

کاهش وزن و تناسب اندام رژیم درمانی

همراه با دستورالعملهای غذایی و جدول کالریها

مؤلف:

دکتر محمدحسین صالحی

دکتر محمدمحسن صالحی

سرشناسه	: صالحی، محمدحسین، ۱۳۵۶ -
عنوان و پدیدآور	: کاهش وزن و تناسب اندام (رژیم درمانی) / تالیف: محمدحسین صالحی، محمدمحسن صالحی.
مشخصات نشر	: تهران، شینه
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۸-۰۸-۳
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: کم کردن وزن
شناسه افورده	: صالحی، محمدمحسن، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۲۴۴۲ / ۲ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۳ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۱۶۰۳

کاهش وزن و تناسب اندام (رژیم درمانی)

تألیف: دکتر محمدحسین صالحی - محمدمحسن صالحی	☒ ناشر: شینه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵	☒ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
چاپ: عطا	☒ قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۸-۰۸-۳	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات شینه محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز پخش و فروش:

آراد کتاب تلفن: ۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸

خرید آنلاین از سایت: www.aradbook.com

فهرست

صفحه

عنوان

۱۰	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: کلیات، اصول و تعادل رژیمهای غذایی
۱۴	تعادل در رژیم غذایی
۱۶	رژیم غذایی سالم
۱۸	رژیمهای لاغری مرسوم
۲۱	رژیمهای لاغری نامتعادل و رژیم متعادل
۲۳	چرا همیشه در رژیم غذا هستید؟
۲۶	ارزیابی یک رژیم غذایی
۲۸	چه رژیمی نیازهای بدن را تامین می کند؟
۲۹	رژیم درمانی، کاهش وزن، تغذیه
۳۵	رژیم دلخواه، جدیدترین و کمترین وزن رژیم غذایی
۳۶	رژیم غذایی پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی
۳۸	رژیم غذایی تلویزیونی (کودکان)
۳۹	رژیم غذایی و خواب
۴۰	رژیم غذایی ویژه افراد شاغل
۴۲	رژیم وحشتناک، رژیم لذت بخش
۴۴	رژیمهای غذایی بلند مدت، راه سالم کاهش وزن
۴۵	رژیمهای غذایی مفید در خردسالان
۴۷	رژیم صفر؛ گرفتن یا نگرفتن
۴۹	رژیمهای معجزه آسا؛ ادعا تا واقعیت
۵۰	رژیمهای تجاری
۵۳	سلامتی و رژیم غذایی
۵۶	کاهش وزن و رژیم نوین
۵۷	کم خوردن بهترین رژیم غذایی است
۵۹	می خواهم لاغر شوم
۶۱	میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی
۶۳	نقش کربوهیدراتها در رژیم غذایی
۶۶	رژیمهای دروغی
۶۷	تابه های رژیمی
۶۹	رژیم چاقی برای کسانی که خیلی لاغر هستند



۷۱	یک رژیم، یک خانواده
۷۲	رژیم خانوادگی
۷۴	رژیم در فست فود
۷۵	فصل دوم: انواع و مقایسه رژیمهای غذایی
۷۶	رژیمهای غذایی
۷۷	رژیم غذایی هرمی
۸۲	مقایسه رژیمهای غذایی مشهور
۸۵	رژیمهای کم کربوهیدرات موثرترند
۸۶	تیمی برای علاقمندان به کربوهیدراتها
۹۰	لاغری قندی
۹۱	رژیم غذایی پروتئین
۹۲	رژیم غذایی با پروتئین بالا
۹۳	رژیم غذایی فیبر بالا
۹۴	رژیم غذایی با مایعات
۹۵	رژیم غذایی بی نمک
۹۷	رژیم غذایی پر چربی و کم خطر
۹۸	رژیم تک میوه مطلوب نیست
۹۹	رژیم دریایی
۱۰۲	رژیم بندانگشتی
۱۰۳	رژیم به سبک چینی
۱۰۵	رژیم غذایی کودکان چاق
۱۰۶	رژیم غذایی دکتر اندروویل (رژیم مدیرانهای)
۱۱۱	رژیم غذایی سواحل جنوبی (آگاستون)
۱۱۴	رژیمهای عصارهای
۱۱۶	رژیم غذایی اتکینز
۱۱۸	رژیم غذایی اورنیش
۱۱۹	رژیم غذایی اوژینو
۱۲۱	فصل سوم: رژیم گیاهخواری
۱۲۲	چرا رژیم گیاهخواری؟
۱۲۵	انواع گیاهخواری و عناصر موجود در این رژیم
۱۲۷	وزن مناسب با رژیم گیاهخواری
۱۲۸	بایدها و نبایدهای رژیم گیاهی
۱۲۹	رژیم سبز چیست؟



۱۳۰.....	شیوه های رژیم غذایی سبز
۱۳۱.....	رژیم سبزیجات باعث کاهش وزن می شود
۱۳۳.....	فصل چهارم: رژیم های غذایی خاص
۱۳۴.....	رژیم تقویت عضلات
۱۳۶.....	تکنیک های رژیمی بدنسازان
۱۴۰.....	دفع سموم بدن با رژیم غذایی
۱۴۲.....	رژیم غذایی برای تقویت مغز
۱۴۴.....	کاهش فشار خون بالا با رژیم غذایی DASH
۱۴۵.....	رژیم غذایی در بیماران قلبی
۱۴۷.....	رژیم غذایی در کم خونی و فشار خون بالا
۱۴۹.....	رژیم غذایی رگسترده بالا
۱۵۱.....	رژیم غذایی سالم برای کاهش مشکلات قلبی
۱۵۳.....	رژیم غذایی ضد آلرژی
۱۵۶.....	رژیم غذایی مخصوص پایی، آهن کلسترول خون
۱۶۹.....	رژیم لاغری بعد از زایمان
۱۶۱.....	رژیم مناسب برای دوران قاعدگی
۱۶۳.....	رژیم های غذایی بعد از عمل جراحی
۱۶۵.....	رفع خستگی با رژیم غذایی
۱۶۶.....	بهترین رژیم غذایی برای پوست شما
۱۶۹.....	رژیم غذایی مناسب برای داشتن پوستی زیبا
۱۷۲.....	بهترین رژیم غذایی در هوای آلوده
۱۷۵.....	فصل پنجم: اشتباهات، باورها، بایدها و نبایدهای رژیم های غذایی
۱۷۶.....	گرفتن رژیم های سخت
۱۷۷.....	اشتباهات رژیمی
۱۷۹.....	۱۰ باور نادرست در مورد رژیم غذایی
۱۸۲.....	باورهای غلط تکمیلی در رژیم غذایی
۱۸۵.....	برخی از علل شکست در رژیم های غذایی
۱۸۹.....	علت توقف روند کاهش وزن بعد از مدتی استفاده از رژیم
۱۹۰.....	پرهیز از رژیم های فانتزی
۱۹۱.....	تصورات نادرست در مورد رژیم های غذایی
۱۹۵.....	شش رژیمی که نباید گرفت
۱۹۶.....	تعطیلات عید و رژیم غذایی



۱۹۹	فصل ششم: عوارض رژیم‌های غذایی نامناسب و غیراصولی
۲۰۰	عوارض رژیم گرفتن غیراصولی
۲۰۱	عادات غذایی در درمان و رژیم بیماری‌ها
۲۰۳	عوارض رژیم غذایی نامناسب
۲۰۵	عوارض رژیم‌های غذایی در دوره بلوغ
۲۰۶	عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی عروقی در رژیم غذایی
۲۱۱	رژیم لاغری زنان را نابارور می‌کند
۲۱۱	رژیم غذایی نامناسب می‌تواند زمینه‌ای برای بروز افسردگی باشد
۲۱۲	نقش رژیم غذایی در ابتلا به سرطان‌ها
۲۱۳	کاهش وزن سریع با رژیم‌های لاغری نامتعادل
۲۱۷	فصل هفتم: اصلاح رژیم و عادات غذایی در رژیم‌های غذایی
۲۱۸	الفصل هفتم: رژیم غذایی (اصلاح تغذیه)
۲۲۰	چراغ راهنمای انتخاب غذای سالم
۲۲۲	چگونه بایستی برنامه غذایی روزانه را تغییر داد؟
۲۲۶	هرم غذایی
۲۲۹	چگونه تغذیه بهتری داشته باشیم؟
۲۳۰	پایه‌های ایجاد عادات غذایی
۲۳۳	تهیه یک برنامه غذایی روزانه
۲۳۴	جایگزین‌های غذایی کدامند؟
۲۳۵	اصلاح رژیم غذایی
۲۳۶	غذاهای معجزه گر
۲۳۸	چگونه با چاقی برخورد کنیم؟
۲۳۹	رژیم خود را نشکنید
۲۴۰	مواد غذایی چربی سوز
۲۴۱	مواد مغذی در رژیم گیاهخواران
۲۴۳	نکات دیگری از رژیم گرفتن
۲۴۴	نکاتی در مورد حفظ رژیم غذایی
۲۴۶	نمونه جیره غذایی ۲۴ ساعته رژیم کاهش وزن
۲۴۷	رژیم مناسب دوران بلوغ همراه با لذت از غذا
۲۴۹	کنترل، کلید سلامتی
۲۵۲	از چه روغن و چربی در رژیم غذایی استفاده کنیم؟

فصل هشتم: جدول کالری، جایگزین ها و تنظیم کالری در رژیم غذایی.....	۲۵۵
کالری چیست؟.....	۲۵۶
جایگزین ها در رژیم غذایی و تنظیم کالری.....	۲۵۶
جدول کالری انواع گوشت و مواد پروتئینی.....	۲۵۷
جدول کالری انواع لبنیات.....	۲۵۸
جدول کالری انواع نان، غلات، حبوبات و آردها.....	۲۵۹
جدول کالری سبزیجات.....	۲۵۹
جدول کالری میوه.....	۲۶۰
جدول کالری نوشیدنیها و آب میوه.....	۲۶۱
جدول کالری خشکبار.....	۲۶۲
جدول کالری تنقلات شیرینی.....	۲۶۳
جدول کالری نمک و مواد غذایی.....	۲۶۴
نمونه غذاهای مختلف و ارزش کالری زایی آن ها.....	۲۶۵

پیشگفتار

و اوست کسی که از آسمان، آبی فرود آورد پس به وسیله آن آب، از هر گونه گیاهی برآوردیم و از آن گیاه، جوانه سبزی خارج ساختیم که از آن جوانه، دانه‌های متراکمی برمی‌آوریم و از شکوفه درخت خرما خوشه‌هایی است نزدیک به هم و نیز باغهایی از انگور و زیتون و انار خارج نمودیم. سوره انعام آیه ۹۹.

امروز بسیاری از افراد در آرزوی داشتن اندامی مناسب، سالهاست که درگیر دست و پنجه نرم کردن با انواع و اقسام رژیم‌ها هستند. عده‌ای هم چند وقت یک بار رژیم خاصی را رعایت می‌کنند پس، ماتی خسته می‌شوند و گاه حتی به وزنی بیش از قبل می‌رسند و خسته و ناامید، به دنبال رژیم دیگری می‌روند. البته این نوع وزن کم کردن علاوه بر اینکه از نظر روحی مطلوب و آرام‌نمی‌شود و فرد را به خواسته و هدف خود نمی‌رساند؛ موجب به خطر افتادن سلامت می‌شود. بنابراین قبل از هر نوع تصمیم برای پیروی از رژیمی خاص، بهتر است خوب مورد بررسی قرار گیرد.

در مورد بحث چاقی، ما با بیکرانی از اطلاعات گوناگون و بعضا متناقض برای درمان معضل اضافه وزن، سروکار داریم و پرفروشترین کتاب‌های سال معمولاً کتابهایی هستند که به ارایه یک رژیم تازه غذایی می‌پردازند. هنوز هم دانشمندان، چاقی را شایع‌ترین بیماری در سراسر جهان خصوصا در دنیای سرمایه‌داری و حتی کشورهای در حال توسعه می‌دانند. معضل چاقی نه تنها با معیارهای امروز زیبایی، مغایرت دارد بلکه بسیاری از بیماریهای متداول و خطرناک امروز با مساله اضافه وزن ارتباط مستقیم دارد. رابطه بیماریهای قلبی و عروقی با تغذیه امروزه دیگر غیرقابل انکار است، گرفتگی عروق کرونر یا همان عروق خونسران به قلب، شایع‌ترین بیماری قلبی است که به عادات غذایی فرد بستگی کامل دارد. آن چه مسلم است این است که کلید و رمز سلامتی، مصرف آگاهانه و تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی است.

در حال حاضر بیش از ۵۵ درصد جمعیت ایران با مشکل افزایش وزن در اثر کم تحرکی و استفاده از غذاهای پرکالری مواجه هستند. بر اساس پژوهش‌های انجام شده در کشور،



میزان شیوع چاقی در مردان حدود ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد و شایع‌ترین محدوده سنی ابتلا به چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سال است. علاوه بر این نزدیک به ۱۳ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین زده می‌شود. این اعداد و ارقام نشان دهنده این است که رژیم غذایی دو سوم از افراد جامعه نیازمند اصلاح و تغییرات اساسی است. بیماری‌های متابولیک که قبلاً معضل کشورهای توسعه یافته بود اکنون در اغلب کشورها شایع است و کورهای در حال توسعه نیز به‌طور فزاینده درگیر مشکلات ناشی از این بیماری‌ها می‌شوند.

رژیم غذایی که انتخاب می‌کنید، تأثیر عمده‌ای بر سلامت دارد و قادر است احتمال پیدایش بسیاری از بیماری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. رژیم غذایی همچنین در تنظیم وزن اهمیت اساسی دارد. زدودن پربیهای ذخیره‌ای و کم کردن آنها، انسان را به تعادل وزن می‌رساند و ضامن یک وزن متناسب و ایده آل می‌باشد. همچنین انتخاب رژیم گیاهخواری نیز که طرفداران زیادی پیدا کرده است، و حرف و حدیث‌های بسیار زیادی در مورد آن گفته می‌شود نیز در این مقوله یار دهنده می‌باشد و می‌تواند بواسطه کمبود کالری هم به کاهش وزن کمک کند و هم بواسطه داشتن ویتامینها، املاح معدنی، فیبرهای گیاهی و انواع مواد ضدسرطان به سلامتی بیشتر کمک کند.

کتاب حاضر مجموعه‌ای از رهنمودهای علمی و عملی در مورد کلیات، اصول و تعادل رژیمهای غذایی؛ انواع و مقایسه رژیمهای غذایی معتبر و مشهور؛ رژیم گیاهخواری؛ رژیمهای غذایی خاص؛ اشتباهات، باورها، بايدها و نبایدهای رژیمهای غذایی عوارض رژیمهای غذایی نامناسب و غیراصولی؛ اصلاح تغذیه و عادات غذایی در رژیمهای غذایی؛ جدول کالری‌ها؛ جایگزین‌ها و تنظیم کالری در رژیم غذایی برای کاهش دادن وزن و تناسب اندام می‌باشد. بیشتر مطالب مبتلابه امروزی در زمینه چاقی و جزئیات رژیمهای غذایی خصوصاً رژیم گیاهخواری و نحوه استفاده مفید و بهینه از آنها و بیان مزیتها و نحوه استفاده و میزان کاربرد این رژیمهای پر استفاده و پرفایده در این کتاب در قالب مجموعه‌های رژیمی غذایی همراه با دستورالعملهای غذایی جمع آوری شده است و بیشتر خواسته‌ها، سوالها و ابهامات در مورد مسائل چاقی و انتخاب شایسته و متناسب رژیمهای

غذایی در این کتاب در دسترس می‌باشد. این کتاب حاصل تجربیات و تحقیقات دانشمندان، محققان، پزشکان و متخصصین در مراکز معتبر تحقیقی در سراسر دنیا و همچنین حاصل تجربیات کسانی می‌باشد که تغییر وزن و استفاده از انواع رژیمهای غذایی را تجربه کرده و به کار بسته‌اند. امید است که با استفاده از راهکارهای ارائه شده این کتاب در مورد رژیم درمانی، بصورت علمی و پایدار جهت دستیابی به سلامتی و اصلاح عادات غذایی گام مثبتی برداشته شود.

مؤلف -، ال ۱۳۹۴

نه‌چندان بخور کز دهانت برآید

نه‌چندان که از ضعف جانت درآید

www.ketab.ir