
کنترل وزن با اصلاح عادات غذایی

تألیف

دکتر ترنگ نیستانی

متخصص تغذیه، لینک رژیم درمانی
استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



سرشناسه: نیستانی، تیرنگ رضا، ۱۳۴۲ -

عنوان و نام پدیدآور: کنترل وزن با اصلاح عادات غذایی/ تالیف تیرنگ نیستانی.

مشخصات نشر: تهران: رویان پژوه، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸۰-۳۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: چاقی

موضوع: چاقی - پیشگیری

موضوع: کم کردن وزن

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ن ۲ چ / RC۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۳۹۸۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۰۳۱۵۰



کنترل وزن با اصلاح عادات غذایی

تالیف: تیرنگ نیستانی

ناشر: رویان پژوه

نوبت چاپ: ۴ -

صفحه آرا: آتلیه رویان پژوه

لیتوگرافی: چاووش

چاپ: مهارد

قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-038-5

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیرى جاوید (روبروى دبیرخانه دانشگاه تهران)

ساختمان کتابهای جیبی، طبقه سوم

تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰

www.RPpub.ir

۷	 پیشگفتار
۱۱	 فصل ۱: چاقی
۱۱	 تعریف چاقی: وزن متناسب همیشه به تنهایی معیار مناسبی نباشد
۱۲	 محدودیت‌های نمایه توده بدن
۱۵	 علل چاقی
۲۱	 فصل ۲: عوارض و پی‌آمدهای افزایش توده چربی در بدن
۲۹	 فصل ۳: آشنایی با گروه‌های غذایی
۴۳	 فصل ۴: تغذیه سالم چیست؟ آیا رعایت آن دشوار است
۴۷	 علل رایج عدم موفقیت رژیم‌های کاهش وزن
۵۸	 نتیجه‌گیری
۵۹	 فصل ۵: چاقی‌های موضعی و سلولیت
۶۹	 رژیم غذایی بر مبنای گروه خونی: ترفندی تازه
۷۳	 فصل ۶: کودکان چاق
۸۱	 فصل ۷: بیماری‌هایی که با افزایش وزن همراهند
۸۵	 فصل ۸: دیگر روش‌های درمان چاقی
۸۹	 سخن پایانی
۸۹	 فصل ۹: سخن پایانی
۹۳	 مراجع

بنا بر این می‌توانید حدس بزنید که رشته‌ای به نام «تغذیه» در علوم پزشکی تقریباً ناشناخته بود. حتی چاقی، عموماً به عنوان یک بیماری یا عامل جدی بیماری‌ها شناخته نمی‌شد و پرواضح است که در اغلب قریب به اتفاق موارد، درمانی هم توسط اطباء ارائه نمی‌شد. تنها برخی از پزشکان تازه از فرنگ برگشته، گاه و بیگاه داروهایی را به بیمارانی که از وزن بالا شکایت داشتند، تجویز می‌کردند. روزی مادرم که دبیر یکی از بزرگ‌ترین دبیرستان‌های دخترانه تهران بود، وقتی از سر کار برگشت با خوشحالی به من مژده داد که یکی از همکارانش به مدد داروی معجزه آسایی که یکی از همین پزشکان به او معرفی کرده، چند کیلویی از وزنش کاسته است و افزود که به او سپرده چند ورقی از آن قرص‌ها را برایش بیاورد. بالاخره انتظار به پایان رسید و روزی مادرم آن داروی معجزه‌گر را که مانند ورق زر در دست داشت، برایم آورد و به من گفت که باید، نمی‌دانم روزی یکی یا دوتا، از آن قرصهای کوچک آن رنگ بخورم تا از شر اشتهای سیری ناپذیر و آن چربی‌های اضافه مطابق دور شکم خلاص شوم. اما چشتم آن روز و ... به زودی نه تنها اشتها شدم، بلکه خلق و خویم نیز تغییر کرد و من از یک کودک بی‌شور و شور به یک موجود بی‌نهایت افسرده شکننده تحریک‌پذیر خواب‌آلود تبدیل شدم و بدتر از آن اینکه بدن من خیلی تورم گرفته و وزنم کاسته شده بود. خوشبختانه مادرم به سرعت دریافت که من باز مرض جانبی آن داروی نه چندان معجزه گر شده ام و فوراً مصرف آن را برایم قطع کرد.

انواع وسایل ورزشی که قول سوزاندن چربی اضافه و به هم زدن اندامی با ماهیچه‌های به هم پیچیده را در عرض یک ماه، یک هفته یا چه می‌دانم یک شب می‌دادند هم امتحان کردم ... هیچ کدام جواب نداد ... مستاصل شده بودم ...

ده یازده سالم بود که بعد از ظهر یک روز بلند گرم تابستان که ما ق معمول همگی افراد خانواده به جز من هر یک در گوشه‌ای زیر شمد مشغول چرت بعد از ناهار بودیم، جلوی آینه نیم قد توی راهروی باریکی که به حیاط کوچک مصفای خانه مان ختم می‌شد، ایستادم. پیرهنم را در آوردم و خودم را نظاره کردم ... کاری که گاه و بیگاه می‌کردم به سینه‌ها، پانچ با آن نوک‌های تو رفته و چربی‌های دور شکم که وقتی می‌نشستم، سه چهار طبقه را تشکیل می‌داد، با اندوهی وصف ناپذیر نگریدم «خدایا، چرا مرا اینگونه آفریدی؟ ... کاش می‌شد صبح که از خواب پا می‌شدم، می‌دیدم یک بچه عادی شده‌ام و دیگر چاق نیستم ... آیا می‌شود؟ ...» در یکی از همان روزها تصمیم خودم را گرفتم ... تصمیمی خیلی مهم‌تر و بزرگ‌تر از «تصمیم کبری» !!! ... از همان زمان یکی از سخت‌ترین رژیم‌های غذایی تاریخ بشر را برای خودم تجویز کردم و هرآنچه را که به عقل کودکانه‌ام «چاقی کننده» بود، از برنامه غذایی من حذف کردم. این غذا عبارت بود از انواع نوشابه، بستنی، شیرینی و شکلات، آجیل، نه دیک، آب خورشت، سرخ‌کردنی‌ها مثل سیب زمینی سرخ

پیشگفتار

۷ پیشگفتار

۱۱ فصل ۱: چاقی

تعریف نهایی وزن ممکن است همیشه به تنهایی معیار مناسبی نباشد؛ اما همان اطرافیان فهمیدم که در مقایسه بدن من، «یک پرده گوشت» اضافه‌تر دارم اما از لحاظ همان اطرافیان این گونه دریافتم که ظاهر این مسئله خوب است ... کلماتی چون «تیلی»، «کیلی» و مانند اینها این گونه پیامی برایم داشت ... باید به خودم خاطر بود که نه خودم و نه والدینم برای افسار

فصل ۲: عوارض و پیامدهای افزایش نوزاد غری در بدن ۲۱
زدن به عشق وصف ناپذیرم به خوردن سبزی، به نی، به دیگ غوطه‌ور در آب خورشت، انواع

فصل ۳: آشنایی با گروه‌های غذایی ۲۵
توسعه‌یافته‌های تعداد رنگارنگ و خلاصه آنچه سوره و آشنامندی بود؛ دلیلی نداشتیم؛ اما چند

فصل ۴: گذشته‌های من به یاد می‌آید ۲۷
کمان تا پایان دوران مدرسه راهنمایی، از دانش آموزان به یاد می‌آید، به نسبتاً شیطان و شلوغی

عقل را به عدم موفقیت رژیم‌های کاهش وزن ۳۸
هم بودم و هر گاه لازم می‌دیدم (یعنی تقریباً هر روز!) با یکی یا چند از به‌ها گلاویز می‌شدم

و به قول خودمان، «دعوا» می‌کردم. اما عجب که هیکلم که تا چندی پیش به جیب خوشایند

فصل ۵: چاقی‌های موضعی و سلولیت ۵۹
اطرافیانم بود، این بار دستاویزی برای طرف مقابل می‌شد تا با آن تحقیرم کنند. مرا «بچراند»

رژیم غذایی بر مبنای گروه خونی، ترغیبی تازه ۶۹
و دروغ نگویم، الحق موفق هم بودند. «حیکلی» ... و خلاصه آن را این دست

فصل ۶: سحر کودکی آن‌ها ۷۳
هم که سال‌ها از آن روزگار می‌گذرد، برایم به غایت به یاد است.

فصل ۷: رفته‌ی مادر من ۸۳
مانند هر مادر دیگری دلش نیامد که به پسرش شام ندهد. پس مرا مجبور می‌کرد بلافاصله بعد از

فصل ۸: دیگر روش‌های درمان چاقی ۸۵
شام حتی همان کنار سفره مانند عروسک خیمه شب بازی بالا و پایین بپریم تا به خیال خودش به

سخن بایانی ۸۹
این شیوه، کاری‌های اضافه را در دم بسوزانم! طعلک مادرم توجه نمی‌کرد که من کودک بسیار

فصل ۹: سخن بایانم ۹۱
مراقبت‌های پزشکی عمدتاً توسط پزشکان عمومی انجام می‌شد

مراجعه به هم نسبتاً کم بود و مراقبت‌های پزشکی عمدتاً توسط پزشکان عمومی انجام می‌شد

بنا بر این می‌توانید حدس بزنید که رشته‌ای به نام «تغذیه» در علوم پزشکی تقریباً ناشناخته بود. حتی چاقی، عموماً به عنوان یک بیماری یا عامل جدی بیماری‌ها شناخته نمی‌شد و پرواضح است که در اغلب قریب به اتفاق موارد، درمانی هم توسط اطباء ارائه نمی‌شد. تنها برخی از پزشکان تازه از فرنگ برگشته، گاه و بیگاه داروهایی را به بیمارانی که از وزن بالا شکایت داشتند، تجویز می‌کردند. روزی مادرم که دبیر یکی از بزرگ‌ترین دبیرستان‌های دخترانه تهران بود، وقتی از سر کار برگشت با خوشحالی به من مژده داد که یکی از همکارانش به مدد داروی معجزه آسایی که یکی از همین پزشکان به او معرفی کرده، چند کیلویی از وزنش کاسته است و افزود که به او سپرده چند ورقی از آن قرص‌ها را برایش بیاورد. بالاخره انتظار به پایان رسید و روزی مادرم آن داروی معجزه‌گر را که مانند ورق زرد داشت، برایم آورد و به من گفت که باید، نمی‌دانم روزی یکی یا دوتا، از آن قرصهای کوچک آبی رنگ بخورم تا از شر اشتهای سیری ناپذیر و آن چربی‌های اضافه مطابق دور شکم خلاص شوم. اما چشم من روزی بیند ... به زودی نه تنها بی‌اشتها شدم، بلکه خلق و خویم نیز تغییر کرد و من از یک کودک سلوغ‌دپر شر و شور به یک موجود بی‌نهایت افسرده شکننده تحریک‌پذیر خواب‌آلود تبدیل شدم و بدتر از آن، اینکه بد می‌دانم حتی گیلوگرمی از وزنم کاسته شده بود. خوشبختانه مادرم به سرعت دریافت که من عارض عارض جانبی آن داروی نه چندان معجزه‌گر شده‌ام و فوراً مصرف آن را برایم قطع کرد.

انواع وسایل ورزشی که قول سوزاندن چربی‌های اضافه و به هم زدن اندامی با ماهیچه‌های به هم پیچیده را در عرض یک ماه، یک هفته یا حتی یک شب می‌دادند هم امتحان کردم ... هیچ کدام جواب نداد ... مستاصل شده بودم ...

ده یازده سالم بود که بعد از ظهر یک روز بلند گرم تابستان که طبق معمول همگی افراد خانواده به جز من هر یک در گوشه‌ای زیر شمد مشغول چرت بعد از ظهر بودند، جلوی آینه نیم قد توی راهروی باریکی که به حیاط کوچک مصفای خانه مان ختم می‌شد، ایستادم. پیرهنم را در آوردم و خودم را نظاره کردم ... کاری که گاه و بیگاه می‌کردم ... به سینه‌های چاق با آن نوک‌های تو رفته و چربی‌های دور شکمم که وقتی می‌نشستم، سه چهار طبقه را تشکیل می‌داد، با اندوهی وصف ناپذیر نگریستم ... «خدایا، چرا مرا اینگونه آفریدی؟ ... کاش می‌شد صبح که از خواب پا می‌شدم، می‌دیدم یک بچه عادی شده‌ام و دیگر چاق نیستم ... آیا می‌شود؟ ...» در یکی از همان روزها تصمیم خودم را گرفتم ... تصمیمی خیلی مهم‌تر و بزرگ‌تر از «تصمیم کبری» !!! ... از همان زمان یکی از سخت‌ترین رژیم‌های غذایی تاریخ بشر را برای خودم تجویز کردم و هرآنچه را که به عقل کودکانه‌ام «چاق کننده» بود، از برنامه غذایی من حذف کردم. این غذاها عبارت بودند از انواع نوشابه، بستنی، شیرینی و شکلات، آجیل، ته‌نیک، آب خورشت، سرخ‌کردنی‌ها مثل سیب زمینی سرخ

کرده، کوکو، کتلت و اصلاً خود سیب زمینی، تمامی میوه‌هایی که خیلی شیرین بودند مانند خربزه، هندوانه، طالبی و انگور. شام من معمولاً یک تخم مرغ پخته یا ماست و خیار بدون نان بود. دیگر حتی مادرم هم ورزش به من نمی‌رسانید. یک شب او که این بار نگران وضعیت سلامت من با این رژیم کشنده شده بود، کوکوی مفصلی درست کرد که من طبق برنامه غذایی از خوردنش امتناع کردم و گفتم ماست و خیار می‌خورم. رفتم سر یخچال، اما از ماست خبری نبود. به گمانم مادرم عمداً ماست نخوریده بود. با سماعت ته جیب‌هایم یک پنج‌ریالی پیدا کردم، رفتم بقالی سر محل، یک شیشه دوغ خریدم آوردم خانه. دوغ را در یک کاسه ریختم و خیاری در آن خرد کردم و آن را به عنوان شام خوردم.

اتفاق مهم در راه علاقه‌مند شدنم به ورزش بود. یکی از دوستانم در آن زمان به من توصیه کرد که صبح‌ها آن‌کی زودتر بیدار شوم و کمی حرکات نرمشی انجام دهم. مرحوم پدرم، از کتابخانه محل کارش برایم یک کتاب ورزشی به امانت گرفت که در آن حرکات نرمشی و تکنیک‌های آن ورزش به تفصیل و به طور مصور و عینی شرح داده شده بود. هر روز مادرم نیم ساعت، سه ربعی زودتر بیدارم می‌کرد و من با دقت از روی آن کتاب، حرکات ورزشی را انجام می‌دادم. اوایل خیلی برایم سخت بود بیدار شدن از خواب ناز و دل‌کنندگی بیدار شدن، گرم و نرم، اما به تدریج عادت کردم ... عادت‌هایی که شکر خدا هنوز هم با من است.

نتیجه این که به زودی، پس از ۳ ماه، چیزهای ۱۱-۱۳ کیلوگرم از وزنم کاسته شد. خوب به یاد دارم که حتی برخی از منسوبینم که پس از دو سه ماه مرا دیدند، نشناختند. و تازه آن وقت بود که دریافتم ظاهرهم به کلی فرق کرده است ... من دیگر «چاق» نبودم!

بعدها طی تحصیلات عالی در دانشگاه و در دوره‌های تخصصی رشته تغذیه که با مفاهیمی نظیر «نیازهای تغذیه‌ای در دوره‌های مختلف زندگی»، «رشد و نمو»، «غذای سالم»، «راهنماهای تغذیه‌ای»، «بیماری‌های مرتبط با تغذیه» و «عوارض تغذیه نادرست» آشنا شدم تازه دریافتم که چقدر کار من خطرناک بوده و چقدر خدا با من یار بوده است که عارضه جدی بدن من را در رژیم غذایی نادرستم گریبان‌گیرم نکرد. این خاطره را به عنوان فردی «درد آشنا» از آن روی برایتان گفتم که به یک نتیجه مهم برسیم:

«اگر من در یازده سالگی توانستم بر اشتهای کاذبم غلبه کنم، قطعاً شما نیز در هر سنی که باشید خواهید توانست!»

عوارض بزرگ و کوچک چاقی باشند!

یکی از رایج‌ترین معیارهای قضاوت در مورد وزن، ارزیابی نسبت آن با قد است. این کار از طریق معیاری به نام «نمایه توده بدن» و با فرمول زیر انجام می‌شود:

نمایه توده بدن = وزن (کیلوگرم) / مجذور قد (متر)

به طور مثال اگر وزن فردی ۶۲ کیلوگرم و قد او ۱۵۸ سانتی‌متر باشد، نمایه توده بدن او برابر با:

$$62 \div (1.58)^2 =$$

کیلوگرم بر متر مربع $24.8 = 62 \div 2.4964$

خواهد بود. این عدد به خودی خود معنایی ندارد مگر آن که با تعاریف وضعیت وزن بر مبنای

نمایه توده بدن سنجیده شود، که می‌گویند:

نمایه توده بدن:

کمتر از ۱۸/۵ = کم وزن

بین ۱۸/۶ و ۲۴/۹ = وزن طبیعی (متناسب)

بین ۲۵ و ۲۹/۹ = پر وزن (اضافه وزن)

۳۰ به بالا = فربه (چاق)

بنابراین فرد کذایی در مثال ما، «ضابط» وزن عادی دارد اما آنقدر زود باور خفاشید، نمایه توده

بدن همه داستان نیست و همیشه راست می‌گوید!

محدودیت‌های نمایه توده بدن

همانگونه که پیشتر اشاره شد، مشکل اصلی در افزایش وزن، انباشت بافت چربی است که ممکن است جنبه‌های مختلف سلامت را تهدید کند. اما در افزایش وزن، ناشی از افزایش «توده بدون چربی» بدن (عمدتاً بافت ماهیچه‌ای و استخوانی) باشد، جمعاً نمایه توده بدن هم بالا خواهد رفت ولی در این حال، نه تنها خطری از جانب وزن بالا متوجه فرد نخواهد بود بلکه افزایش توده ماهیچه‌ای به سود سلامت عمومی بدن نیز خواهد بود (شکل ۱). به عبارت ساده‌تر، «نمایه توده بدن» اطلاعاتی در مورد مقدار بافت چربی بدن به دست نمی‌دهد (شکل ۲).