مدتی، زود خسته می‌شوند و از انجام فعالیت ورزشی و رعایت اصول تغذیه دست بردمی‌دارند. اگر به مطالبی که در این کتاب اشاره می‌شود، توجه کنند، کاهش وزن برای آنها کاملاً ممکن و دست‌یافتنی خواهد شد. هدف این کتاب، تهیه راهکارهایی است که ضمن کاهش وزن، سلامتی را بهبود بخشد. مهم‌ترین موضوع کاهش و کنترل وزن، داشتن اراده متکی بر بینش و شناخت است. این مقاله در یک بیت از غزل معروف سعدی خلاصه شده است، و هر کس به طور کامل به مفهوم این بیت بیندیشد به قول مولا علی (ع)، ماهیگیری را آموخته است:

سعدی به روزگاران مهری نشسته به دل بیرون نمی‌توان کرد الا به روزگاران

در شش بیت اول شعری که این بیت را از آن برگزیده‌ایم، سعدی از درد هجران یار سفرکرده سخن رانده است ولی در بیت بعدی ناگهان می‌بینیم که سعدی در اندیشه فراموش کردن یاری است که خلاصش در وجود سعدی ریشه دوانده است، و اندیشه فراموش کردن یار، آن هم ممکن است، یاری که از فراقش سیل بنیان‌کن از دیده عاشق سرازیر می‌شود سخت است. مهم این است که حضرت سعدی بیرون رفتن مهر از دل را غیرممکن نمی‌داند بلکه نوعی اشاره به این موضوع دارند که حتی آن عشق سوزان را نیز می‌توان اراده، ولی در طولانی مدت از دل بیرون کرد. این بیت سعدی را اگر با اجازه

بزرگان ادبیات فارسی به صورت زیر تغییر دهیم کاملاً برای خوانندگان کتاب مفهوم خواهد بود.

سعدی به روزگاران چربی نشسته بر تن بیرون نمی توان کرد الا به روزگاران

باید توجه داشت که وزن بدن یک روزه و اتفاقی افزایش نیافته است که به این سادگی هم بتوان آن را کم کرد، بلکه افزایش وزن فرآیندی طولانی است که در نهایت به این مرحله رسیده است. بنابراین اگر کسی به این موضوع ایمان داشته باشد، خود متوجه خواهد شد که برای کاهش وزن باید وقت صرف کرد. همچنین این بیانش را خواهد داشت که کاهش وزن راه میانبری ندارد، اگر میانبری باشد، به یقین پرخطر و آسیب‌زا خواهد بود؛ برای مقابله با اصفاف وزن، حافی باید با قلب و ذهن خود روی تلاش‌تان متمرکز شوید اما هیچ‌گاه با زیاده‌روی و افراط اشتباه نگیرید.

دکتر آقاعلی قاسم‌نیا

عضو هیات علمی دانشگاه زنجان