

چاقی، دوست دیابت!

"با کاهش وزن اضافی، از بروز دیابت پیشگیری نمایید."

روش های موثر در کاهش وزن اضافی، با کمک تغذیه سالم



چاقی به حالتی اطلاق می شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از وزن مناسب نسبت به قد و سن است. (ص ۲۱۵)^۹

وزن ایده آل بدنی یک فرد بر پایه قد، جنس و نوع استخوان بندی تعیین می شود. هر فردی قسمتی از وزنش چربی است. معمولاً فرایند جمع شدن چربی در مدت بلوغ که بدن تغییرات متعددی را می گذراند، پیش می آید. معمولاً در خانم ها، چربی در نواحی سینه، ران ها و باسن و در مردها در شکم جمع می شود. (ص ۴۸۵)^۲

خوب است بدانید که بروز بیشتر بیماری ها، با افزایش وزن در ارتباط هستند. (ص ۴۸۶)^۲ افزایش وزن، همیشه همراه با بیماری ها و آسیب هایی مانند افزایش فشار خون، ناراحتی قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، افزایش کلسترول

خون (چربی خون)، سنگ صفرا، مشکلات تنفسی، سرطان و ... است؛ بنابراین باید به این ناراحتی از زاویه اضافه وزن، نگاهی دوباره کرد. (ص ۴۸۶) ^۲

امروزه از جمله مسایل عمده سلامتی انسان، چاقی است. افزایش وزن، سال ها مورد توجه قرار گرفته است. متأسفانه میزان چاقی و اضافه وزن در جهان و از جمله در کشور ما، رو به افزایش است. (ص ۲۱۶) ^۹

موسسه ملی تندرستی آمریکا اعلام کرده است که چاقی، خطر مهمی برای سلامتی محسوب می شود و حتی درجات خفیف آن نیز باید درمان شود.
(ص ۴۸۷) ^۲

حدود ۲۵ درصد از مردم در سنین ۳۰ سالگی دارای ۲۰ درصد افزایش وزن هستند و هر چه به گروه های سنی بالاتر می رسیم این میزان درصد بیشتر می شود. ^۲

برای رسیدن به عمر طولانی و پیشگیری از بیماری دیابت داشتن وزن مناسب لازم است . مهم ترین نکته ای را که یک بیمار دیابتی باید در نظر بگیرد مبارزه با چاقی است! ^۱

قربانی غذاهای رستوران نشویم! در مواقعی که مجبوریم در بیرون از منزل غذا بخورید دچار مشکلاتی می شوید. غذای رستوران، به طور عمده به ذائقه بعضی از مردم خوش آمده است و بسیاری از ما قربانی دایمی آن شده ایم. اگر این روزها به رستوران رفته ایم و در ضمن فردی باشیم که مراقب تغذیه خود هستیم، متوجه شده ایم که شیوه برخورد، سفارش گرفتن و تهیه غذا در رستوران های خوب طوری شده است که ما می توانیم با توضیح آنچه که می خواهیم، غذایی تا حد امکان سالم و مطابق برنامه غذایی خاص خود را میل کنیم. ^۶

به طور کلی اگر می خواهیم تندرست بمانیم، شاداب باشیم و شاداب هم به نظر برسیم و به ویژه وزن متعادلی هم داشته باشیم، با استفاده های از روش

های آسان می توانید میل به غذا خوردن را در محدوده رستوران را مهار کنیم.^۶

هنگامی که به مهمانی می رویم این عادت را به خود بدهیم که غذاهای چاق کننده را کنار بزنیم.^۶

گاهی چاقی خود مقدمهٔ ابتلای به بیماری قند می شود! به عبارت دیگر چاقی، یکی از دلایل مهم بروز بیماری قند می باشد. هر چه قدر چاق تر باشید، احتمال ابتلا به بیماری قند در شما بیشتر است. (ص ۱۴۷)^۱

افراد چاق یا کم تحرک، آمادگی گرفتار شدن به بیماری دیابت را دارند. بیشتر بیماران مبتلا به دیابت چاق هستند. مهم ترین عامل خطرناک در پیشرفت دیابت هم در زنان و هم در مردان چاقی است، هر چند نیازی نیست که شما حتماً اضافه وزن داشته باشید تا به دیابت مبتلا شوید. (ص ۱۴۷)^۱

به جای پیتزای سوئیس، پیتزای قارچ یا فلفل سفارش دهیم. اگر درخواست پیتزا نمودیم، پیتزای بدون گوشت چرخ کرده همراه با قارچ، فلفل و سبزی ها و کمی پنیر بخوریم.^۶

افراد چاق، معمولاً بیش از افراد لاغر به بیماری های دیابت مبتلا می شوند! داشتن اضافه وزن، عامل مهمی در جهت هدایت شما به سمت دیابت نوع ۲ به شمار می رود. در حدود ۸۰ درصد از مبتلایان به بیماری دیابت نوع دوم را افراد چاق تشکیل می دهد. خطر دیابت نوع ۲ تقریباً بعد از ۴۵ سالگی بیشتر می شود. چنانچه اضافه وزن دارید. بیشتر آمادگی ابتلا به دیابت هستیم، به ویژه چنانچه وزن در ناحیه میانی بدن تمرکز بیشتری داشته باشد.^۱

تا می توانیم از رو به رو شدن زیاد با شیرینی فروشی، انواع اغذیه و ساندویچ فروشی خودداری کنیم.^۶

در بین زنان نسبت مستقیمی بین اضافه وزن، سن و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد. هنگامی که زنان در جوانی شروع به افزایش وزن می کنند، امکان ابتلای آن ها به دیابت در زندگی افزایش می یابد. مطالعات نشان می دهد زنان چاقی که اضافه وزن خود را کم می کنند، احتمال خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهند. تحقیقاتی که بر روی مردان انجام گرفته نتایج یکسانی را نشان می دهد.^۱

اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اضافه وزن داشته اند. از این رو، کاهش وزن اضافی کمکی موثر در حفظ و کنترل قند خون است و در نتیجه از بروز ناراحتی های قلبی و عروقی جلوگیری خواهد کرد. (ص ۱۴۸)^۱

رسیدن به وزن طبیعی، از بروز دیابت پیشگیری می کند. چاقی اغلب باعث از کارافتادن گیرنده های انسولین می شود؛ در نتیجه سلول قادر به جذب قند نبوده، قند خون افزایش می یابد. هنگامی که وزن کم است مقدار کافی انسولینی که در بدن وجود دارد می تواند قند را بسوزاند، ولی هنگامی که وزن زیاد است انسولین برای سوزاندن قندی که در سراسر بدن وجود دارد کم می آورد. افزون بر آن، این افراد چاق، بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری های قلب و عروق، ناراحتی های تنفسی، عضلانی، مفاصل، فشار خون و چربی خون بالا قرار دارند. (ص ۱۴۹)^۱

لازم است وزن خود را به طور منظم و پیوسته اندازه بگیریم و از افزایش آن جلوگیری کنیم.

به طور کلی یکی از اقدام های اساسی در کنترل بیماری های دیابت کنترل وزن است که با رعایت برنامه غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است. روی هم رفته کسانی که توانستند ۷-۵ درصد از وزن خود را از طریق رژیم غذایی و ورزش (مانند قدم زدن، پیاده روی، کوه پیمایی، دوچرخه سواری) کم کنند، خطر دیابت را برای تقریباً سه سال آینده تا ۵۸ درصد کاهش دادند. برای افراد بالاتر

از ۶۰ سال، این نوع تغییر در رژیم غذایی و فعالیت جسمانی، خطر بروز دیابت را تا ۷۱ درصد کاهش داد. (ص ۱۴۹)^۱

✚ آمار نشان داده است که شیوع دیابت نوع دوم در کشورهایی با رژیم های غذایی پرچربی، بیشتر است. برعکس، در بین ژاپنی ها و اسکیموها که غذای اصلی آن ها ماهی است بیماری دیابتی کمتر دیده می شود. هرچه قدر چربی موجود در ناحیه شکم ما بیشتر باشد، خطر ابتلا به دیابت بیشتر است. خطر ابتلا به دیابت بیشتر در افرادی است که چربی در داخل و در زیر پوست شکم آنان تجمع یافته است. (ص ۱۴۹)^۱

توصیه های مهم:

✚ برنامه غذایی متعادل و مناسب داشته باشیم. برنامه غذایی سالم، برنامه ای است که سبزی، میوه، نان (سبوس دار)، غلات، گوشت (بدون چربی)، ماهی، مرغ (بدون پوست)، تخم مرغ (۲ تا ۳ عدد در هفته)، و شیرو فرآورده های کم چرب آن برای هر وعده غذا در نظر گرفته شود. البته میزان مصرف هر یک از مواد غذایی یاد شده باید با توجه به شرایط بدنی فرد رژیم گیرنده تعیین گردد. رعایت برنامه غذایی به آن معنی نیست که غذای بی طعم و مزه غیر قابل استفاده باشد، به گونه ای که شخص را به بی اشتهایی و در نهایت سوء تغذیه بکشاند. (ص ۲۱۹)^۹

رژیم غذایی باید به نحوی باشد که علاوه بر کاهش میزان انرژی و کالری اضافی، میزان دریافت ویتامین ها، موادمعدنی و ... کاسته نشود. خوردن سه وعده غذا (صبحانه، نهار و شام) را حفظ کنیم.^۴

✚ مراقب مقدار خوردن خود باشیم. به آنچه در طول روز می خوریم توجه داشته باشیم. شاید متوجه نباشیم که در یک روز چقدر کالری اضافه از طریق غذاهایی که

به چشم نمی‌آید دریافت می‌کنیم؛ اما مجموع همین مقادیر جزئی باعث افزایش وزن می‌گردد؛ بنابراین سعی کنیم مقدار غذایی را که می‌خوریم یادداشت نماییم.^۴

غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر مصرف کنیم. مواد مغذی موجود در غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌ها با تقویت سلامت جسمی، خطر بروز بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهند و چون کالری پایینی دارند، می‌توانیم مقدار بیشتری از آن‌ها را بخوریم. همچنین فیبر (الیاف غذایی) موجود در آن‌ها با احساس سیری بیشتری که ایجاد می‌کند، منجر به پیشگیری از پرخوری، کنترل حجم غذای مصرفی و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.^۴

از ریزه خوردن مانند خوردن تنقلات و یا چیپس در هنگام تماشای تلویزیون اجتناب نماییم.^۱

از پزشک و مشاور تغذیه کمک بگیریم. ما می‌توانیم از پزشک یا مشاور تغذیه خود برای طراحی یک برنامه خاص کاهش وزن کمک بگیریم. این برنامه باید براساس غذاهای مورد علاقه ما، تعداد وعده‌ها و میان وعده‌هایی که معمولاً مصرف می‌کنیم، میزان فعالیت بدنی و برنامه کاری ما تنظیم می‌شود.^۴

با غذاهای حاوی کلسیم دوست باشیم! کلسیم، یکی دیگر از مواد معدنی است که به دلیل پیروی از رژیم‌های لاغری، در بدن کاهش می‌یابد. پزشکان توصیه می‌کنند که حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنید. زنان یائسه باید حداقل ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم در طی روز مصرف کنند. کلسیم در شیر، لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر، دوغ)، ماهی (ماهی آزاد با استخوان، ساردین) و سبزی‌های دارای برگ سبز (اسفناج، کاهو، کلم بروکلی، تره، تره فرنگی) یافت می‌شود.^۴

در مواقعی که در بیرون از منزل می روید، به جای استفاده از نوشابه از آب میوه طبیعی و یا آب استفاده نماییم، زیرا کالری در بر ندارد و هیچ وقت از نوشابه های شیرین یا الکلی استفاده نکنیم. همچنین به جای نوشابه های گازدار رنگارنگ و شیرین و آب میوه غیرطبیعی، می توانیم از شیر کم چرب، چای کم رنگ و آب استفاده نماییم. اگر هوس نوشابه کردیم آن را با آب رقیق کنیم تا نصف آن را بیشتر مصرف نکنیم و کالری کمتری بگیریم.^۶

از مصرف غذاهای شیرین و پر نمک خودداری نماییم.

یاد بگیریم که جدول ارزش تغذیه‌ای و میزان کالری بسته‌های غذایی را بخوانیم. اگر می‌خواهیم وزن مان کم شود باید یاد بگیریم که مراقب کالری دریافتی خود باشیم. برای شل‌مانش کالری هم باید با روش خواندن برچسب‌های غذایی آشنا شویم. با خواندن برچسب‌ها، می‌توانیم در بین نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها، انواع سالم‌تر و کم‌کالری‌تر را انتخاب کنیم.^۴

غذاهای پرچرب، خُداحافظ! چربی‌ها بالاترین میزان کالری را دارند (هر یک گرم چربی حدود ۹ کالری). با کم مصرف کردن چربی‌ها می‌توانیم مقدار کالری دریافتی بدن خود را محدود تر کنیم. دریافت چربی را تا تا جایی که می‌توانیم به حداقل برسانیم؛ زیرا چربی، حداکثر کالری را دارد.^۱

سعی کنیم از کره یا روغن در نان استفاده نکنیم. برای مثال شما می‌توانیم به جای شیر معمولی از شیر کم چرب و به جای خامه از ماست استفاده کنیم.^۱

امروزه اکثریت سعی می‌کنند که با تمیز کردن گوشت تا آن جا که ممکن است از مقدار چربی آن کم کنند.^۱

برای حفظ سلامت خود و اعضاء خانواده‌مان مواد غذایی کم چرب را انتخاب نماییم و فرزندان خود را نیز به آن عادت دهیم.^۴

وزن مناسب، با استرس کمتر! استرس (فشار روحی) باعث چاقی می شود. بسیاری از عوامل باعث چاقی می شود و یکی از آن ها استرس می باشد. استرس مزمن، موجب چاقی می شود. هر نوع استرسی می تواند منجر به افزایش وزن دوباره ما شود. اضطراب و استرس، با چاقی و اضافه وزن ارتباط محکمی دارند و از راه های گوناگون موجب افزایش وزن در افراد مستعد می شود. در شرایط اضطراب و استرس، به ویژه در موارد طولانی آن نظم هورمونی بدن دست خوش تغییر می شود و بدن دچار تغییر می شود. همچنین بدن تمایل به ذخیره چربی پیدا کرده و به اصطلاح "استعداد چاقی" پیدا می کند.^۴

بین وعده های غذا از تنقلات استفاده نکنیم.^۱

افرادى که دچار استرس های مزمن هستند ، اشتهای زیادی به خوردن غذاهای چرب ، پُر نمک و شیرین پیدا می کنند. اینگونه غذا ها معمولاً ناسالم هستند و به افزایش وزن منجر می گردند.^۵ کارشناسان عقیده دارند یکی از علل عمده ای که افراد چاق در جوامع امروزی بیشتر دیده می شود این است که مردم دچار استرس (فشار روحی) بیش از اندازه هستند و وقت کافی برای تهیه غذاهای سالم در منزل ندارند؛ بنابراین به مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا، همبرگر، ساندویچ و ... روی می آورند و اغلب اینگونه غذاها نیز جزء غذاهای سالم محسوب نمی شوند!^۴

به دفعات، اما به اندازه بخوریم! به نظرتان اشتباه ترین مسیر برای رسیدن به کاهش وزن کدام است؟ جواب: حذف وعده های غذایی! بیشتر مردم فکر می کنند بهترین راه برای کاهش کالری دریافتی حذف وعده های غذایی است، اما نتیجه ای که در نهایت حاصل می شود چیزی جز شکست در کاهش وزن نیست. وقتی وعده ای را حذف می کنیم و یا به طور منظم غذا نمی خوریم، با احتمال بیشتری ممکن است در وعده های بعدی پُر خوری و یا حتی زیاده روی کنیم. از طرفی اگر به

اندازه کافی غذا نخوریم ممکن است با قرارگرفتن بدن مان در "فاز قحطی"، نه تنها وزن کم نکنیم، بلکه وزن ماثابت بماند و یا حتی بیشتر شود.^۴

به جای خوردن غذاهای سُرخ کردنی، از غذاهای بخار پز شده، جوشانده شده،

کبابی یا پخته شده استفاده کنیم.^۴

پرخوری، ممنوع! کلید اصلی داشتن یک برنامه غذایی متعادل، خودداری از پرخوری است. افراد مبتلا به پرخوری معمولاً اضافه وزن دارند. در نتیجه با بیماری های جدی مربوط به چاقی مانند کلسترول بالا (چربی خون بالا)، فشار خون بالا و دیابت روبه رو خواهند شد. پرخوری، سلامتی را به خطر می اندازد، چون باعث آسیب دیدن بعضی از اندام های بدن می شود.^۴

هنگام غذا خوردن آرامش خود را حفظ نماییم. می دانیم که هر چه آرام تر غذا بخوریم احساس سیری خواهیم کرد؛ بنابراین هنگام غذا خوردن باید آرامش داشته باشیم.^۱

برای آن دسته از افرادی که قربانی، غذاهای ارزان قیمت و ساندویچ های آماده اند توصیه می شود که از ساندویچ مرغ بدون سُس، سالاد سبزی که روی آن لیمو ترش فشرده شده باشد و چای سرد یا آب به جای نوشابه های گازدار شیرین و سرد و مرگ آور استفاده کنند.^۶

آگاهانه میان وعده بخوریم. با هر سه ساعت یک بار چیزی خوردن، از پرخوری پیشگیری کنیم و سطح قندخون خود را متعادل نگه داریم. نخوردن و گرسنگی کشیدن، نتیجه ای عکس در کاهش وزن دارد، چون تلاش مان برای سالم خوردن و کنترل حجم غذای مصرفی خود را به هدر می دهد. برای داشتن میان وعده های

سالم و ارضاکننده مانند یک سیب یا لقمه‌ای نان و پنیر برنامه‌ریزی کنیم. بیشتر خوردن ممکن است نامعقول به نظر برسد، اما خوردن آگاهانه میان وعده‌ها، کمک مان می‌کند تا وزن کم کنیم!^۴

در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنیم.^۱

منیزیم معجزه می‌کند...! منیزیم و آهن مواد معدنی مهمی هستند که افراد چاق، به ویژه کسانی که برای لاغر شدن رژیم می‌گیرند، دچار کمبود آن می‌باشند. منابع غذایی خوب منیزیم شامل غذاهای دریایی (ماهی، میگو)، سبزی ها و فرآورده‌های لبنی کم چربی (شیر، ماست، پنیر، دوغ) می‌باشند. غذاهای آسیایی که از برنج، لوبیای سبز، سویا و ماهی تهیه می‌شود، برای تعادل منیزیم کافی است.^۴

جر و بحث های اعصاب خرد کن را به وقت دیگر موكول نماييم. در عوض قطعه موسیقی ملایم انتخاب کنیم تا همه در آرامش بتوانیم غذا بخوریم.^۱ برخی افراد پرخور هنگام کسالت، خوشحالی، خشم، افسردگی و یا ناامیدی به خوردن خوراکی‌ها پناه می‌برند. برای غذا خوردن زمان مناسبی را در نظر بگیریم. به طور کلی هنگام غذا خوردن از هرگونه هیجان و درگیری‌های خانوادگی پرهیز نماییم.^۳

غذا را در قطعات خیلی کوچک به دهان بگذاریم و هرگز لقمه های درشت با قاشق های کاملاً پر به دهان نبریم.^۳

هیچگاه ایستاده غذا نخوریم. تنها در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا مصرف کنیم.^۳

✚ قند اغلب تحت نام های مختلف یا حتی به شکل بسیاری از مواد غذایی بی خطر مثل نان، بیسکویت، سس سالاد، سُس گوجه فرنگی یا سُس خردل پنهان می گردد.^۴

✚ کوشش کنیم تا می توانیم در فاصله های زمانی مرتب و کاملاً دقیق غذا مصرف نماییم.

✚ مصرف دانه های سحر آمیز را از یاد نبریم. حبوبات و غلات از کامل ترین غذاها برای طرفداران برنامه ویژه غذایی کم کردن وزن می باشند. مطالعات متعددی نشان داده اند که مصرف حبوبات از بروز چاقی پیشگیری می نماید. طبق گزارش تیم پژوهشگران ایالت پن ، رژیم غذایی حاوی حبوبات باعث کاهش وزن می شود. در سوپ از لپه استفاده کنیم و عدس پلو بخوریم. این غذاها سرشار از مواد مغذی از جمله پروتئین و فیبر است و چربی کمی دارد.^۴

✚ حبوبات، به ویژه لوبیاها سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان ها می باشند و علاوه بر این که به خاطر محتوی فیبر بالای شان برای لاغری و کاهش اندازه شکم مفید هستند، بلکه به سبب آنتی اکسیدان های شان ممکن است به پیشگیری از بیماری ها نیز کمک شایانی نمایند. دانشمندان نشان داده اند که حبوبات سرشار الیاف غذایی به طور چشمگیری سطح قند خون را به همراه تری گلیسیرید و کلسترول (چربی خون) پایین نگه می دارند.^۴

ویتامین ها و مواد معدنی طبیعی مصرف کنیم. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که ویتامین ها و مواد معدنی ضروری خود را از طریق رژیم غذایی به دست آوریم.^۴

قاشق و چنگال خود را پس از هر بار در دهان گذاشتن لقمه، بر روی بشقاب بگذاریم.^۳

سعی کنیم با انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب از افزایش وزن جلوگیری کنیم.^۱

بین وعده های غذا از تَنَقُّلات استفاده نکنیم. اگر عادت کرده ایم و برای ما چنین امری در ابتدا کمی دشوار است به جای مصرف آجیل و شیرینی، مقداری سبزی و میوه تازه استفاده نماییم. هویج، قارچ، کرفس و گل کلم، کالری کم دارند. خود را عادت دهیم در چنین مواقعی از آن ها استفاده کنیم. از مصرف مقدار زیاد بیسکویت خودداری کنیم. بیسکویت دارای مقادیر نسبتاً زیادی چربی و کالری است و چون آن را از آرد سفید تهیه می کنند به همین جهت فاقد فیبر غذایی (الیاف غذایی) می باشد.^۴

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهیم.^۱ گوشت ها که عمده ترین مواد غذایی بدن آدمی را تشکیل می دهند سرشار از ترکیبات لازم و مورد نیاز بدن در همه شرایط (آب، هوا، سن، جنس، نژاد، منطقه و ...) هستند؛ از این رو باید به طرز استفاده از این ماده غذایی مهم به اندازه کافی و مورد نیاز توجه کرد. توصیه می شود که از مصرف گوشت های به اصطلاح چاق، یعنی گوشت های پرچربی از یک سو و از مصرف گوشت های لاغر یعنی دچار فقر پروتئین از سوی دیگر، اجتناب شود و گوشت های حد وسط این دو نوع، برای مصرف انتخاب گردد.^۳

بهتر است که از مصرف گوشت قرمز بکاهیم و به جای آن از گوشت مرغ بدون پوست و ماهی استفاده کنیم. مصرف گوشت قرمز به دلیل چربی های اشباع شده ای که دارد باید محدود شود تا سلامت بدن تامین گردد. گوشت سفید

**(مرغ و ماهی) کم چربی تر از گوشت قرمز است، به خصوص اگر پوست آن
کنده شده باشد.^۳**

+ هنگام تماشای تلویزیون، خوردن خوراکی هرگز! هم زمان با تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن، غذا نخوریم! پژوهشگران پس از بررسی بر روی یک گروه افراد بزرگسال اعلام نموده اند که رابطه ای مستقیم بین چاقی و ساعت هایی که افراد به تماشای تلویزیون اختصاص می دهند وجود دارد. (صص ۱۵۱-۱۵۰)^۱

+ خوردن صبحانه فراموش نشود. صبحانه یک وعده غذایی مهم محسوب می شود و حذف آن یکی از اشتباه های بزرگ در امر تغذیه به شمار می رود. نتایج حاصل از پژوهش هایی که پزشکان آمریکایی به دست آورده اند نشان می دهد که رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. صبحانه به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها(الیاف گیاهی)، ویتامین ها و مواد معدنی باشد. همچنین صبحانه باید مقوی باشد. مانند چای یا شیر کم چربی، نان سبوس دار(نان سنگک)، مقدار کمی کره، پنیر کم چربی(تا ۲۰ درصد چربی). دانشمندان دریافته اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه مصرف می کنند یک سوم کمتر احساس گرسنگی می نمایند.^۳

از دیگران بخواهیم که به ما غذا تعارف نکنند.^۱

+ مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهیم. تا آن جایی که امکان دارد مصرف غذاهای سرخ کرده را محدود کنیم و اگر مجبور هستیم که غذایی را به صورت سرخ شده مصرف نماییم از تاوه های نجسب استفاده کنیم، چرا که اینگونه ظروف نیاز به روغن ندارند. کافی است ته آن ها را مقداری چرب نماییم. بهترین روش این است که سبزی خشک را روی غذا بپاشیم و در فر بپزیم. غذاهای سرخ شده را

بلافاصله از تاوه برداریم تا مقدار بیشتری چربی جذب نکنند. سعی کنیم همیشه غذاها را با حرارت ملایم بپزیم و از سرخ کردن زیاد و برشته کردن مواد غذایی پرهیزیم.^۳

مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم. فیبر(الیاف گیاهی) ماده ای است که در گیاهان وجود داشته و قابل جذب نیست. با افزودن غذاهای فیبردار(مانند غلات و نان سبوس دار)به برنامه غذایی می توانیم وزن اضافی خود را کاهش دهیم.غلات، انواع سبوس،میوه و سبزی ها دارای هر دو نوع الیاف غذایی (الیاف غذایی محلول و غیرمحلول) هستند، ولی مواد غذایی حیوانی(گوشت، تخم مرغ و ..) فاقد الیاف غذایی می باشند. کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از هر دو نوع الیاف غذایی محلول و غیرمحلول را توصیه می کنند.^۳

برای غنی کردن فیبر غذایی مصرفی خود می توانیم از جو دوسر و سبوس برنج استفاده نماییم. تره فرنگی دارای مقادیر قابل توجهی الیاف غذایی می باشد. از تره فرنگی می توان در سوپ به صورت آب پز و یا در سالاد استفاده کرد.^۳

فیبر مصرفی باید تا اندازه امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده گردد. اگر تاکنون به مقدار کافی الیاف غذایی استفاده نمی کردید بهتر است مقدار مصرف آن را زیاد کنید. البته توجه داشته باشیم که مصرف ناگهانی و زیاد الیاف غذایی موجب بروز نفخ و اسهال می شود. هر بار که مقداری الیاف گیاهی مصرف می کنید باید به همان نسبت آب نیز بنوشیم. در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست وجود خواهد داشت.^۳

در مهمانی ها زیاده روی نکنیم! پیروی مداوم و بی وقفه از رژیم های غذایی عملاً غیر ممکن است. ممکن است گاهی به مهمانی دعوت شویم و با خود بگوییم مهمانی جای رژیم گرفتن نیست، اما باید بدانیم یک شب پر خوری، می تواند تمام

زحمات ما را هدر دهد. بنابراین فکر نکنیم که مهمانی راهی برای رهایی از زندان است!

همیشه و در همه جا مُراقب غذا خوردن خود باشیم.^۴ اما می‌توانید هر از چند گاهی به خود اندکی استراحت دهید و غذاهایی را که دوست داریم میل کنی، اما به یاد داشته باشید که از فرصت به دست آمده سوء استفاده نکنیم.

✚ مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار و آب میوه‌های غیرطبیعی را از سبد خانوادگی خود حذف نماییم. انتخاب نادرست این نوشیدنی‌ها می‌تواند تلاش‌های شما را برای کاهش وزن بی‌نتیجه بگذارد. برای مثال از مصرف کالری که در نوشابه‌های شیرین و گازدار و آب میوه‌های غیرطبیعی و نوشیدنی‌های شیرین و گازدار دوری کرده و در مقابل آب‌های معدنی بدون گاز بنوشیم. نوشابه‌های گازدار دارای مقادیر زیادی شکر هستند که تعادل برنامه غذایی را به هم می‌زنند. از طرفی گازکربنیک موجود در آن‌ها موجب بروز اختلال در هضم غذا می‌شود.^۳

✚ تحقیقات نشان داده است هنگامی که ما به نوشابه‌های ساده (دوغ، آب معدنی) چای سرد و نوشیدنی‌های طبیعی میوه‌ای (آب سیب، آب پرتقال، آب انار) روی می‌آوریم به آسانی و بدون این که حتی متوجه شوید تقریباً ۱۵۰ کالری را پایین می‌آوریم؛ بنابراین آشامیدنی‌هایی را انتخاب کنیم که از میزان کالری زیاد برخوردار نباشد.^۳

آشپزخانه مان را در شب تعطیل کنیم!

روزى يك سيب بخوريم. يك گفته قديمى مى گويد: " با خوردن روزى يك سيب ديگر نيازى نيست به پزشك مراجعه كنيد". بهتر است حداقل روزى يك سيب بخوريم. سيب سرشار از فيبر و مواد غذايى است. فيبر غذايى قابل حل در سيب، باعث پر شدن معده و جلوگيرى از گرسنگى مى شود. سيب قند خون را به حالت طبيعى در مى آورد و اشتهاى مان را کاهش مى دهد.

نوشتيدن كمى آب سيب طبيعى و تازه، موجب ترشح ناگهانى انسولين شده و در نتيجه موجب کاهش قند خون گرديده و كمك به رفع چاقى مى نمايد.^۴

افرادى كه اضافه وزن دارند بهتر است بيشتر سبزي مصرف كنند. چون سبزي ها سرشار از الياف گياهى (فيبر) مى باشند كه اين امر موجب هضم و جذب مواد در دستگاه گوارش انسان شده و در نتيجه عمل دفع مواد را تسريع کرده و افزايش مى دهند. مصرف سبزي ها مى تواند به صورت مستقيم (پخته) به همراه غذا يا قبل و يا بعد از غذا باشد و نيز مى توان سبزي را به صورت غير مستقيم (پخته) در انواع گوناگون غذا مصرف کرد. البته در اين صورت بهتر است كه سبزي كاملاً پخته يا سرخ کرده نباشد.^۳

سبزي ها را هميشه با پوست پخته، مصرف كنيم. فيبر (الياف گياهى) موجود در پوست سبزي ها بسيار مفيد است. سبزي ها و ميوه ها را هر قدر تازه تر مصرف كنيم ويتامين ها و مواد معدنى بيشترى به بدن مان رسانيده ايم.^۳

با خوردن گلابى وزن اضافى مان را کاهش دهيم. گلابى، يك منبع خوب فيبر غذايى است. فيبر غذايى فراوان گلابى، به هضم غذا و کاهش وزن كمك مى كند.

همچنین گلابی به دلیل فیبر غذایی خود، روده های تنبل را به کار خواهد انداخت.

گلابی، موجب تسهیل گوارش مختل شده خواهد شد.^۴

✚ میزان مصرف مواد پروتئینی مان را کنترل نماییم.

✚ خوردن صبحانه را هرگز فراموش نکنیم.

✚ هلو بخوریم. هلو میوه کم کالری است. فیبر غذایی زیاد در هلو باعث احساس

سیری می شود و ملین به حساب می آید. عدم وجود سدیم و چربی در هلو، علت

اصلی خاصیت سوختن چربی این میوه است. هلوها باید زرد رنگ با یک هاله قرمز

رنگ و تقریباً نرم باشند. در فصل هلو، هلوهای تازه بخریم.^۴

از مصرف میوه ها و سبزی ها غافل نشویم. افرادی که اضافه وزن دارند بهتر است بیشتر سبزی مصرف کنند.

✚ غذا را آهسته بجویم تا آنزیم های گوارشی بیش از رسیدن به معده، شروع به فعالیت کنند. همچنین با انجام این کار می توانید مزه غذا را کاملاً حس نماییم.

✚ با خوردن قلب سبزی ها، لاغر شویم! گوجه فرنگی، سالادخوشمزه ای را تشکیل می

دهد که خاص رژیم لاغری است. در هنگام خرید، گوجه فرنگی های

تازه، سفت، خوش فرم و معطر را انتخاب کنید. در خارج از فصل گوجه فرنگی های

خیلی سفت نخریم و در عوض از رب گوجه فرنگی برای غذا استفاده کنیم. از رب

گوجه فرنگی برای تهیه غذا استفاده کنیم.

✚ **ماهی بخوریم.** مصرف ماهی نه تنها پروتئین های مورد نیاز بدن را تأمین می کند، بلکه از چاق شدن و دیگر اختلالات در اندام های بدن نیز جلوگیری به عمل می آورد.

در غذاهای خود از تره فرنگی استفاده نماییم. تره فرنگی با طعمی بهتر و شیرین تر از پیاز، طعم غذا را بدون این که طعم خود را قالب کند، بهتر می سازد. تره فرنگی برای رژیم لاغری بسیار سودمند است.^۴

✚ **از یک دوست و پشتیبان کمک بگیریم.** همراهی با یک دوست، اراده و انگیزه را تقویت می نماید. دوست واقعی، ما را از پرخوری و یا بی انگیزه بودن حفظ می کند. هرگاه دچار ناامیدی و یا بهانه جویی در برنامه های رژیمی شدید، به دوست خود زنگ بزنیم و از او کمک بخواهید. همچنین ما می توانیم برای خود شریک ورزشی انتخاب کنیم، چرا که حضور یک همراه، نوعی احساس مسئولیت و پای بندی به برنامه در ما ایجاد می کند.^۴

✚ **برای لاغر شدن خیار بخوریم.** خیار دارای مقداری ویتامین است که عمدتاً در پوست آن قرار دارد. همچنین مقدار خیلی کمی کالری و سدیم نیز دارد و از آنجا که فاقد چربی می باشد، برای افرادی که رژیم لاغری می گیرند، بسیار مناسب است.^۴

✚ **مصرف نمک خود را کاهش دهیم.** مصرف نمک اضافی علاوه بر از بین بردن تناسب مواد معدنی موجود در بدن، با جذب آب، چاقی قابل توجهی را در پی دارد.

نمک خاصیت جذب آب را دارد و موجب جمع شدن آب در بدن می شود؛ در نتیجه می تواند موجب بروز تورم در ساق پا شود و به وریدهایی که از قبل آسیب دیده اند، فشار وارد سازد. (ص ۲۱۷)^۹ مصرف نمک زیاد باعث می شود که خون نتواند به آسانی در بدن گردش کند. (ص ۴۹۴)^۲

آب فراوان بنوشیم.^۱

بسیاری از مردم نمی دانند که بیشترین نمک مصرفی در غذاهای به ظاهر سالم مانند سبزی های کنسرو شده، ماکارونی، مواد غذایی حاضری و بسته بندی شده مانند ماهی و مرغ دودی شده، پنیر، سبزی های شور، ترشی ها، رب ها، چاشنی ها، چیپس سیب زمینی، چوب شور، زیتون شور، نوشابه ها، سوپ های کنسرو شده، پیتزا و پُفک وجود دارد. (صص ۴۹۵-۴۹۴)^۲

کیوی بخوریم. کیوی سرشار از فیبر غذایی محلول است، گرسنگی را برطرف می کند و به علت درصد بالای ویتامین C در طول برنامه کاهش وزن، ما را در وضعیت مطلوب نگه خواهد داشت.^۴

در صورتی که خود یا اعضاء خانواده ما افزایش وزن (به ویژه در سنین جوانی و میان سالی) داریم، در کاهش آن کوشش کنیم. جالب است بدانیم که علی رغم تبلیغات گسترده در سطح جامعه و برنامه آموزشی درباره چاقی و روش های پیشگیری از بروز آن، تحقیقات و بررسی ها حاکی از آن است که افزایش وزن بیش از اندازه، پدیده ای است که به دلیل عدم توجه به آن، تمام اعضاء خانواده را به نوعی مبتلا ساخته است!

ارزش غذایی لوبیا سبز را در کاهش وزن جدی بگیریم.. لوبیا سبز همراه با سیر

و جعفری ساطوری شده ، سرشار از فیبر غذایی است و جزء جدا نشدنی در

تمام رژیم های کاهش وزن و سم زدایی می باشد.^۴

✚ هر هفته خود را وزن کنیم. نیازی نیست که هر روز خود را وزن کنیم، بلکه مامی
توانیم این کار را هر هفته در یک زمان مشخص انجام دهیم. کاهش نیم تا یک
کیلوگرم در هفته مناسب است.^۴

✚ با خوردن اسفناج چربی های ذخیره بدن خود را بسوزانیم. اسفناج باعث
افزایش سوخت و ساز بدن شده و در نتیجه موجب سوخت چربی های ذخیره شده
بدن می گردد. اسفناج ملین است و موجب کاهش وزن می گردد.^۴

✚ از نوشیدن آب در بین غذا خودداری نماییم.^۱

✚ فعال و پُر تحرک باشیم! داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش
آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ وزن مناسب دارد.^۴ فعالیت های
ورزشی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهید و هیکل شما
زیبا شود. (ص ۹۹)^۸

✚ اگر دیابت داریم، فعالیت بدنی می تواند به ما در مدیریت این بیماری همراه
با وزن کمک کند. فعال بودن، باعث می شود نسبت به انسولین (هورمونی که به
سلول های بدن اجازه می دهد از قند خون برای انرژی استفاده کنند) حساس تر می
شوید. بدن شما نیازی به تولید انسولین زیادی نخواهد داشت یا نیازی به مصرف

آن ندارید ..سطوح پایین انسولین می تواند به جلوگیری از ذخیره چربی و افزایش وزن کمک کند.^{۱۱}

گنجاندن نوعی برنامه منظم ورزشی مداوم به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز برای کاهش وزن اضافی سودمند است.

هر شخص باید به طور روزانه فعالیت ورزشی داشته باشد. با انجام فعالیت های ورزشی به طور منظم و مرتب می توان همواره شادابی و کنترل وزن خود را در بالاترین سطح سلامتی حفظ نماییم. (ص ۱۰۰)^۸ کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش، بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است. برای کاهش وزن اضافی همراه با موفقیت، شما نه تنها باید میزان کالری ها را کم کنیم، باید میزان فعالیت های بدنی مان را هم افزایش دهیم. چنانچه از برنامه غذایی چربی پایین استفاده می کنیم، اضافه کردن ورزش به پایین آوردن چربی کمک می نماید. (ص ۱۰۳)^۸

هنگام ورزش، کالری مورد نیاز بدن افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند و از طرفی در موقع انجام فعالیت ورزشی، بدن انسان عرق کرده و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر عرق کردن دفع می شوند. عدم تحرک و ورزش نکردن به طور منظم و مرتب ، می تواند در بروز افزایش وزن دخالت داشته باشد. ^۴ ورزش راجزیبی از زندگی خودقرار دهیم.^۸

سعی کنیم با انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب از افزایش وزن جلوگیری کنیم.^۱

به طور کلی یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی افزایش وزن را بگیرد و به کنترل وزن کمک کند، ورزش است.^۲ با انجام فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی تند، دوچرخه سواری، بالا و پایین پریدن، کوه نوردی به طور منظم و مرتب می توان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و با این روش چربی ها و مواد قندی اضافه را سوزانید.

مدت و نوع تمرین ورزشی تان را جهت کاهش وزن اضافی، با مشورت پزشک و مربی ورزش انتخاب کنیم. برای تعیین سطح ورزش و تمرینات با پزشک خود مشورت نماییم.^۴

گروهی از ورزش هایی که بتوانند توانایی ما را برای سوزاندن چربی افزایش دهند، ورزش های هوازی می باشد. این نوع ورزش ها، ماهیچه های اصلی بدن را در یک حالت خوب به کار می برند(مانند شنا کردن، پیاده روی، آهسته دویدن، کوه نوردی). ورزش های هوازی را به طور مرتب و منظم انجام دهیم و ببینیم که به چه آسانی می توان از دست چربی های اضافی و زیان آور رهایی یافت. (صص ۱۰۳-۱۰۴)^۱

هنگامی که گرسنه هستیم به خرید نرویم، چون ممکن است تنقلات و شیرینی های بیشتری خریداری کنیم!^۱

با فیبر غذایی موجود در کاهو، باچاقی مقابله کنیم! این سبزی پر برگ، نه تنها

دارای ویتامین های گوناگون و مواد معدنی است، بلکه حاوی فیبر غذایی و فاقد سدیم و چربی می باشد. هر چه رنگ برگ های آن پررنگ باشد، ارزش غذایی آن بیشتر است. سعی کنیم برای خرد کردن کاهو از دست استفاده کنیم تا چاقو، زیرا تماس چاقو باعث از بین رفتن رنگیژه گوشه های برگ آن می شود.^۴

● مقدار هر وعده غذایی خود را کم و مختصر کنیم. اگر تنها بتوانیم این عادت راپیشه خود کنیم ۱۰ تا ۲۰ درصد می توانیم باعث کاهش وزن خود شویم.^۱

✚ از ریشه گیاه جینسنگ کمک بگیریم. گیاه جینسینگ می تواند سطوح انرژی را افزایش داده و متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را تندتر کند. همچنین جینسینگ در مواقع مورد نیاز، انرژی تامین می کند و هنگامی که تحت فشار هستیم، به مقابله با استرس و خستگی کمک می کند. شرایط استرس زا، باعث می شوند که مادر مصرف غذاهای ناسالم زیاده روی کنیم که باعث افزایش وزن می گردد. با ریشه جینسینگ، یک سوپ مرغ مقوی درست کنیم.^۴

سیگارتان را خاموش کنید!^۱

✚ غذاهای خانگی را دریابیم! غذای سالم و خانگی مصرف کنیم. تا می توانیم غذاهای سالم و خانگی مصرف کنیم و از مصرف غذاهای آماده و بسته بندی شده مانند غذاهای آماده (فست فودها) دوری کنیم. غذاهای بسته بندی شده و آماده، اغلب دارای درصد سدیم و چربی بالایی هستند.^۱

❖ **به دنبال درمان بیماری غدد داخلی بدن مان باشیم.** بعضی از غدد در بدن انسان می توانند باعث افزایش وزن گردند.^۱

❖ **تند بخوریم!** کپسایسین، ماده موجود در فلفل ها است که به آن ها تُندی و حرارت می دهد. همچنین به مبارزه با افزایش وزن و چاقی کمک می کند. ممکن است تُندی کپسایسین، به فرایندی به نام گرمزایی کمک کند که در آن بدن ما می تواند چربی را به حرارت تبدیل کند. این بدان معناست که ما بدن ما چربی بیشتری می سوزاند که در نتیجه کاهش وزن مان را بیشتر می کند.^۴

❖ **به میخک خوش آمد بگوییم!** چوب میخک، یکی از آن همیاران لاغری فوق العاده موثر است. زمانی که هوس ریزه خواری کردیم و دنبال چیپس و پفک و یا هله هوله های دیگر می گردیم یک عدد چوب میخک را در دهان گذاشته و شروع به جویدن کنیم. درست است که در ابتدا طعم بی نظیر و خوبی نخواهیم چشیم، اما خاصیت بی حس کنندگی ملایم آن خیلی زود پُرزهای چشایی را با طعم آن هم سو می کند.^۴

دارو های خود را با نظر پزشک مصرف کنیم.^۱

❖ **هل را فراموش نکنیم.** در طب سنتی هند، از هل به عنوان یک چربی سوز طبیعی استفاده می کنند. هل یکی از ادویه های فوق العاده گرم است که با افزایش گرما در بدن به چربی سوزی کمک کرده، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. همچنین هل می تواند به سوزاندن چربی کمک کند. گمان می رود که هل با بهبود سوخت و ساز بدن، به افزایش چربی سوزی کمک می کند؛ همچنین با کاهش نفخ و ناراحتی کلی گوارشی، برای هضم مفید است.^۴

برای اینکه از خواص بی نظیر هل بهره مند شویم کافی است یک یا چند عدد از این ادویه خوش عطر را داخل قوری چای مان بیندازیم و یا یک عدد را به فنجان قهوه تان اضافه کنید. همچنین می توانید یک قاشق چای خوری دانه های ریز هل را در یک فنجان آب جوش و در حرارت ملایم، دم کنیم. بعد از غذا یک فنجان از این دم کرده ی معطرمان را میل کنیم و بدون درد سر به هدف لاغری مان نزدیک تر شویم.^۴

هنگامی که با اتومبیل مسافرت می کنیم، با خودمان میوه تازه (سیب، گلابی، پرتقال و نارنگی)، سبزی های خام (کرفس خرد شده، هویج، گوجه فرنگی، کاهو) برداریم.^۴

عادات سالم غذاخوردن را تمرین کنیم دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری تشویق کنیم. غذا را در ظرف کوچک تری بکشیم. همه غذای تهیه شده را در سر میز نگذاریم. بهتر است به اندازه ای که می خواهیم در ظرف خود غذا بکشیم و نا آن جا که می توانیم جلوی اشتهای خود را بگیریم.^۳

برای کاهش وزن ، دارچین را وارد رژیم غذایی خود کنیم! این ادویه فوق العاده در غذاهای آسیایی متداول است. دارچین شامل مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و فلاونوئید است، که از بهترین ادویه ها برای چربی سوزی است برای کنترل قند خون و سطح انسولین می توانیم از دارچین استفاده نماییم. دارچین از دیابت جلوگیری می کند و اشتهای را کنترل می نماید. مطالعات نشان می دهد که دارچین به کاهش سطوح قند خون مبتلا به دیابت کمک می کند.^۴

هر روز با پاشیدن یک قاشق چای خوری دارچین روی فرنی یا درچای گیاهی، آن را وارد برنامه غذایی خود کنیم. اگر دچار اختلال خونریزی هستیم یا از داروهای رقیق کننده خون مانند هپارین استفاده می کنیم. همچنین وارفارین

مصرف می نماییم، استفاده مقادیر زیاد از آن، ایده خوبی نیست، زیرا دارچین حاوی ماده ای بنام کومارین است که می تواند اثر رقیق کنندگی خون داشته باشد.^۴

از چاشنی های پر نمک (شور) مانند خیار شور به مقدار کم استفاده نماییم. به غذاهای آماده نمک نزنیم، زیرا آن ها نیازی به نمک اضافی ندارند.^۴

از مصرف زیره غافل نشویم! زیره، یک جزء دیگر در غذاهای آسیایی است. مطالعات جدید حاکی از آن است که دانه های زیره، قادر است در چربی بدن نفوذ کرده و به روشی مثبت سطح چربی های زیان آور در خون را کاهش دهد. افراد رژیم گیرنده ای که دانه های زیره را به برنامه غذا خوردن سالم شان اضافه می کنند، نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی دهند، وزن بیشتری از دست می دهند.^۴

تحقیقات نشان داده که اضافه کردن فقط یک قاشق چای خوری زیره به ماست در روز، به مدت سه ماه، به ما کمک خواهد کرد که نسبت به بقیه افراد، یک کیلو بیشتر وزن کم کنیم. زیره سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیتواسترول می باشد که منشأ گیاهی داشته و قادر است با جذب کلسترول زیان آور (LDL) در دستگاه گوارش، باعث کاهش وزن شود.^۴

مصرف مواد معدنی طبیعی را فراموش نکنیم. منیزیم و آهن، مواد معدنی مهمی هستند که افراد چاق، به ویژه کسانی که برای لاغر شدن رژیم می گیرند، دچار کمبود آن می باشند. منابع غذایی خوب منیزیم شامل غذاهای دریایی، سبزی ها و فرآورده های لبنی کم چربی (شیر، ماست، دوغ، پنیر) می باشد.^۱

هنگام سفارش ساندویچ، آن را بدون سس مایونز و ترجیحا "با کمی خردل سفارش دهیم. خردل تقریبا هیچ کالری ندارد و طعم آن موجب می شود که کمبود مایونز را حس نکنیم.^۶

سیاه دانه را امتحان کنیم. سیاه دانه، یکی از بهترین ادویه هایی است که برای سوزاندن چربی شکم و پهلو و رسیدن به تناسب اندام می تواند مورد استفاده قرار گیرد.^۴

بازی های ویدیویی و کار زیاد با کامپیوتر را کاهش دهیم. اگر شما مشغول تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و یا بازی با بازی های ویدیویی هستید، تنها نگرانی شما تهیه تنقلات خواهد بود. نوجوانانی که تنها یک ساعت بازی می کنند، بقیه روز را بیشتر غذا می خورند. دلیل مشخصی در رابطه با مصرف بیشتر تنقلات از جانب نوجوانان در هنگام بازی یافت نشده؛ اما پژوهشگران بر این باورند که تشابهی در بیشتر غذا خوردن بزرگسالان در هنگام کار با کامپیوتر و بازی های ویدیویی توسط نوجوانان وجود دارد. هنگام کار با کامپیوتر زمانی را به استراحت اختصاص دهیم، بطور مثال هر ۱۵ الی ۳۰ دقیقه از پای کامپیوتر بلند شویم و در اطراف اتاق و یا محیط کار خود قدم بزنیم.^۴

عادات سالم غذا خوردن را تمرین کنیم. دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری تشویق کنیم.^۱

سبز بنوشیم! در حقیقت چای سبز به دلیل داشتن ماده ای به نام پلی فنول می تواند به افزایش حرارت درونی بدن کمک کرده و به این ترتیب میزان سوخت انرژی موجود در سلول های چربی را افزایش دهد و تاثیر قابل ملاحظه ای بر روند

چاقی افراد داشته باشد. به شرطی که افراد چاق یا دارای اضافه وزن در روند رژیم غذایی خود و مقدار کالری روزانه ای که دریافت می کنند نیز تجدید نظر کنند.

نتایج یک مطالعه در مجله کالج آمریکایی، نشان داده شده که پلی فنول موجود در چای سبز با افزایش اکسیداسیون چربی، اثرات ضد چاقی فوق العاده در چای سبز به وجود می آورد.^۴

خوردن سوپ را در برنامه غذایی روزانه تان در نظر بگیریم. با خوردن یک کاسه سوپ به عنوان پیش غذا، هم کمتر غذا بخوریم و هم سریع تر چربی می سوزانیم. پژوهشگران معتقدند مصرف سوپ ساده سبزی ها یا سوپ مرغ، یک وعده غذایی مناسب و کم کالری به شمار می آید و در کاهش وزن مؤثر است.^۴

خوردن سوپ در کنار یک وعده غذایی به کاهش وزن کمک می کند.

پژوهشگران عقیده دارند، بهترین رژیم غذایی برای کم کردن وزن، سوپ

کلم است؛ زیرا هیچگونه انرژی در بدن تولید نمی کند و در عین حال

مقداری املاح و ویتامین های ضروری را نیز به بدن می رساند.^۴

از خوردن سوپ های پرچرب خودداری کنیم. سوپ را می توان با جوی معمولی هم پخت. اما باید بدانیم برای پخت به مدت زمان بیشتری نیاز دارد و ممکن است در اثر غفلت ته بگیرد. ترجیحا" از جوی پرک استفاده کنیم که سریع تر آماده

می‌شود و احتمال ته گرفتن آن هم کم است.^۴

✚ خوراکی‌های سالم و مغذی دم دست تان بگذارید تا زمانی که احساس گرسنگی کردید و خواستید چیزی بخورید، یک دفعه خود در حال خریدن هله هوله‌ها و خوراکی‌های ناسالم از بوفه اداره نبینیم.^۴

✚ با خودمان میوه‌های تازه، سبزی‌ها، خشکبار و مغزدانه‌ها را سرکارمان بیاوریم.^۴

✚ خوراکی‌های تان را روی میز پخش نکنیم، بلکه آن‌ها را در کمدی یا قفسه‌ای، دور از چشم و ذهن تان پنهان نماییم. اگر این روش کارساز نیست فقط برای رفع نیاز روزانه، همراه مان خوراکی داشته باشیم. علاوه بر خوراکی‌های سالم، یک لیوان پر از آب یا بطری آب روی میز کارمان بگذاریم و تا آخر روز حداقل هشت لیوان آب بنوشیم.^۴

✚ برای ناهارمان برنامه ریزی کنیم. می‌توانیم فقط نصف ناهار اداره را بخوریم و نصف دیگرش را نگه داریم تا زمانی که عصر هوس خوردن چیپس و... به سرمان زد، نصف غذای ظهر خود را بخوریم.^۴

اگر هم بتوانیم غذا را از خانه به محل کار خود بیاوریم عالی می‌شود، چون در این صورت می‌توانیم حجم مصرفی و کالری غذای خود را به راحتی کنترل کنیم.^۴

✚ حجم غذای مصرفی خود را کنترل کنیم. بسته غذایی که در محل کار به دست مان می‌رسد را باز کنیم و در ظرفی، مقدار غذای مناسب مان را بریزیم و مراقب اندازه مصرفی خود هم باشیم تا براساس نیاز خود همه گروه‌های غذایی را دریافت

کنیم و با خوردن بیشتر از یک گروه غذایی، گروه دیگری را حذف نکرده باشیم. حتی اگر به اندازه ده دقیقه هم که شده ورزش کنیم.^۴

برای کاهش وزن پیاده روی را امتحان کنیم. پیاده روی احتمالاً بهترین ورزش برای کاهش دائمی وزن است. پیاده روی درصد بالاتری از چربی بدن را می سوزاند و یکی از بهترین راه های سوزاندن چربی های اضافی و کالری و در نتیجه کاهش وزن بدن می باشد. پس از صرف غذا آرام و آهسته راه رفتن، بسیار مفید است. یک ضرب المثل شرقی می گوید: " حرکت و گردش بعد از غذا ، بهتر از خوردن دارو است." بهترین راه برای اکثر آن هایی که وزن اضافی دارند آن است که حداقل یک مسیر طولانی را برای قدم زدن انتخاب کنند و خود را بدان عادت دهند.^۴

هنگام غذاخوردن، آرامش خود را حفظ نماییم. می دانیم که هر چه آرام تر غذا بخوریم، زودتر احساس سیری خواهیم کرد؛ بنابراین هنگام غذاخوردن باید آرامش و نشاط داشته باشیم.^۴

یک پیاده روی تند به مدت یک ساعت، بهترین ورزش برای کاهش وزن است. به طور کلی ورزش هایی مانند پیاده روی و آهسته دویدن ، باعث کاهش وزن اضافی می شود. پیاده روی به اندام مان تناسب خواهد داد. پیاده روی طی یک برنامه منظم و مرتب، افزون بر ورزش های نرمشی برای تنظیم وزن بدن ما، یک ضرورت به شمار می آید. مقدار کالری هایی که ما در پیاده روی می سوزانیم بستگی به مقدار وزن ما، میزان سرعت و محلّی است که برای قدم زدن انتخاب می کنیم.^۴

با خنده وزن اضافی خود را کاهش دهیم. خندیدن موجب سوختن مقدار کالری ها بدن می شود و هر چه مقدار و تعداد دفعات خندیدن بیشتر باشد مقدار کالری که سوزانده می شود نیز بیشتر خواهد شد که این امر موجب کاهش وزن می شود. ما می توانیم با خنده، چاقی را از بین ببریم، زیرا خنده سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و جریان خون و فرآیندهای گوارش را سرعت می بخشد. خنده به دلیل ایجاد فکالت جسمانی، کل بدن را تحت تاثیر قرار داده و عاملی برای سوخت کالری و کاهش وزن اضافی نیز می باشد.^۴

تحقیقات جدید نشان می دهد قندهای موسوم به فروکتوز در هله هوله ها و غذاهای آماده، باعث می شود سلول های چربی خاص در بدن سریع تر از گذشته تقسیم شوند که این عامل می تواند یکی از دلایل مهم بروز چاقی در میان کودکان و بزرگسالان باشد. فروکتوز در بسیاری از مواد غذایی از جمله نوشیدنی های شیرین، شکلات ها و بسیاری از غذاهای فرآوری شده استفاده می شود.^۴

در دام تنقلات زیان آور اسیر نشویم! متخصصان تغذیه و سلامت در یک مطالعه جدید تاکید کردند که پرهیز از خوردن تنقلات پس از وعده غذایی اصلی، کلید طلایی پیشگیری از افزایش وزن است. مصرف بی رویه تنقلات، به ویژه در کودکان، یک از مهم ترین دلیل بروز چاقی در افراد است.^۴

افزایش مصرف تنقلات و سرعت بالای غذا خوردن، از عوامل شیوع چاقی در کودکان است. مطالعات نشان داده اند کودکان چاق یا مبتلا به اضافه وزن در مقایسه با کودکانی که وزن سالم و طبیعی دارند، پس از صرف وعده غذایی اصلی به خوردن هله هوله و تنقلات گرایش دارند و به این ترتیب ۳۴ درصد بیشتر کالری دریافت می کنند. این میزان کالری اگر به طور مداوم با همین الگوی تغذیه ای نادرست وارد بدن شود برای افزایش وزن دائمی کافی است.^۴

مصرف آدویۀ جادویی، را از یاد نبریم! زردچوبه، ادویه زرد رنگی است که از ریشه این گیاه به دست می آید و به غذاهای آسیایی، رنگ زرد پر رنگ می دهد. این ادویه زرد که در هر آشپزخانه ای پیدا می شود علاوه بر اینکه سطح سلامتی را افزایش می دهد، به جذب و هضم هر چه بیشتر چربی ها کمک زیادی می کند.^۴

✚ **سالاد بخورید، چاق نشوید!** سالادها، مواد مغذی ویژه هستند. چون به عنوان یک وعده غذایی می توانیم هر وقت که خواستیم آن را مصرف کنیم. یک سالاد خوب و لذیذ، پیش غذای بسیار مناسبی است. سالاد می تواند حتی یک شام کامل در تابستان باشد؛ به خصوص چنانچه همراه با غلات باشد. به گفته پژوهشگران، سالادها با طعم های گوناگون را باید با نوعی چربی زود هضم خورد تا مواد معدنی سالاد جذب بدن شود و روغن زیتون انتخاب مناسبی است.^۴ استفاده از انواع جوانه ها در سالاد، به ویژه جوانه گندم به علت داشتن آنزیم از چاقی بی مورد جلوگیری می کند.^۴

پژوهشگران اعلام کردند سالادهایی که با آبغوره، سرکه و سیب طبیعی و آبلیمو طعم می گیرد، سالم ترین و مغذی ترین نوع سالاد است. این طعم ها موجب جذب بیشتر مواد ویتامینی و پروتئینی موجود در افزودنی های داخل سالاد مانند کاهو، هویج، گوجه فرنگی، نخود فرنگی، پیاز و خیار می شود.^۴

✚ **برای تهیه سالاد از چاشنی های طبیعی استفاده نماییم.** برخی از چاشنی های طبیعی که می توان در تهیه سالاد از آن ها کمک گرفت عبارتند از: ریحان، فلفل هندی، پودر فلفل هندی، تره، برگ گشنیز، جعفری، فلفل سیاه، زعفران، زرد چوبه، آویشن، پونه، نعناع، ریشه زنجفیل تازه، دانه خردل، زیره سبز و سیاه، ترخون.^۴

از رفتن به سر به یخچال در نیمه های شب خودداری نماییم. رسمغذا خوردن در نیمه شب، ایده خوبی برای کم کردن وزن نیست. پژوهش های جدید نشان می دهد افرادی که در نیمه های شب از خواب بیدار شده و غذا می خورند، اضافه وزن بیشتری داشته و در امر کاهش وزن موفق نخواهند بود.^۴ دکتر گیریش ملکانی، پژوهشگر دانشگاه ایالتی سن دیگو آمریکا، در این رابطه می گوید: "افرادی که به سلامت خود اهمیت می دهند و یا خواهان کاهش وزن خود هستند، باید زمان بندی غذا خوردن خود را محدود کنند. آن ها باید بیشتر در طول روز غذا خورده و از تغذیه در اواخر و نیمه های شب خودداری کنند تا بتوانند وزن خود را پایین نگه داشته و سالم بمانند." ^۴

خوب بخوابیم تا خوش اندام بمانیم. خواب هم مانند تغذیه و ورزش برای سلامت بدن و به ویژه کاهش وزن اضافی اهمیت دارد. پژوهش انجام شده در مجله پزشکی بریتانیا (Medical Journal British) خواب نیز همچون خوردن و نوشیدن از نیازهای اولیه انسان به شمار می رود. در حالت عادی، بدن به طور طبیعی این نیاز را تأمین می کند. خواب برای جایگزین کردن انرژی و تجدید قوای بسیار لازم است. خواب یک نیاز طبیعی است و در صورت بی خوابی مستمر و طولانی، بدن در معرض انواع بیماری ها و مشکلات اضافه وزن قرار می گیرد.^۴

بی خوابی مستمر و طولانی در افراد، بدن آنان را در معرض انواع بیماری ها و مشکلات اضافه وزن قرار می دهد و احتمال چاق شدن در آن ها بیشتر از بقیه است.

با گریپ فروت وزن اضافی تان را کاهش دهیم. گریپ فروت دارای خواص شفابخشی است. این میوه با شاخص قند خون پایین و فیبر بالا باعث کاهش وزن در مدت زمان کوتاهی می شود. گریپ فروت از قدیم به عنوان رژیم برای افراد

چاق محسوب می شد. مطالعات جدید نشان می دهد مصرف نیمی از یک گریپ فروت سه بار در روز پیش از غذا، به کاهش وزن کمک می کند. آب گریپ فروت در کاهش وزن تأثیر کمتری دارد.^۴

مصرف زنجبیل را از قلم نیندازیم! زنجبیل در بدن، اثرات گرم کنندگی دارد که همه این ها منجر به فعالیت چربی سوزی بیشتر می شود. برای درست کردن چای زنجبیل، چند برش از ریشه زنجبیل را در آب جوش بجوشانیم. این چای به هضم غذا کمک خواهد کرد. ریختن زنجبیل در غذا نیز همان اثر را دارد. هنگام بخارپز کردن سبزی ها یا ماهی، چند برش زنجبیل اضافه کنیم. ریختن زنجبیل در غذا باعث افزایش چربی سوزی می شود.^۴

می توانیم برای افزودن به طعم و رنگ غذا به آن قارچ، قطعات پیاز یا فلفل سبز و سس های سالاد مانند آویشن و فلفل قرمز را همراه با روغن زیتون و آب لیمو یا سرکه سیب بیافزاییم.^۴

سویا مصرف نماییم. سویا حاوی ماده ای فیتوشیمیایی به نام ایزوفلاون است که چربی های ذخیره شده در سلول های چربی را می شکند. مطالعات بر روی انسان نشان داده است که سویا به وسیله کاستن ذخیره چربی و افزایش بافت های کم چربی، در کاهش وزن بسیار مؤثر است.^۴

تمشک بخوریم. تمشک، یکی از خوشمزه ترین و شادترین انواع توت ها است. آن ها را به بلغور جودوسر، ماست اضافه کنیم تا صبحانه ما بیشتر به نظر برسد. مطالعات حیوانی انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه ایالتی اورگان، نشان داد که مصرف روزانه معادل یک وعده تمشک، باعث کاهش افزایش وزن در موش ها می

شود، حتی زمانی که آن ها رژیم غذایی ناسالم و پرچرب داشتند . از آنجایی که تمشک فاقد شکر اضافه شده است، یک راه طبیعی عالی برای شیرین کردن هر دستور غذایی، از جمله محصولات پخته شده و کاسه های صبحانه است.^{۱۰}

با غلات آشتی کنید. خوردن غلات کامل (سبوس دار) می تواند به کنترل وزن کمک کند. از غلات (نان گندم سبوس دار، مانند نان جو و نان سنگک) در صبحانه خود استفاده کنیم. در کنار غذای خود از سوپ تهیه شده از غلات (سوپ جو) استفاده نماییم. از جوانه های غلات (جوانه گندم) به همراه سالاد استفاده کنیم.^۴

هر بار که غذا می خوریم از غلات سبوس دار استفاده کنیم. همچنین از غلات سبوس دار در تهیه غذاهای مخلوط استفاده کنیم. مثلا در تهیه خورش یا سوپ سبزی ها، از جو یا بلغور استفاده کنیم.^۴

به غذاهای خود شکر اضافه نکنیم. بسیاری از دستورالعمل های آشپزی امروزی از جمله پخت سوپ ها، سبزی ها، سس ها و... افزودن شکر به غذا را پیشنهاد می کنند. در اکثر این موارد اضافه نمودن شکر به غذا الزامی نبوده و به سلیقه افراد بستگی دارد. برای مثال اگر قصد درست کردن بیسکویت را داریم می توانید از افزودن شکر به آن صرف نظر کنیم، یا این که بسیاری از سس ها را می توان بدون شکر با استفاده از چاشنی های مفید دیگر تهیه نمود.^۴

مواد غذایی را که آب زیادی دارند، بخوریم. مانند کاهو، کرفس، مرکبات (پرتقال، لیمو ترش، نارنگی، نارنج، لیمو شیرین)، جوانه گندم و حبوبات. سعی کنیم همیشه مقداری میوه و سبزی آب دار به صورت آماده و شسته شده در یخچال نگه

داریم تا هر وقت خواستیم در دسترس باشند. غذاهای پر آب مانند انواع میوه ها و سبزی ها، نسبت به غذاهای کم آب مانند کیک و کلوچه، کالری کمتری دارند.^۴

از سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن، خودداری کنیم.^۱

✚ **کفیر را امتحان کنیم!** ممکن است متوجه شده باشیم که کفیر در فروشگاه مواد غذایی در کنار ماست به فروش می رسد. کفیر، یک نوشیدنی شیر تخمیر شده است که بیش از ۲۰۰۰ سال است که وجود داشته است. از آنجایی که کفیر تخمیر می شود، منبع سرشار از پروبیوتیک ها (باکتری های خوب) است که به تنظیم روده سالم کمک می کند. همچنین حاوی مواد مغذی مهم دیگری مانند پروتئین است. سالم نگه داشتن روده با پروبیوتیک های موجود در کفیر، می تواند به کاهش وزن کمک کند. مطالعات اخیر نشان می دهد که ممکن است بین سلامت روده و توانایی فرد در کاهش وزن رابطه وجود داشته باشد.^{۱۰}

✚ **یک ساندویچ سالم درست کنیم.** برای تهیه ساندویچ از گوشت بوقلمون، گوشت کباب شده، ماهی تن یا سالمون کنسروی، یا کره بادام زمینی استفاده کنیم. بسیاری از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس دودی معمولی، چربی و سدیم بالایی دارند؛ بنابراین از آن ها تنها در مواقع خاص استفاده نماییم.^۴

گوشت را در اندازه های کوچک مصرف کنیم. از طعم گوشتی که هوس کرده ایم لذت ببریم، اما در اندازه های کوچک. استیک یا برگر را در اندازه کوچک سفارش دهیم یا تهیه نماییم. چربی مرغ یا گوشت را قبل از مصرف کاملاً "جدا کنیم یا آن ها را به صورت کم چرب مصرف نماییم.^۴

✚ **از مصرف جو دوسر غافل نشویم!** ممکن است هیچ چیز در یک صبح سرد

آرامش بخش تر از یک کاسه بخارپز بلغور جو دوسر با میوه نباشد. فیبر و پروتئین جو دوسر، می تواند احساس سیری را در ما حفظ کند . داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه (NHANES) نشان می‌دهد که افرادی که بلغور جو دوسر مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که بلغور جو دوسر مصرف نمی‌کنند، به طور کلی سالم‌تر هستند و وزن بدن کمتری دارند . جو فقط برای صبحانه نیست . آن‌ها را می توان برای پخت، به آرد جو دوسر آسیاب شده تبدیل کرد و حتی برای ناهار یا شام به کاسه های جو دوسر خوش طعم، تبدیل کرد .^{۱۰}

بد بوی پُرخاصیت را در یابیم! سیر می تواند به کنترل وزن کمک زیادی کند. اول از همه، سیر به طور موثری به مهار کردن اشتها کمک می کند. بوی تند سیر در واقع مرکز سیری در مغز را تحریک می کند؛ بنابراین احساس گرسنگی کاهش می یابد. علاوه براین، سیر میزان حساسیت مغز به هورمون لیپتین که بوسیله سلول های چربی و برای تنظیم اشتها ترشح می شود را نیز افزایش می دهد و به این ترتیب اشتها را کاهش می دهد.^۴

سیر، سیستم عصبی را تحریک می کند تا هورمون هایی مثل آدرنالین ترشح کند . این هورمون سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و افزایش سرعت سوخت و ساز، به معنای سوزاندن کالری بیشتر است. هرچه کالری بیشتری بسوزانیم کمتر وزن، اضافه می کنیم . سیر کم کالری بوده و برای حفظ سلامت ما ، فوق العاده است.^۴

مصرف گردو را جدی بگیریم. اگر می‌خواهیم یک میان‌وعده ترد و سیرکننده داشته باشیم، از چیپس صرف نظر کنیم و گردوهای خوش طعمی که سرشار از چربی‌های تک غیراشباع برای سلامت قلب هستند بخوریم. ترکیبات موجود در

گردو، از جمله فیبر غذایی نقش مهم تری در کمک به مدیریت وزن دارند. پس از خوردن گردو، نسبت به سایر میان وعده ها احساس سیری بیشتری خواهید داشت. تحقیقات نشان داده است که گردو، به ویژه، به کاهش هوس هایی که ممکن است در بین وعده های غذایی تجربه کنیم، کمک می کند. گردوهای خرد شده را می توان در ظروف گوشت چرخ کرده اضافه کرد و برای استفاده از آن برای بافت بیشتر و ترد در محصولات پخته شده بسیار عالی است.^{۱۰}

➤ **به اندازه کافی مواد غذایی پروتئین دار مصرف نماییم.** پژوهشگران دانشگاه تگزاس، در تازه ترین نتایج خود دریافتند، رژیم حاوی کربوهیدرات پایین و پروتئین بالا برای جلوگیری از چاقی موثر است.^۴

➤ **مصرف نخود را از قلم نیندازید!** نخود، یک نیروگاه گیاهی سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و پروتئین گیاهی است که هر دو می توانند به کاهش وزن ماکمک کنند. همچنین نخود سرشار از فولات، آهن، آنتی اکسیدان های تقویت کننده سیستم ایمنی است. همچنین آن ها منبعی سرشار از کربوهیدرات های پیچیده هستند که می توانند به تامین انرژی پایدار در طول روز کمک کنند. اگرچه نخود بسیار کم کالری هستند، اما چیزی که نخود را به غذایی عالی برای کنترل وزن تبدیل می کند، تراکم مواد مغذی آن است. نخود را می توان به راحتی در سوپ، خورش و سالاد گنجانید.^{۱۰}

منابع :

- ۱- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات سفیر اردهال
- ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۳- وزن کمتر، قلب و عروق سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- ۴-زندگی سالم، باکنترل وزن اضافی، وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)
- ۵-وقتی استرس چاق می کند!،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)
- ۶-قربانی غذای رستوران ها نشویدا!، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)
- ۷-پُر خُوری ممنوع!،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)
- ۸-ورزش جادوی سلامتی جسم و روان،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۶،نشر به [فرین،۱۳۸۶
- ۹-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،انتشارات آسیم

10-14 Best Foods to Help Lose Weight Safely,
According to Registered Dietitians, 2024, Hearst
Magazine , (<https://www.goodhousekeeping.com>)

11-Healthy Weight, Centers for Disease Control and
Prevention, 2022, (<https://www.cdc.gov>)

برای مطالعه بیشتر:

-How to Lose Weight Faster, But Safely, Jaclyn London
Hearst Communications, 2018,
(<https://www.goodhousekeeping.com>)

-Managing Weight & Diabetes, Canadian Diabetes
Association, 2018

-More Than 50 Ways to Prevent Diabetes, Department
of Health and Human Services, USA, 2004

-Weight and Diabetes: Lose Pounds to Lower Your Risk,
, Web MD, 2018, (<https://www.webmd.com>)

-Weight Management, Managing Diabetes in Primary Care, diabetes UK, 2004



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir