

راهنمای

تغذیه و

رژیم درمانی

دکتر باقرزاده

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

به نام خداوند مهربان

فهرست مطالب

عنوان مطلب **صفحه**

۱. فهرست مطالب ۲
۲. اطلاعاتی در مورد رژیم درمانی و چاقی و لاغری ۴
۳. چاق کیست؟ ۴
۴. چاقی و لاغری چگونه به وجود می آید؟ ۵
۵. چقدر کالری لازم است تا یک کیلو چاق شویم ؟..... ۵
۶. برخی دلایل دریافت کالری بیشتراز نیاز ۶
۷. آیا چاقی و لاغری ارثی است ؟ ۶
۸. رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟..... ۸
۹. بهترین راه کاهش وزن چیست ؟ ۸
۱۰. ضررهای کاهش وزن سریع ۹
۱۱. باورهای خاص در مورد تغذیه ۱۰
۱۲. چرا در رژیم کاهش وزن ازکامپیوتراستفاده می شود ؟ ۱۰
۱۳. روشهایی برای تقویت اراده در رژیم کاهش وزن ۱۱
۱۴. جایگزینها در رژیم غذایی ۱۴
۱۵. عوارض رژیمهای غذایی لاغری و راه حل آنها ۲۳
۱۶. رژیم لاغری در زمان حاملگی و شیردهی؟ ۲۷
۱۷. بخش سه : ویتامینها ، مواد معدنی و . . . . ۲۹.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۱۸.چه مقدار نمک باید مصرف نمود ۳۰
۱۹.پوکی استخوان و نقش تغذیه ؟ ۳۳
۲۰.چه عواملی موجب کمبود آهن می شود ؟ ۳۵
۲۱.جداول قد و وزن در خانمها ۳۸
۲۲. جداول قد و وزن در آقایان ۳۹
۲۳.جداول کالری غذاها و مواد مختلف ۴۰
۲۴.پایان ۴۳



تقدیم به جویندگان سلامتی

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

به نام خدا

بخش یک : اطلاعاتی در مورد رژیم درمانی و چاقی و لاغری

با سلام و تبریک خدمت شماکه قدم در راه **تندرستی و سلامتی** گذاشته اید نکاتی را به اطلاع می رساند :

۱. چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به درمان دارد.

۲. باتوجه به فراوانی افرادچاق ولاغردر جامعه و وجود این اشخاص در اکثر خانواده ها ؛متأسفانه چاقی و لاغری امروزه یک امرطبیعی به نظر می رسد.درحالی که دانشمندان علم تغذیه ،چاقی را طاعون قرن نام برده اند.

۳. **چاق کیست؟** مردم به افرادی چاق می گویند که شکم بزرگی داشته باشند. پزشکان اضافه وزن بیش از ۱۰الی ۱۵ درصد را چاق می گویند. لازم به توضیح است که سه نوع وزن داریم : ۱- وزن ایده آل ۲- وزن مناسب ۳- وزن سلامتی . وزن مناسب همان وزنهای ذکر شده درجدول وزن و قد می باشد ، وزن ایده آل ۱۰درصد پایینتر و وزن سلامتی ۱۰ درصد بالاتر از آن می باشد . بهتر است افراد ، زیر ۳۰ سال از وزن ایده آل ، بالای ۵۰ سال از وزن سلامتی و بین ۳۰ تا ۵۰ سال از وزن مناسب برخوردار باشند.

۴. **تعریف چاقی بر اساس (BMI)Body Mass Index یا رقم توده بدنی :** برای تعیین رقم توده بدنی از فرمول مقابل استفاده می کنیم : (قد به متر * قد به متر / وزن به کیلو گرم) وزن به کیلوگرم تقسیم بر مجزور قد به متر، و تفسیر آن هم به شکل زیر می باشد:

۱) کمتر از ۱۹/۸ لاغر ۲) بین ۱۹/۸ تا ۲۶ طبیعی ۳) بین ۲۶ تا ۲۹ اضافه وزن ۴) بیشتر از ۲۹ چاق

۵. **چاقی و لاغری چگونه به وجود می آید؟**همانطورکه می دانید بدن سوخت مورد نیاز خود را از مواد غذایی تأمین می کند اگر میزان دریافت غذایی مساوی با نیازهای بدن باشد نه چاق می شویم نه لاغر ، ولی اگر بیشتر از نیاز غذا بخوریم ، کالری اضافی که دریافت شده، در بدن به صورت بافت چربی ذخیره و سبب

www.TXT.IR www.softgozar.com

افزایش وزن می شود. همچنین اگر انرژی دریافتی شخصی کمتر از نیاز او باشد بدن مجبور است مقداری از انرژی های ذخیره خود(چربی) را استفاده کند. که این امر موجب کاهش وزن میگردد. البته استفاده بدن از بافتهای چربی در صورتی اتفاق می افتد که شخص از رژیم مناسبی جهت لاغری استفاده کند در غیر این صورت ممکن است بدن به جای استفاده از چربیها برای تأمین انرژی از بافتهای حیاتی همچون کبد، کلیه، قلب و غیره استفاده کرده و هر چند سبب کاهش وزن گردد ولی به بدن آسیب برساند. پس باید دانست که رژیم باید مناسب با سن، جنس، وزن، قد، میزان فعالیت و سایر عوامل باشد تا بتواند بدون آسیب به بدن، فرد را به وزن ایده آل خود برساند.

۶. همان طور که اطلاع دارید انرژی دریافتی ما بر اساس کالری نام گزاری می شود و به طور متوسط هر فرد برای یک کیلو وزن بدن خود نیاز به ۳۰ کالری در روز دارد مثلاً یک شخص ۶۰ کیلویی ۱۸۰۰ کالری در روز نیاز دارد حال اگر این شخص بیشتر از این مقدار کالری بگیرد، چاق و اگر کمتر دریافت کند لاغر خواهد شد .

۷. **چقدر کالری لازم است تا یک کیلو چاق شویم ؟** برای اینکه یک کیلو چربی در بدن ذخیره گردد دریافت ۷۵۰۰کالری اضافه بر نیاز بدن لازم می باشد ، پس اگر شخص ۶۰ کیلویی به جای ۱۸۰۰ کالری در روز ۲۰۵۰ (یعنی ۲۵۰کالری بیشتر از نیاز) دریافت کند ماهیانه یک کیلو به وزنش اضافه خواهد شد (۲۵۰کالری برابر با ۵۰گرم چیپس می باشد).

۸. **برخی دلایل دریافت کالری بیشتراز نیاز :** ۱- الگوهای خانوادگی: مصرف غذاهای پر کالری ۲- اشتهای زیاد: علاقه به خوردن، علاقه به غذاهای کالری بالا و احتمالاً عدم علاقه به میوه و سبزی ها ۳- آگاهی غلط از مقدار کالری غذاها ۴- نخوردن صبحانه و در عوض خوردن غذاهای باکالری فراوان و غیر مغذی در طول روز ۵- الگوی نادرست زندگی: شغل کم تحرک، بیکاری، سواره به کار یا مدرسه

www.TXT.IR www.Softgozar.com

رفتن ، ورزش کم ، خواب زیاد ۶- گریز از احساسات و خوردن زیاد در موقع غم،شادی،استرس و..... ۷- شرکت در مهمانی های زیاد، خوردن غذا در رستوران که کالری زیادی دارد ۸- کاهش نیاز بدن به غذا همراه با افزایش سن در حالی که میزان غذا کم نمی شود ۹- تحت تاثیر تبلیغات غذاهای پر کالری قرار گرفتن

۹. **آیا چاقی و لاغری ارثی است ؟** در جواب باید بگوییم : نه ، چرا فرزندان افراد چاق مثل خودشان چاق می شوند ؟ هرچند چاقی و لاغری ارثی نمی باشد ولی رفتارهای تغذیه ای ارثی می باشد و چون رفتار قابل کنترل هست بنابراین فرزندان افراد چاق می توانند با کنترل رفتارهای تغذیه ای از وزن ایده آل و تناسب اندام برخوردار باشند .

۱۰. **اصولاً چرا می گوییم چاقی خطرناک است ؟** باید بدانیم که طول عمر انسان رابطه معکوسی با چاقی دارد هر چه وزن اضافه شود طول عمر کمتر می شود، بیش از ۹۰درصد تختهای CCU بیمارستانهارا چاقها پر می کنند، علاوه بر آن از عوارض مهم چاقی موارد زیر را می توان نام برد: ۱- درد مفاصل بخصوص زانوها که باید وزن سنگینی را تحمل کنند ۲- نارسایی تنفسی ۳- دیابت ۴- آسم ۵- واریس ۶- فشار خون ۷- چربی خون ۸- سکته قلبی ۹- ضعف جنسی ۱۰- بزرگی قلب ۱۱- آرتروواسکلوروز ۱۲- نازایی ۱۳- سنگ صفراوی و بسیاری عوارض دیگر.

۱۱. اکثر انسانها حتی هنگامی که سیر هستند به **پرخوری** ادامه میدهند که این امر میتواند برایشان خطرناک باشد. متناسب نمودن میزان دریافت غذا میتواند منجر به طول عمر بشود اما به این نکته هم توجه داشته باشید که محدودیت غذایی در حدی که بیش از ده درصد کمتر از نیاز بدنمان غذا مصرف نماییم در طولانی مدت میتواند منجر به از دست دادن و اتمام منابع مواد مغذی بدنمان گردد.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۱۲. **چاقی باعث کاهش عمر می‌شود**، بطوریکه شرکت بیمهٔ عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۲/۵سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر درنظر می گیرد.

۱۳. افزایش چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به حملات قلبی و دیابت را برای شما افزایش میدهد. هنگامی که شما بیشتر از حد نیازتان انرژی دریافت میکنید کبدتان آنرا بصورت چربی در بدنتان ذخیره مینماید. سلولهای چربی شکم و باسن با هم تفاوت دارند. خونی که در بافت شکم وجود دارد به کبد میرود در صورتیکه خونی که در بافت باسن وجود دارد به جریان خون کلی وارد میگردد. کسانی که چربیهایشان در بافت شکمشان ذخیره میگردد بواسطه اینکه کبدشان باید چربی اضافی را از جریان خون بردارد و همچنین بواسطه اینکه بافت خود کبدی از چربی انباشته میشود نمیتواند به خوبی بافت کبدی کسانی که چربی های بدنشان در ناحیه باسن شان تجمع می یابد انسولین اضافی را از خون بردارند.

۱۴. کسانی که چربی بدنشان در ناحیه شکمی تجمع میشود اصطلاحاً **سیب** و کسانی که چربی بدنشان بیشتر در ناحیه باسنشان تجمع می یابد اصطلاحاً **گلابی** نامیده میشوند. سیب ها دارای سطح بالاتری از انسولین و قند خون میباشند که این امر باعث افزایش سطح LDL یا چربی بد که سهم عمده ای در ایجاد حملات قلبی دارد میشود و سطح HDL یا چربی خوب که درجلوگیری از حملات قلبی نقش موثری دارد را کاهش می دهد.

۱۵. در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جملهٔ این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

۱۶. **انگیزه شما از کاهش وزن چیست؟** شاید انگیزه شما فقط داشتن اندامی مناسب باشد ولی باید توجه داشت که این انگیزه به تنهایی قادر به رساندن شما به هدف

WWW.TXT.IR

نهایی نمی باشد چرا که کاهش وزن و کم خوردن و سختی راه نیاز به انگیزه ای والاتر از این دارد و آن می تواند به دست آوردن بزرگترین نعمت و گنج دنیا یعنی سلامتی باشد.

۱۷. **رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟** همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماریها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که شخص از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتی که تاحد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تأمین گردد.

۱۸. ـ هرگز در درمان **چاقی** خود از **دارو** استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد.

۱۹. **بهترین راه کاهش وزن چیست ؟** راههای زیادی برای کاهش وزن وجود دارد ولی هر کدام عوارضی دارد از جمله : سونا، داروها، جراحی، طب سوزنی، برداشتن چربی، گوشواره لاغری، کمر بند لاغری و غیره. پس بهترین راه کدام است؟ باید گفت بهترین راه، تغییر رفتارهای تغذیه ای میباشد. البته منظور از تغییر رفتار محرومیت از غذاها و تغییر سفره های غذایی نمی باشد ، بلکه منظور کنترل مقدار کالری دریافتی می باشد. همان کاری که شما از امروز آنرا به عنوان رژیم غذایی دریافت خواهید کرد.

۲۰. ***برخی تغییرات رفتاری که می تواند به کنترل دریافت کالری شما کمک کند:*** ۱- وقتی گرسنه هستید خرید نکنید ۲- اقلامی را که می خواهید بخرید لیست کرده و به اندازه نیاز با خود پول داشته باشید ۳- مواد غذایی را خارج از دیدرس خود نگهدارید ۴-غذا را به اندازه مصرف در یک وعده درست کنید ۵-

WWW.TXT.IR

در ساعات منظم غذا بخورید ۶- هنگام غذا خوردن تلوزیون نگاه نکرده و روزنامه نخوانید ۷- قابلمه غذا را سر سفره نیاورید ۸- تقسیم کننده غذا نباشید ۹- وقتی غذا خوردن را تمام کردید از سر سفره غذا بلند شوید ۱۰- باقی مانده غذاها را نخورید ۱۱- پدر و مادرها باقی مانده غذای بچه ها را حلال نکنند و آنرا دور بریزید و یا غذا را کم درست کنند ۱۲- با سرعت غذا نخورده و بعد از هر قاشق غذا خوردن ، قاشق را داخل بشقاب قرار دهید ۱۳- غذا را خوب بجوید ۱۴- در مهمانی ها مواظب میزان کالری دریافتی تان باشید و تا حد ممکن روز قبل از مهمانی کم غذا بخورید ۱۵- در مهمانی ها بعد از کشیدن غذا تاحد امکان از غذاها دورتر بنشینید ۱۶- در صورت امکان کارهای روزمره خود را پیاده انجام دهید ۱۷- به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا روید.

۲۱. در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته و تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

۲۲. ***ضررهای کاهش وزن سریع: الف)*** چون هدف از رژیم درکاهش وزن ،آموزش رفتارهای تغذیه ای هست بنابراین واضح است در کوتاه مدت تغییر این رفتارها مقدور نمی باشد ***ب)*** وقتی وزن به سرعت کاهش یابد پوست توانایی تطابق سریع را نداشته و احتمال چین و چروک در پوست افزایش می یابد ***ج)*** کاهش وزن سریع ممکن است همراه با ریزش مو باشد ***د)*** احتمال بی حالی و غش کردن زیاد است.

۲۳. در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات و گوشت، در ضمن در یک رژیم غذایی اصولی، کاهش وزن تدریجی است .بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامهٔ

www.TXT.IR www.softgozar.com

خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود.توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید رسید.

۲۴. بعضی افراد **باورهای خاصی در مورد تغذیه** دارند که بعضی از این باورها ممکن است غلط و مضر باشد. این قبیل باورهای تغذیه‌ای، بخصوص در مورد رژیم‌های لاغری شایع است و می‌تواند به سلامت افراد لطمه‌های زیادی وارد سازد. شناخت این قبیل باورها و تلاش در تغییر آنها گام مؤثر در بهبود تغذیه جامعه است. یکی از این باورهاآن است که مصرف صبحانه، انسان را چاق می‌کند، پس بهتر است جهت پیشگیری یا درمان چاقی از مصرف صبحانه خودداری کرد. این باور نه تنها صحیح نیست، بلکه میتواند به سلامت انسان لطمه‌های جدی وارد سازد؛ زیرا وعده صبحانه یکی از مهمترین و ضروری‌ترین وعده‌های غذایی انسان است و به هیچ وجه نباید حذف شود. باور نادرست دیگری که برخی اشخاص به آن معتقدند آن است که مصرف ترشی همراه غذا موجب سوخت چربی‌ها شده و در نتیجه باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود. حال آنکه مواد ترش به جذب چربی‌ها کمک می‌کند و در نتیجه باعث افزایش جذب چربی‌ها می‌شود.

۲۵. **چرا در رژیم کاهش وزن ازکامپیوتراستفاده می شود ؟** برای اینکه رژیم برای هر شخص مناسب با سن، وزن، قد، جنس، میزان فعالیت و ... داده می شود. تنوع غذایی و همچنین تغییر رژیم متناسب با کاهش وزن و محاسبات ریاضی فراوان در رژیم کاهش وزن ، سبب آن شده که جهت کاهش اشتباهات از کامپیوتر استفاده شود . ولی در نهایت نظارت پزشک به رژیم و همکاری رژیم گیرنده برای رعایت آن وتأمین تمام نیازهای حیاتی برای بدن ضامن موفقیت یک رژیم غذایی می باشد .

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۲۶. توجه فرمایید : رژیم هایی که به شما داده می شود با علم به **سلامتی کامل** شما ارائه می شود در صورتی که شما دارای بیماری خاصی هستید حتماً پزشک را مطلع فرمایید تا رژیم متناسب داده شده و غذاهای شما تنظیم گردد . بیماریهایی مثل دیابت ، فشار خون ، کلیوی ، کبدی ، گوارشی و غیره .

۲۷. توجه !! بسیاری از افراد بطور دائم در حال رژیم **گرفتن و برگشت** به رژیم عادی هستند . این افراد دهها کیلو وزن کم کرده و مجدداً اضافه می نمایند . متخصصان توصیه می کنند اگر اراده کافی جهت کاهش وزن و حفظ آن ندارید از کم و زیاد کردنهای مکرر خودداری کنید .

۲۸. **روشهایی برای تقویت اراده در رژیم کاهش وزن** :

a. مشاوره با پزشک را مهم دانسته و همه ابهامات خود را با راهنمائیهای پزشکتان برطرف کنید.
b. همیشه عوارض و مشکلات چاقی را در نظر داشته باشید.
c. اراده خود را با قسمها و نذرهای شرعی تقویت کنید.
d. به دلسوزیهای اطرافیان در مورد کم خوری خود توجه نکنید.
e. قاشق کوچکی برای خود تهیه کرده و غذای خود را با آن میل فرمایید.
f. جای بخصوصی را جهت غذا خوردن خود انتخاب کنید.
g. آرام غذا بخورید.
h. از اطرافیان کمک بگیرید که ناپرهیزیهای شما را گوشزد کنند.

۲۹. در پایان بخش اول لازم است در مورد رژیم غذایی توضیحاتی داده شود :

- توجه فرمایید رژیمهای غذایی بر اساس مشخصات فردی شما تنظیم می شوند، از تجویز آن به دیگران خودداری فرمایید .
- رژیم غذایی باتوجه به نوع آن ممکن است در شروع سخت باشد ولی بعد از گذشت دو هفته خواهید دید که رعایت آن برای شما **بسیار آسان** خواهد بود.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

- در ماه اول سعی کنید دقیقاً مثل رژیم داده شده عمل کنید و از ماه دوم با یاد گیری **جایگزینی غذاها** می توانید به دلخواه تغییراتی در رژیم ایجاد کنید به طور مثال اگر قرار است شما برای شام ۶۷۵کالری از محل دریافت ۴عدد کتلت و ۳۰ گرم نان دریافت کنید و احیاناً به مهمانی رفتید و در آنجا غیر از چلو مرغ چیز دیگری وجود ندارد شما می توانید به جای آن: برنج ، یک ران مرغ ، یک نوشابه دریافت کنید که همان ۶۷۵ کالری را تأمین می کند. این امری است که بمرور در جلسات رژیم درمانی یاد خواهید گرفت ، از همین جا مشخص می شود که رژیمهای طولانی موفق ترند چرا که هم زمان جهت تغییر رفتارهای تغذیه ای وجود دارد و هم بدن شما متحمل رژیم سختی نخواهد بود.
- غذاهای زیر در رژیم درمانی **آزاد** بوده و شما می توانید به هر مقدار از آنها استفاده کنید: سبزیجات- کاهو- خیار- شلغم-گوجه فرنگی-کلم- هویج(نه آب هویج)- سالاد بدون سس(آبلیمو و آبغوره اشکالی ندارد)- تربچه- اسفناج- آب- نمک- ویتامینها- پیاز- پیازچه- چایی(بدون قند)- کدو آب پز- کدو تنبل آب پز- لوبیا سبز آب پز- جعفری و کلاً سبزیجات – ریواس- قارچ آب پز- فلفل- نوشابه رژیمی.
- هر روز صبح ناشتا ۲ لیوان آب(**درصورت امکان آب معدنی**) بیاشامید و اگر ناراحتی معده ندارید ۲ قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید. نوشیدن آب چند فایده دارد :تضمین کننده سلامت کلیه بوده،سبب کاهش اشتها شده و از یبوست جلوگیری می کند .
- استفاده از **هویج** در طول روز صبح تا شب و هر وقت که احساس گرسنگی کردید بسیار عالی است.
- بهترین روغن برای مصرف **روغن زیتون** و بعد از آن روغن مایع گیاهی می باشد .

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

- اندازه **نان** در رژیم(یعنی یک کف دست نان) مساوی است با ۳۰ گرم از هرنان که اگر سنگک و بربری باشد به طول و عرض ۹سانتی متر و یا دو برابر آن تافتون و ۳ برابر آن لواش می باشد.
- اندازه **میوه** : منظور از میوه در رژیم عبارت است از یک سیب متوسط، یک پرتغال متوسط، انار،لیموشیرین،هلو،گریپ فروت،دوعدد نارنگی متوسط، دوعدد کیوی، دوعدد خرمالو،نصف موز،۳عددانجیر، چهار عدد خرما،سه عدد سیب گلاب، یک لیوان توت فرنگی، یک لیوان گوجه سبز، یک لیوان گیلاس، یک لیوان آلبالو، یک و نیم لیوان هندوانه یا طالبی یا خربزه، چهار عدد زردآلو،چهار عدد ازگیل،نصف انار بزرگ،نصف پرتقال تامسون . پس هر جا در رژیم میوه آمده شما میتوانید با یکی از موارد بالا جایگزین کنید (هر کدام از موارد بالا ۷۵ کالری دارد). خیار و هویج جزو میوه های آزاد است.
- اندازه **گوشتها** : منظور از یک ران مرغ یعنی ران ،یک مرغ یک و نیم کیلویی و منظور از سینه یعنی یک طرف سینه بدون بال و پوست و منظور از یک تکه ماهی یعنی اندازه ۱۷در۱۷سانتی متر ماهی . اگر ترازوی دقیق دارید این وزنها را رعایت کنید : گوشت گوسفند ۷۵گرم،گوشت مرغ ۱۲۰گرم و ماهی ۲۳۰گرم.
- اندازه **قند** : حبه قندهای موجود یا ۲/۵گرم که برابر با ۱۰ کالری می باشد.
- جابجا کردن وعده های غذایی مثلاً نهار با شام ، ناشتا با عصرانه و یا شنبه با یکشنبه مانعی ندارد.
- منظور از یک کفگیر **برنج** ۶قاشق غذاخوری برنج است البته به صورت کته و ۷ قاشق غذاخوری به صورت آبکش ولی بهتر است برنج را به صورت کته تهیه کنید.
- **جایگزینهای** حبه قند برای کسانی که از قند استفاده نمی کنند :

یک حبه قند=۲,۵گرم=۱۰کالری=۶توت خشک=۶مویز=۱۲کشمش=۲عدد پولکی

دو حبه قند= ۱خرما،،سه حبه قند= یک شکلات

WWW.TXT.IR

- جایگزینهای نان : یک کف دست نان= ۳۰گرم= ۵عددبیسکویت متوسط=۲عددبیسکویت کرمدار= ۳عددبیسکویت ساقه طلاعی= یک عددسیب زمینی=یک عدد میوه=۳قاشق پلو= ۲عدد شیرینی دانمارکی
- شیر : یک لیوان شیر = ۲۰۰سی سی شیر کم چرب= ۱۱۰کالری=یک لیوان ماست
- کتلت ،کوفته، کوکو، دلمه: هر کدام به اندازه متوسط دارای ۲۰۰کالری است و می توانند جایگزین هم شوند.
- پیتزا : نصف پیتزا = یک عددساندویچ = دو سیخ جگر و یک واحد نان = یک سیخ کباب برگ یا کوبیده و یک واحد نان= دوعدد تخم مرغ و یک واحد نان
- لطفاً در ماه اول از جایگزینها استفاده نکنید. و از ماه دوم اولویت با لیست غذایی می باشد و از جایگزینها فقط در مسافرتها و مهمانی ها استفاده کنید.
- در طول دوره دو هفته ای رژیم از وزن کردن روزانه خود پرهیز کرده وآنرا به پایان دوهفته موکول کنید .
- رژیم غذایی شما با توجه به شرایط ممکن است چند ماه طول بکشد و به هر حال **شما نباید بیشتر از یک کیلو در هفته وزن کم کنید** .

جایگزینها در رژیم غذایی :

صبحانه

صبحانه ۱۰۰ کالری:

۱-یک استکان شیر+یک استکان آب پرتقال

۲- یک بیسکویت+یک استکان شیر

۳- یک تخم مرغ آب پز+نصف سیب

۴- یک کف دست نان تافتون + دوقاشق عسل

۵- یک کف دست نان + یک قاشق پنیر

۶- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق غذاخوری عسل

WWW.TXT.IR

صبحانه ۱۵۰ کالری:

۱- یک عدد بیسکویت + یک استکان شیر و یک قاشق عسل

۲- یک لیوان آب پرتقال + یک بیسکویت

۳- یک کف دست نان + اندازه دوقوطی کبریت پنیر

۴- یک استکان چای شیرین + یک سیب + یک تخم مرغ آب پز

۵- پنج عدد خرما + یک استکان شیر

۶- دو عدد بیسکویت + یک سیب

۷- یک کف دست نان بربری+یک قالب کره ۱۵گرمی

۸- یک کف دست نان تافتون + یک خیار سبز + ۵۰ گرم پنیر + یک گوجه فرنگی

۹- یک لیوان شیر+ یک تکه کیک معمولی

۱۰- یک و نیم کف دست نان + دوقاشق پنیر

۱۱- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق غذاخوری عسل

۱۲- یک تخم مرغ آب پز + یک کف دست نان

صبحانه ۲۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ نیمرو

۲- یک کف دست نان+چای معمولی + ۵۰ گرم پنیر

۳- یک لیوان شیر و عسل +یک کف دست نان سنگک

۴- یک کره ۱۵گرمی + سه قاشق مربای توت فرنگی + یک کف دست نان

۵- دو کف دست نان + ۳۰ گرم پنیر

۶- یک و نیم کف دست نان + یک تخم مرغ آب پز + یک قاشق مرباخوری عسل

۷- تخم مرغ یک عدد متوسط آب پز+نان بربری یک کف دست+چایی با یک قاشق غذاخوری شکر

صبحانه ۲۵۰ کالری:

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۱- پنیر به اندازه دو قوطی کبریت + گوجه فرنگی + یک کف دست نان بربری + نصف گردو

۲- پنیر به اندازه دو قوطی کبریت + یک کف دست نان بربری + نصف گردو + خیار سبر

۳- یک کف دست نان لواش + یک عدد تخم مرغ نیمرو

۴- یک سیخ جگر(۱۵۰گرم) + یک کف دست نان سنگک

صبحانه ۳۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان بربری + یک لیوان شیر + یک قاشق عسل

۲- یک کف دست نان تافتون + ۱۵ گرم کره + یک قاشق عسل+چای شیرین

صبحانه ٤۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان لواش + یک عدد تخم مرغ نیمرو+یک استکان کوچک چای

۲- دو کف دست نان (۵۰گرم)+ ۵۰ گرم پنیر + دو عدد گردو

صبحانه٤۵۰ کالری:

۱- تخم مرغ نیمرو+دوکف دست نان سنگک +یک لیوان چای شیرین+یک سیب

۲- تخم مرغ نیم رو دو عدد+نان دو واحد+چایی با ۴ حبه قند

۳- شیر یک لیوان+عسل دو قاشق غذا خوری+کره ۱۰ گرم+دو کف دست نان

٤- خامه ۶قاشق مرباخوری+عسل دو قاشق غذا خوری+چایی شیرین با دو قاشق مرباخوری شکر+ نان ۲ واحد

صبحانه ۵۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان سنگک + ۱۰۰ گرم پنیر + دو عدد گوجه فرنگی+یک لیوان چای شیرین

۲- عسل و خامه هر کدام ۷ قاشق مرباخوری+نان دو واحد +چایی با ۴ حبه قند

۳- یک کف دست نان تافتون + ۴۰ گرم کره + یک قاشق عسل+چای شیرین

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

ناهار و شام ۱۵۰ کالری

۱:- سه تکه جگر +یک کف دست نان سنگک+یک لیوان دوغ ۱۵۰ک

۲- دو سیب زمینی آب پز متوسط + سالاد ۱۵۰ ک

۳- یک تکه مرغ آب پز +کدو آب پز+هویج آب پز ۱۵۰ک

۴- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ آب پز ۱۵۰ک

۵- ۳/۲ لیوان سوپ جو + یک کف دست نان ۱۵۰ک

۶- یک کاسه کوچک سوپ جو ۱۵۰ک

ناهار و شام ۲۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان + یک لیوان ماست + چهار عدد خیار سبز

۲- ۵۰ گرم جگر+دو کف دست نان سنگک ۲۰۰ک

۳- یک سیخ جوجه کباب ۲۰۰ک

۴- ۵۰ گرم مرغ آب پز +کدو آب پز+هویج آب پز+ خیارشور+کاهو ۲۰۰ک

۵- یک لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد ۲۰۰ک

۶- یک کف دست نان + یک و نیم لیوان هندوانه + ۲۰ گرم پنیر ۲۰۰ک

۷- ۵عدد میگوی آب پز +سالاد ۲۰۰ک

۸- ۴/۱ پیتزا ۲۰۰ک

۹- یک لیوان عدسی + سالاد ۲۰۰ک

۱۰- یک و نیم لیوان سوپ جو ۲۰۰ک

۱۱- یک تکه کوکو سیب زمینی ۲۰۰ک

۱۲-نصف ساندویچ همبرگر + سالاد ۲۰۰ک

۱۳- یک کف دست نان + دو عدد گردو + ۲۰ گرم پنیر ۲۰۰ک

ناهار و شام ۳۰۰ کالری

۱:- سالاد + یک کف دست نان + یک تکه ماهی کوچک ۳۰۰ک

WWW.TXT.IR

۲- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه ماهی کوچک ۳۰۰ک

۳- یک کفگیر غذاخوری باقلا پلو بی گوشت ۳۰۰ک

۴- یک کف دست نان + نصف سیخ کوبیده +گوجه ۳۰۰ک

۵- یک کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی کوچک ۳۰۰ک

۶- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کتلت ۳۰۰ک

۷- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ کوچک ۳۰۰ک

۸- یک کف دست نان +یک سیخ کباب چنجه +سالاد ۳۰۰ک

۹- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کوکو سبزی ۳۰۰کالری

۱۰- یک کف دست نان +یک سیخ کباب چنجه +سالاد ۳۰۰

۱۱- سه تکه پیتزا ۳۰۰ک

۱۲- یک و نیم لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد ۳۰۰ک

۱۳- یک کف دست نان + سه سیخ جگر ۳۰۰

ناهار و شام ۳۵۰ کالری:

۱- نصف قوطی تن ماهی بدون روغن+یک کف دست نان ۳۵۰ک

۲- میوه + یک کف دست نان + یک عدد کوفته + سالاد

۳- سالاد + یک کف دست نان + یک سیخ برگ ۳۵۰ک

۴- یک کف دست نان + یک تکه کوکو سبزی + سالاد ۳۵۰ک

۵- سالاد + یک کف دست نان + یک تکه کباب تابه ای ۳۵۰ک

۶- نصف بشقاب ماکارونی + سالاد ۳۵۰ک

ناهار و شام ٤۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان + صد گرم سیب زمینی سرخ کرده +صد گرم سینه مرغ بدون پوست

۲- یک کفگیر برنج +صد گرم میگو +سالاد ۴۰۰ک

۳- یک کفگیر برنج +یک پیمانه خورش سبزی ۴۰۰ک

WWW.TXT.IR

۴- نصف تن ماهی جنوب + دو کف دست نان ۴۰۰ک

۵- یک کفگیر برنج + یک پیمانه قیمه ۴۰۰ک

۶- یک کفگیر و نیم لوبیاپلو+ سالاد ۴۰۰ک

۷- یک کفگیر برنج + یک قطعه مرغ کوچک

ناهار و شام ٤٥٠ کالری:

۱- سالاد + یک و نیم کفگیر باقلا پلو بی گوشت ۴۵۰ک

۲- پنج قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ متوسط ۴۵۰ک

۳- یک کفگیر برنج +یک سیخ کباب برگ ۴۵۰ک

۴- سالاد + یک کفگیر برنج + یک تکه مرغ کوچک ۴۵۰ک

ناهار و شام ۵۰۰ کالری:

۱- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب کوبیده + گوجه ۵۰۰ک

۲- سالاد+ یک و نیم کف دست نان+یک تکه ماهی بزرگ

۳- یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت ۵۰۰ک

۴- یک کفگیر برنج + یک تکه ماهی متوسط ۵۰۰ک

۵- سالاد + یک و نیم کف دست نان+یک تکه مرغ بزرگ ۵۰۰ک

۶- یک تکه گوشت خورشتی متوسط+ یک کفگیر برنج

۷- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ ۵۰۰ک

ناهار و شام ۵۵۰ کالری:

۱- یک کفگیر زرشک پلو+ نصف سینه مرغ بدون پوست ۵۵۰ک

۲- یک کفگیر باقلاپلو + یک ران مرغ ۵۵۰ک

۳- یک کفگیر برنج+یک ران مرغ+ماست نصف لیوان- ۵۵۰ک

۴- یک کفگیر برنج + نصف سیخ کباب برگ + یک قاشق سس گوجه فرنگی +سالاد ۵۵۰ک

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۵- یک کفگیر برنج + صد گرم گوشت قرمز بدون چربی + یک قاشق سس گوجه فرنگی +سالاد

ناهار و شام ۶۰۰ کالری:

۱- یک بشقاب برنج (۱۰۰گرم)+ یک کاسه کوچک خورشت بادمجان ۶۰۰ک

۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰گرم)+ یک کاسه کوچک خورشت کرفس ۶۰۰ک۳- سالاد + یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت

ناهار و شام ۶۵۰کالری:

۱- یک تکه بزرگ ماهی+برنج یک کفگیر+ماست نصف لیوان+سالاد با یک قاشق غذاخوری سس

۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰گرم)+ یک کاسه کوچک خورشت قیمه بادمجان ۶۵۰ک

۳- آبگوشت یک کاسه متوسط ۶۵۰ک

۴- سالاد + ۲ کف دست نان + ۲ تکه کباب تابه ای + سالاد با سس یک قاشق

ناهار و شام ۷۰۰ کالری:

یک کفگیر برنج+یک ران مرغ+ماست نصف لیوان+یک کف دست نان+سالاد با یک قاشق سس

ناهار و شام ۷۵۰ کالری:

۱- سالاد + یک و نیم کفگیر برنج + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ ۷۵۰ک

۲- سالاد+ یک و نیم کفگیر برنج + یک تکه ماهی بزرگ ۷۵۰ک

۳- سالاد + یک و نیم کفگیر برنج + یک تکه مرغ بزرگ ۷۵۰ک

ناهار و شام ۸۰۰ کالری:

۱- دو کفگیر برنج+یک ران مرغ+ماست نصف لیوان-۸۰۰ک

۲- دو کفگیر برنج+یک تکه بزرگ ماهی+ماست نصف لیوان-۸۰۰ک

ناهار و شام ۹۰۰ کالری:

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۱- دو کفگیر پلو ی ساده با خورش قیمه ۹۰۰ک

۲- دو کفگیر برنج+ یک ران مرغ+ ماست نصف لیوان+ سالاد با یک قاشق غذاخوری سس مایونز

۳- دو کفگیر باقلا پلو با گوشت + سالاد ۹۰۰ک

۴ -پیتزا ی کوچک با نوشابه ۹۰۰ک

ناهار و شام ۹۵۰ کالری:

۱- دو کفگیر برنج+یک ران مرغ+نصف لیوان ماست+یک کف دست نان+سالاد با یک قاشق سس

۲- یک بشقاب ماکارونی +یک لیوان ماست + سبزی ۹۵۰ک

ناهار و شام ۱۱۰۰ کالری:

۱- سالاد + ۳ کفگیر برنج + یک تکه ماهی بزرگ ۱۱۰۰ک

۲- سالاد+ ۳ کفگیر برنج + یک تکه مرغ بزرگ ۱۱۰۰ک

۳- سالاد + ۳ کفگیر برنج + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ ۱۱۰۰ک

ناهار و شام ۱۱۵۰کالری:

سه کفگیر برنج+ ران مرغ یک عدد+ماست نصف لیوان+سالاد با یک قاشق غذاخوری سس مایونز

ناهار و شام ۱۳۰۰کالری:

۱- یک بشقاب لوبیا پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان ماست پرچرب+ سبزی+ سالاد(باسس مایونز)

۲- یک بشقاب باقلا پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان ماست + سبزی+ سالاد(باسس مایونز) ۱۳۰۰ک

۳- یک بشقاب عدس پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان پر چرب ماست + سبزی+ سالاد(باسس مایونز)

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

ناهار و شام ۱۴۰۰ کالری:

۱- چهار کفگیر برنج+ یک ران مرغ+ماست نصف لیوان+سالاد با یک قاشق غذاخوری سس مایونز

۲- سه سیخ جگر (۱۵۰گرم) + دو نان تافتون ۱۴۰۰ک

۳- یک بشقاب پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان ماست + سبزی+ سالاد(باسس مایونز)+دوسیخ جگر

ناهار و شام ۱۴۵۰کالری:

یک بشقاب برنج (۱۰۰گرم)+ یک کاسه متوسط خورشت فسنجان ۱۴۵۰ک

ناشتا (ساعت دهی) و عصرانه

ناشتا و عصرانه ۵۰ کالری:

۱- یک میوه کوچک-۵۰ک

۲- سیب ترش ۴ عدد ۵۰ک

۳- شکلات کاکائویی ۱۰گرم-۵۰ک

۴- هندوانه یک قاچ

ناشتا و عصرانه ۱۰۰ کالری:

۱- شربت آلبالو یک لیوان-۱۰۰ک

۲- میوه + چای + یک عدد خرما-۱۰۰ک

۳- میوه + چای + یک حبه قند ۱۰۰ک

۴- میوه یک عددبزرگ-۱۰۰ک

۵- انجیر خشک ۴ عدد-۱۰۰ک

۶- شکلات مغز دار آناتا ۴ عدد-۱۰۰ک

۷- کشمش ۶۰ عدد یا ۳۰ گرم+خرما ۲ عدد متوسط-۱۰۰ک

۸-پسته ۱۲ عدد درشت

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

۹- بستنی وانیلی ۵۰ گرم

ناشتا و عصرانه ۱۵۰ کالری:

۱- خرما پنج عدد +چای-۱۵۰ک

ناشتا و عصرانه ۲۰۰ کالری:

۱- بستنی(یک لیوان کوچک)-۲۰۰ک

۲- شکلات مغز دار آناتا ۷ عدد-۲۰۰ک

۳- یک شکلات کاکائویی ۴۰گرمی

۴- بیسکویت دیجستیو ۴ عدد

۵-بستنی عروسکی میهن یک عدد+کشمش ۱۵ عدد-۲۰۰ک

ناشتا و عصرانه ۲۵۰ کالری:

خ) شکلات یک عدد متوسط(۵۰گرم)-۲۵۰ک

بخش دو : *عوارض رژیمهای غذایی لاغری و راه حل آنها*

به علت اینکه شخص تحت رژیم کمتر از نیاز بدن خود غذا می خورد بنابراین بدن از دریافت بعضی از نیازهای ضروری خود نیز در طول رژیم محروم می گردد . همین عامل سبب بروز عوارضی خواهد شد. البته همه این عوارض تا حدود زیادی با توصیه هایی که پزشکتان در طول رژیم خواهد داشت، پیش نمی آید . به هر حال اگر عوارضی هم ظاهر گردد موقتی بوده و بعد از اتمام رژیم از بین خواهد رفت .

الف) ریزش مو در رژیم کاهش وزن: ریزش مو در رژیم کاهش وزن موقتی بوده و با مصرف ویتامینهای توصیه شده از میزان آن کاسته شده و بعد از اتمام رژیم کاملاً مرتفع می شود . توصیه می شود کسانی که قبل از شروع رژیم دچار ریزش مو بودند با مشورت پزشک

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

از همان ابتدای رژیم شروع به خوردن ویتامین بکنند و اگر ریزش مو خیلی زیاد است می توانید با مشورت پزشک از شامپوی مینوکسدیل ۲ درصد استفاده بکنید .

ب) یبوست در رژیم کاهش وزن :برای بر طرف کردن آن کارهای زیر مفید خواهد بود :

۱ . انجام ورزشهای مناسب (تحرک)

۲ . مصرف سبزیجات و میوه های ملین مثل : انجیر- آلوچه- آلو بخارایی- زردآلو

۳ . مصرف غذاهای فیبردار مثل : نان سبوسدار- کاهو- کلم و ...

۴ . مصرف صبحگاهی آب

۵ . دوری از استرس

۶ . در صورت لزوم با مشورت پزشک می توانید از پودر گیاهی پسیلیوم و قرص سیلاکس استفاده بکنید از مصرف سایر مسهلها خودداری کنید . یک قاشق از پودررا داخل یک لیوان آب مخلوط کرده و میل کنید . مصرف مایعات بیشتر زمانی که از پسیلیوم استفاده می کنید کمک کننده است .

۷ . برای اینکه مشکل یبوست پیدا نکنید اعمال بالا را مد نظر داشته باشید و در صورت داشتن یبوست علارغم انجام اعمال فوق از دستور مقابل برای تهیه یک صبحانه ضد یبوست کمک بگیرید : ابتدا ۴ الی ۷ عدد انجیر خشک را در آب خیس کنید و بعد از چند ساعت که انجیرها کاملاً نرم شدند آنها را داخل مخلوط کن ریخته و دو لیوان آب و یک قاشق روغن زیتون به آن اضافه کرده و بعد از مخلوط کردن به جای صبحانه میل فرمایید . (می توانید مقدار آب را کمتر بریزید تا محلول تهیه شده خوشمزه شود ولی بعد از خوردن آن یک لیوان آب هم میل کنید)

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

پ)افت قند در رژیم کاهش وزن و احساس ضعف : این مشکل را شما می توانید با خوردن هویج(نه آب هویج) که از غذاهای آزاد می باشد برطرف کنید(از صبح تا شب هر موقع که احساس گرسنگی کردید)

ج) افت فشار و سرگیجه در رژیم کاهش وزن : برای اینکه دچار افت فشار نشوید خوردن آب صبحگاهی را فراموش نکنید و در ضمن اگر مبتلا به فشار خون نیستید از مقادیر متعارف نمک در رژیمهای خود استفاده فرمایید .

چ) ناراحتی معده در رژیم کاهش وزن: برای کاهش ناراحتی معده در رژیم کاهش وزن موارد زیر را رعایت فرمایید :۱- غذاهای توصیه شده را در پنج نوبت میل کنید ۲- آهسته غذا خورده و آنرا خوب بجوید ۳- آرامش در زمان غذا خوردن بسیار مفید می باشد۴- از خوردن غذاهای سنگین و پر چرب خودداری کنید ۵- بعد از غذا کمی استراحت کنید ۶- از استعمال سیگار ومصرف مشروبات الکلی خودداری کنید ۶- قهوه، چای پررنگ،میوه های خام، سبزی،ترب ، خیار،ادویه وترشیجات می تواند باعث تحریک معده شود از مصرف بیش از حد این مواد خودداری کنید. ۷- در صورت احساس درد می توانید با مشورت پزشک از داروهای آنتی اسید استفاده فرمایید.

ح) سردرد در رژیم کاهش وزن : با رژیم غذایی کاملی که به شما ارائه شده همه نیازهای بدن تامین می شود بنابراین معمولاً سردرد نخواهید داشت ولی از آنجا که عده ای از افراد قبل از شروع رژیم مبتلا به این سردردها می باشند چه بسا با شروع رژیم کاهش وزن ممکن است سردرد این افراد افزایش پیدا کند . این افراد لازم است از خاصیت بسیار خوب هویج استفاده کرده و با خوردن هرچه بیشتر هویج این مشکل را از بین ببرند. افرادی که این نوع سردردها را دارند می بایست رژیمهای طولانی تری را داشته باشند.

خ) افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت در رژیم کاهش وزن:

در برنامه رژیم کاهش وزن همه بدن لاغر می شود ولی مقادیر لاغری برای هر عضوی متفاوت می باشد مثلاً این مقدار برای شکم ۷۵درصد وبرای باسن ۱۰ درصد می باشد و

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

برای صورت این مقدار تنها ۱درصد می باشد ولی همین مقدار کم لاغری در صورت ممکن است ملموس بوده و برای شکم هم سبب ایجاد چین و چروک گردد پس چه کار باید کرد؟ همانطور که ذکر شد ۷۵ درصد کاش وزن نصیب شکم می شود یعنی به طور مثال اگر شخصی ۳۰ کیلو وزن کم کند ۲۰ کیلوی آن از شکم کم می شود پس واضح است اگر تدابیری به کار نگیریم مشکلاتی از بابت افتادگی شکم خواهیم داشت . برای پیشگیری از این مسئله کارهای ذکر شده در زیر را مستمراً انجام دهید، به خصوص کسانی که تصمیم دارند مقدار بیشتری از وزن خود را کم کنند :

در مدت رژیم هر روز سه یا چهار بار شکم خود را کاملاً به طرف داخل کشیده و آنرا به مدت ۵تا۸ دقیقه به همان حال نگه داشته و به کار خود ادامه دهید و به آرامی تنفس کنید البته به یاد داشته باشید که این کار را نباید در حالت درازکش انجام دهید بلکه انجام آن در موقع پیاده روی یا ایستادن و یا انجام کارهای روزمره موثر هست . خانمها می توانند این کار را هنگام آشپزی یا ظرف شستن ویا ... انجام دهند .

تذکر: لازم به ذکر است که خانمهای با سن بالا و کسانی که سابقه چندین حاملگی را دارند و دیواره شکمشان تغییرات برگشت ناپذیری را پیدا کرده نباید انتظار داشته باشند که با انجام این کار شکمشان کاملاً صاف و بدون چروک شود به هرحال این روش در این افراد هم باعث نتایج درخشانی خواهد شد .

مطلب دوم در مورد **پوست صورت** می باشد : پوست صورت خوشبختانه دارای حالت الاستیکی می باشد و با لاغری آن پوست هم کشیده شده و چروک نمی افتد البته این شرایط الاستیکی برای سن زیر ۳۰ سال خاصیت تطابق زیادی داشته و رژیم در این سنین چین و چروکی در صورت ایجاد نمی کند . در سنین بالای ۳۰ سال کاهش سریع وزن سبب ایجاد چین و چروک می شود اما اگر کاهش وزن با برنامه دقیق و همراه با مصرف روغن زیتون باشد این مشکل را نخواهیم داشت در سنین بالای ۴۰ و ۴۵ سالگی خاصیت الاستیکی پوست نیز هم ضعیف می شود در نتیجه پوست برای تطابق وقت بیشتری نیاز دارد.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

از روغن زیتون و پمادهای ضد چروک اصلی و ماسکهای استاندارد و شناخته شده می شود برای ماساژ صورت و ایجاد شادابی در آن استفاده کرد.

ⓘرژیم لاغری در **زمان حاملگی** به علت اینکه در این دوران تمام احتیاجات جنین از رژیم غذایی مادر تأمین می شود **ممنوع** می باشد .

ⓘدر دوران **شیردهی** با رعایت تغذیه مناسب و **تحت نظر پزشک** می شود اقدام به لاغری کرد . البته رژیمهایی که در این دوران ارائه می شود می بایست طولانی تر باشد . تا تأثیر منفی در شیر نوزاد نداشته باشد. مادرانی که بچه شیرخواره دارند توجه فرمایند:

نوزادان اگر چه کوچکند ولی به علت داشتن رشد زیاد احتیاج به **کالری بیشتری** دارند . که این کالری در ۶ماه اول تماماً از شیر مادر تأمین می گردد و در ۶ماه دوم ۷۵٪ و در ۶ماه سوم ۵۰٪ و در شش ماه چهارم ۲۵٪ نیاز کودک از شیر مادر تأمین می شود . با احتساب اینکه یک نوزاد برای هر کیلو وزن بدن خود نیاز به ۱۰۰ کالری انرژی دارد می شود مقدار نیاز نوزاد از شیر مادر را محاسبه و در رژیم مادر اضافه کرد. به طور مثال نوزاد ۱۱ماهه با وزن ۱۰ کیلوگرم نیاز به ۱۰۰۰ کالری در روز دارد که ۷۵٪ آن یعنی ۷۰۰ کالری از شیر مادر تأمین می شود پس این مادر اگر بخواهد رژیم بگیرد باید ۷۰۰ کالری اضافه دریافت کند. این مقدار کالری که توسط پزشک در رژیم این مادران گنجانده می شود بهتر است از راه خوردن موادی تأمین شود که خاصیت شیرزایی بیشتری را دارند این مواد شامل غذاهای زیر می باشد :

۱. شیر : هر لیوان شیر بدون شکر ۱۱۰ کالری و با شکر ۱۵۰کالری دارد.
۲. میوه : هر واحد میوه ۷۵ کالری دارد.
۳. خرما : هر عدد آن ۲۰ کالری دارد.

مادری که در مثال بالا ذکر شد می تواند روزانه ۳ لیوان شیر با شکر(۱۵۰*۳=۴۵۰کالری) و۲عدد میوه (۷۵*۲=۱۵۰)و ۵عددخرما(۵*۲۰=۱۰۰) که مجموعاً ۷۰۰ کالری می شود را اضافه دریافت کند.

WWW.TXT.IR

در انتها لازم به توضیح است هر چند ورزش برای کاهش وزن چندان موثر نمی باشد (به دلیل تغذیه بیشر بعد از انجام ورزش) . ولی انجام حرکات ورزشی ساده در رژیم لاغری ضروری می باشد چرا که از شل شدن ماهیچه جلوگیری کرده و نیز برای سلامتی اندامهای مهم بدن از جمله قلب مناسب می باشد پس سعی کنید در رژیم کاهش وزن هر روز یا یک روز در میان اقدام به ورزش از جمله نرمش ،پیاده روی،دویدن و شنا بکنید . شنا مخصوصاً برای افراد خیلی چاق بسیار مفید می باشد .

بعد از اتمام رژیم دوهفته ای ،حتماً جهت گرفتن رژیم جدید به پزشکتان مراجعه فرمایید و اگر به هر دلیلی در روز مقرر نتوانستید مراجعه کنید رژیم خود را طبق همین رژیم ادامه داده و در اولین فرصت مراجعه کنید .در هر صورت ادامه یک رژیم بیش از یک هفته توصیه نمی شود . چرا که رژیم مناسب باید تنوع داشته و تمام مواد مغذی را برای بدن تأمین کند.

با آدرس زیر می توانید مکاتبه نموده و سوالات خود را بپرسید. برای گرفتن رژیم معمولاً مراجعه حضوری نیاز است مگر در مواقع خاص شاید بشود از طریق اینترنت یا پست رژیم غذایی داد. توجه داشته باشید که رژیم گرفتن یعنی محروم کردن بدن از نیازهای اساسی و حیاتی خود پس لازم است شخص رژیم گیرنده تحت نظر کامل پزشک خود باشد من خودم، تمام کسانی را که برای رژیم مراجعه می کنند هر دو هفته یک بار با دقت بسیار زیاد معاینه می کنم و حتی در بعضی مواقع دستور توقف رژیم را می دهم پس به یاد داشته باشید اگر پزشکی بدون معاینه شما و بدون بررسی عوارض رژیم درمانی اقدام به لاغر کردن شما کرد مطمئن باشید که فقط به فکر پول است و سلامتی شما برایش اهمیتی ندارد.

E mail: matin581@yahoo.com

موفق باشید . دکتر باقرزاده

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

بخش سه : ویتامینها ، مواد معدنی و . . .

ویتامینها و منابع غذایی آنها :

۱. ویتامین **A** : هویج, سبزی های سبزمثل ترب، گل کلم،اسفناج، سبزیهای زرد مثل کدو حلوایی, زرده تخم مرغ,جگر، شیر و فرآورده های آن, مارگارین و میوه های زرد مثل زردآلو،طالبی،انبه، سبزیهای قرمز مثل گوجه فرنگی،فلفل دلمه

۲. ویتامین **K** : ماست , زرده تخم مرغ, روغن بزرک یا کتان, روغن سویا, روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات

۳. ویتامین ث: مرکبات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند

۴. ویتامین **E** : جوانه گندم, دانه سویا, کلم بروکلی, اسفناج, آرد غلات کامل و تخم مرغ ، روغنهای گیاهی،مارگارین،مغزها

۵. ویتامین **D**: ماهی ساردین, شاه ماهی , ماهی آزاد, ماهی تون,شیر و محصولات لبنی و تابش نور خورشید .

۶. ویتامین **ب۱**: سبوس برنج, نان کامل گندم, آرد جو دو سر, بادام زمینی, اغلب سبزیها و برنج

۷. ویتامین **ب۲** : شیر و گیاهان سبز تیره

۸. ویتامین ب۳ : گوشت، ماهی و مرغ

۹. ویتامین ب۶: ماءشعیر , سبوس گندم , جگر , قلوه ,دل , طالبی , کلم , شیر , تخم مرغ و گوشت گوساله

۱۰. ویتامین ب ۱۲: جگر, گوشت گوساله, تخم مرغ, شیر, پنیر و قلوه

ویتامین های گروه ب را ویتامین اعصاب و ویتامین اخلاق نیز نامیده اند. این ویتامین ها در اکثر واکنشهای مربوط به سوخت و ساز انرژی نقش دارند و شاید بتوان کمبود آنرا شایع ترین نوع کمبود ویتامین در جوامع امروز دانست از سویی کسب مقدار زیادی

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

انرژی از نان و برنج که به سبب جدانمودن سبوس شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سویی استفاده زیاده از حد مواد قندی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب میشود باعث شده اند که عوارض روانی کمبود این گروه ازویتامین ها نظیر بی حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و .... به وفور در جامعه یافت شود.

چه مقدار نمک باید مصرف نمود

تحقیقات پزشکی در سال های اخیر نشان داده اند که افراد عادی که کار بدنی سنگین ندارند و زیاد عرق نمی کنند اگر هنگام پخت و مصرف غذا به طور کلی نمک طعام مصرف نکنند، در صورتی که از انواع مواد خوراکی استفاده نمایند سدیم دریافتی آنها کافی خواهد بود. ولی افرادی که به علت شغل، زندگی در محیط گرم، ورزش و سایر شرایط زیاد عرق می کنند لازم است مقداری نمک طعام به غذای خود اضافه کنند، بیمارانی که مبتلا به اسهال و استفراغ می شوند نیز لازم است مقداری نمک طعام مصرف نمایند. ما در شرایط معمولی هنگام پخت غذا مقداری نمک طعام به غذاهای خود اضافه می کنیم که بر حسب عادت مقدار آن در خانواده های مختلف متفاوت است. در صورتی که لازم باشد بیماری در مصرف نمک (سدیم) پرهیز نماید، پزشک معالج به او این موضوع مهم را خواهد گفت، گاهی لازم است پرهیز از نمک بسیار شدید باشد و گاهی به بیمار توصیه می شود که در مصرف افراط نکند و بلکه رعایت حد اعتدال را بنماید، برای راهنمایی بیماران می توان رژیم ها را از نظر میزان نمک سدیم به سه دسته تقسیم نمود. . همچنین برای سهولت انتخاب مواد خوراکی در رژیم غذایی بی نمک مواد خوراکی را می توان بر حسب میزان سدیم دسته بندی کرد نمونه ای از این دسته بندی را می توان در جدول صفحه بعد مشاهده نمود :

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

دسته بندی مواد خوراکی بر حسب میزان سدیم

دارای سدیم بسیار زیاد	دارای سدیم زیاد	دارای سدیم متوسط	دارای سدیم کم
خیار شور-سوسیس و کالباس-چیپس-پنیر	تخم مرغ-گوشت گاو-گوشت گوساله –جگر گوساله	گوشت های دیگر-گوشت مرغ، ماهی تازه-جگر گوسفند-شیر	سبزی ها –میوه ها – غلات : برنج، گندم-حبوبات
ماهی شور کنسرو گوشت و سبزی ترشی کارخانه ای سس و رب کارخانه ای، انواع کیک، نان		اسفناج-کرفس	قند و شکر-عسل-روغن نباتی-کره معمولی –نان بی نمک

استفاده از نمکدان در موقع صرف غذا: برخی از افراد عادت دارند که قبل از شروع به خوردن غذا، به وسیله نمکدان مقداری نمک بر روی غذای خود می پاشند بدون اینکه غذای خود را از نظر میزان نمک امتحان کرده باشند، این افراد به طور کلی به غذاهای شور عادت کرده اند، توصیه ما این است که تا حد امکان از این عمل خودداری نمایند و افرادی که لازم است رژیم غذایی کم نمک داشته باشند به کلی باید از به کار بردن نمکدان هنگام صرف غذا خودداری نمایند زیرا در استفاده از نمکدان هیچگونه کنترلی در میزان مصرف سدیم وجود ندارد.

اطلاعاتی در مورد هویج :هویج منبع مهم بتاکاروتن و الیاف می باشد که هر دو اینها کمک به جلوگیری از سرطان و حمله قلبی می کنند.میزان **کلسترول** در ۵ نفر که سنین آنها بین ۲۵- ۴۱ سال بود و روزانه ۳۰ گرم هویج خام مصرف می کردند اندازه گیری شده و بعد از مدت سه هفته دوباره این میزان کنترل شد و مشخص گردید که میزان کلسترول کاهش پیدا کرده است. از آنجایی که کلسترول زیاد یک عامل مهم در بیماری قلبی می

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

باشد بنابراین هویج را در صورت غذاهای خود قرار دهید.گروهی از محققین سوئدی اخیرا دلایل بیشتری برای استفاده از سبزیجات ریشه ای ارائه نمودند. آنها به این نتیجه رسیده اند که سبزیجات ریشه ای تاثیر بسزایی در کاهش میزان حمله های قلبی به خاطر پایین آوردن میزان کلسترول دارند.نتیجه بررسی ها نشان می دهد افرادی که ۶ بار یا بیشتر از سبزیجات ریشه ای در هفته (خام یا پخته) استفاده می کنند کمتر دچار **حملات قلبی** می شوند.در طول مدت بیش از ۵ سال محققین غذای ۲۸۷ زن را که سن آنها بین ۳۲ تا ۶۹ سال بود و مبتلا به بیماری قلبی بودند با گروه زنان مشابه مقایسه کردند و تفاوت مهمی بین دو گروه به دست آمد. بدین ترتیب که گروهی که از هویج استفاده می کردند نسبت به کسانی که کمتر از هویج استفاده می کردند کمتر شانس ابتلا به بیماری قلبی داشتند.بیماری قلبی اولین عامل مرگ در امریکا می باشد. برخی از مطالعات نشان می دهد که خوردن هویج کمک به جلوگیری از سرطان ریه و سایر سرطانها می کند.در یک مطالعه در مورد ۳۶۶۹ نفر مرد و زن در بلژیک مشخص شد که مصرف سبزیجات خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش می دهد و نیز سبزیجات با فیبر زیاد مثل هویج خطر ابتلا را ۲۴٪ کاهش می دهد.طی بررسی انجام شده در دانشگاه آتن و Harvard School زنانی که هر روز از هویج خام استفاده می کنند **۵ تا ۸ بار کمتر به سرطان سینه** مبتلا می شوند با توجه به رشد سرطان سینه در جهان جای خوشحالی است که مصرف هویج تازه نیز رو به ازدیاد است و مردم امروزه ۲۳٪ بیشتر هویج مصرف می کنند.

پوکی استخوان و نقش تغذیه ؟ واقعیت این است که هر چه سن بالاتر می رود احتمال تحلیل رُوی و پوک شدن استخوان ها بیشتر می شود که البته ما نمی توانیم از این رخ داد کاملا جلوگیری کنیم اما می توانیم از طریق مواد غذایی که کلسیم فراوان دارند مثل مواد لبنی و میوه و سبزیها روند آن را کند تر کنیم و بازسازی استخوان ها را تا حدی سریع تر کنیم. البته فعالیت در کنار این تغذیه می تواند کمک مؤثری باشد. یعنی کلسیمی که وارد

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

بدن می شود، جذب و تمرکز آن در استخوان یک دوره یا گردش خاص دارد و انجام این گردش به فعالیت فردی بستگی دارد در خیلی از کشورهای غربی دیده می شود که آدم هایی به خاطر موقعیت آب و هوایی و موقعیت اجتماعی در گوشه ای نشسته اند و هر ساعت انواع قرص های ویتامین و کلسیم را مصرف می کنند اما چون حرکت و فعالیت ندارد تاثیری را که می خواهند نمی گیرند. پس علاوه بر مواد غذایی حرکت و فعالیت هم یک فاکتور مؤثر در تامین سلامت است. یک عامل دیگر نور آفتاب است یعنی کسانی که در محیط باز و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستند به طرز چشم گیری نسبت به کسانی که در محیط بسته و بدون آفتاب زندگی یا کار می کنند از نظر تحلیل رفتن استخوان ها و مشکلات عضلانی و استخوانی و پیری زودرس تفاوت دارند. به عبارت دیگر راز جوان ماندن و حفظ سلامت استخوانها و عضلات و مفاصل در سه کلمه است فعالیت، کلسیم به صورت مواد غذایی و نور آفتاب است . در صورت تماس کافی با نور آفتاب، هیچگونه مکمل تغذیه ای خاصی جهت تأمین ویتامین D ضرورت نخواهد داشت. ویتامین D اثرات خود را بر روی استخوان،روده و غدد پاراتیرویید اعمال می کند تا بتواند متابولیسم کلسیم و فسفر را تنظیم کند. افزایش سن ، ظرفیت پوست در تولید ویتامین D را کاهش می دهد این کاهش پس از سن ۷۰ سالگی ،۴برابر می باشد. ضد آفتابهای موضعی می توانند تولید ویتامین D را کاهش یا کاملاً متوقف کنند ، تماسهای تصادفی با نور آفتاب در اغلب مردم، مقدار کافی ویتامین D ایجاد می کند . در افراد میانسال تماس صورت، دست و اندام فوقانی با مقادیر کمتر از حد اریتماتوی پوست (مرحله قبل از قرمزی پوست که برای افراد مختلف زمان متفاوتی دارد) به صورت ۲تا۳بار در هفته کفایت می کند، البته در طول فصل های سرد سال که زاویه خورشید افزایش می یابد نور آفتاب به علت تابش با زاویه بالا کارایی لازم را نداشته و نیاز است در این فصول مدت بیشتری در معرض نور خورشید بود و یا از غذاهای مناسب جهت تأمین ویتامین D بدن استفاده کرد. افراد مسن نیز باید با مشورت پزشک از مکملهای مناسب استفاده کنند.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

کدام یک از مواد غذایی کلسیم بیشتری دارند؟ سر دسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است . مثل انواع مختلف پنیر، جالب است بدانید پنیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت دارند. مثلا مقدار کلسیم موجود در پنیر لیقوان با مقدار کلسیم یک پنیر معمولی فرق می کند. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارند. در میوه جات، مرکبات کلسیم زیادی دارند. معولا پرتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خوردند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است. نارنگی و گریپ فروت هردو کلسیم زیادی دارند. گلابی کلسیم کمی دارد. سیب کالری دارد، ویتامین دارد ولی کلسیم آن کم است. در سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج کلسیم زیادی وجود دارد .هویج بیشتر از ویتامین کلسیم دارد. البته آن قدرها هم لازم نیست آدم ها دائما دنبال آن باشند که چه چیزی کلسیم دارد و چه چیزی کلسیم ندارد. هدف شناخت است و اینکه آدم نیازش را بشناسد. این نکته راهم یادآوری کنم که مصرف زیادی کلسیم هم می تواند عوارضی مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.

آهن : آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات و اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون می باشد. چنانچه برای ساختن گلبولهای قرمز، آهن به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد . ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می کند سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می یابد و زمانی که کمبود آهن ادامه یابد، ذخایر آهن بدن تخلیه می شود و کم خونی فقر آهن بروز می کند.

چه عواملی موجب کمبود آهن می شود ؟ ۱- کمبود آهن در رژیم غذایی ۲- افزایش نیاز بدن به آهن در بارداری و در رشد ۳- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید در دوران قاعدگی و یا زخم معده و بواسیر و ... ۴- ابتلا به انگل گوارشی ۵- ابتلا به اسهال مزمن ۶- شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی و یا نامناسب بودن آن ۷- عادات و الگوهای [illegible] همراه غذا و یا بلافاصله بعد از غذا که جذب آهن را به

www.TXT.ir www.softgozar.com

مقدار زیادی کاهش می دهد و یا استفاده از نانهایی که با خمیر ور نیامده تهیه شده اند ۸- تخلیه ذخایر آهن در زنان به علت بارداریهای مکرر و با فاصله کمتر از سه سال

علائم ابتلا به کم خونی فقر آهن : رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، بی تفاوتی، سردرد، بی اشتهایی، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دستها و پاها و در مراحل پیشرفته تر کم خونی، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا مشاهده می شود .

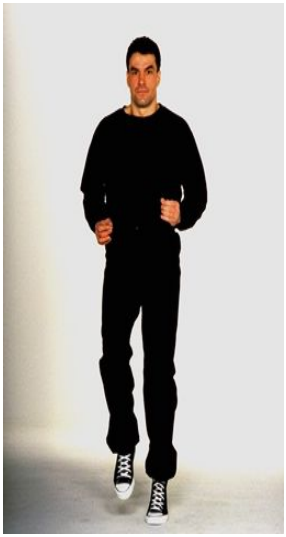
چه باید کرد ؟ در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات و حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنید . همراه با غذا سالاد ، شامل گوجه فرنگی، کاهو، کلم ، سبزی خوردن و بعد از غذا میوه بخصوص مرکبات که حاوی ویتامین ث می باشد استفاده کنید . ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهد. اگر حتی مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی اضافه کنید جذب آهن غذا افزایش پیدا می کند . کودکان و نوجوانان در برنامه غذایی خود به جای میان وعده های بی ارزشی مثل پفک از انواع خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو و زردآلو، انجیر خشک، کشمش و خرما که منابع آهن می باشند استفاده کنند. هنگام استفاده از سویا کمی گوشت هم به آن اضافه کنید تا جذب آهن افزایش پیدا کند . از نوشیدن چای از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید . هنگام استفاده از سبزی آنرا کاملاً بشویید از جوانه ها زیاد استفاده کنید چرا که جوانه زدن غلات و حبوبات جذب آهن آنها را دو برابر افزایش می دهد . دختران جوان بهتر است هردوهفته یک عدد قرص آهن مصرف کنند ، مصرف قرص آهن در این دوران علاوه بر پیشگیری از کم خونی فقر آهن ، پیشرفت تحصیلی آنان را بهبود می بخشد. حتماً برای کاهش عوارض ناشی از مصرف قرص آهن ، قرص را پس از غذا میل نمایید.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

گوجه فرنگی

میوه این گیاه به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس‌ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. مهمترین ترکیبات گوجه‌فرنگی شامل حدود ۹۰ درصد و یا کمی‌بیشتر آب می‌باشد و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، کا، تیامین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، اسید فولیک، ویتامین ای، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیوم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک می‌باشد و به تازگی وجود ید نیز در گوجه‌فرنگی گزارش شده است. با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتی از ترکیبات گوجه‌فرنگی را تشکیل می‌دهند می‌توان به خواص کم نظیر آن پی برد. املاح معدنی موجود در این گیاه با ارزش وظایف مهمی در بدن ایفا می‌کند که بسیاری از آنها در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه‌فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. در طب سنتی نقاط مختلف جهان، برای گوجه‌فرنگی اثراتی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه و تب زرد قایل می‌باشند. در مراجع جدید علمی‌خاصیت‌های ضد میکروب، ضد اسهال، هضم کننده و ادرارآور را برای آن ذکر کرده‌اند. با توجه به ارزش غذایی و اثرات جالب دارویی آن، استفاده روزمره و یا ممتد آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

WWW.TXT.IR www.softgozar.com





موفق و پیروز باشید

تیر ماه ۱۳۸۴

جدول قد و وزن و کالری انواع غذاها را در صفحات پایین

ببینید

⬇⬇⬇⬇⬇⬇⬇

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

جدول وزن مناسب آقایان با توجه به قد،سن و جنس

قد / سن	۱۶-۱۴	۱۹-۱۷	۲۴-۲۰	۲۹-۲۵	۳۹-۳۰	۵۹-۴۰	۶۹-۶۰
۱۵۵	۴۷	۵۲	۵۶	۵۹	۶۰	۶۲	۶۱
۱۵۶	۴۸	۵۳	۵۶	۶۰	۶۱	۶۲	۶۲
۱۵۷	۴۹	۵۳	۵۷	۶۰,۵	۶۲	۶۳	۶۳
۱۵۸	۵۰	۵۴	۵۸	۶۱	۶۲,۵	۶۴	۶۳,۵
۱۵۹	۵۱	۵۵	۵۹	۶۲	۶۳	۶۴,۵	۶۴
۱۶۰	۵۱	۵۶	۶۰	۶۲,۵	۶۴	۶۵	۶۴,۵
۱۶۱	۵۲	۵۶	۶۰	۶۳	۶۴,۵	۶۶	۶۵
۱۶۲	۵۳	۵۷	۶۱	۶۴	۶۴,۵	۶۷	۶۵,۵
۱۶۳	۵۴	۵۸	۶۲	۶۴,۵	۶۵	۶۷,۵	۶۶
۱۶۴	۵۵	۵۹	۶۲	۶۵	۶۶	۶۸	۶۷
۱۶۵	۵۵	۵۹	۶۳	۶۵,۵	۶۷	۶۹	۶۸
۱۶۶	۵۶	۶۰	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۶۸,۵
۱۶۷	۵۷	۶۱	۶۴	۶۶,۵	۶۹	۷۱	۶۹
۱۶۸	۵۸	۶۱	۶۵	۶۷	۶۹,۵	۷۲	۷۰
۱۶۹	۵۹	۶۲	۶۵	۶۸	۷۰	۷۳	۷۱
۱۷۰	۶۰	۶۳	۶۶	۶۸,۵	۷۱	۷۳,۵	۷۲
۱۷۱	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۲	۷۴	۷۲,۵
۱۷۲	۶۱	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۴,۵	۷۳
۱۷۳	۶۲	۶۵	۶۸	۷۰,۵	۷۴	۷۵	۷۴
۱۷۴	۶۳	۶۶	۶۹	۷۱	۷۵	۷۶	۷۵
۱۷۵	۶۴	۶۶	۷۰	۷۲	۷۶	۷۷	۷۶
۱۷۶	۶۵	۶۷	۷۰	۷۳	۷۶,۵	۷۷,۵	۷۷
۱۷۷	۶۶	۶۸	۷۱	۷۳	۷۷	۷۸	۷۸
۱۷۸	۶۶	۶۹	۷۱	۷۴	۷۸	۷۹	۷۹
۱۷۹	۶۷	۷۰	۷۲	۷۵	۷۹	۸۰	۷۹,۵
۱۸۰	۶۸	۷۰	۷۳	۷۵,۵	۷۹	۸۰	۸۰

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

جدول وزن مناسب خانمها با توجه به قد، سن و جنس

قد / سن	۱۳-۱۵	۱۶-۱۸	۱۸-۲۴	۲۵-۲۹	۳۰-۳۹	۴۰-۵۹	۶۰-۶۹
۱۵۵	۴۸	۴۹	۵۰	۵۲	۵۵	۵۸	۶۱
۱۵۶	۴۹	۵۰	۵۱	۵۳	۵۵	۵۹	۶۱
۱۵۷	۵۰	۵۱	۵۲	۵۴	۵۶	۶۰	۶۱
۱۵۸	۵۰	۵۱	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۲
۱۵۹	۵۱	۵۲	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۳
۱۶۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۵	۵۸	۶۲	۶۴
۱۶۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۶	۵۹	۶۳	۶۵
۱۶۲	۵۳	۵۴	۵۴	۵۶	۵۹	۶۳	۶۵
۱۶۳	۵۳	۵۵	۵۵	۵۷	۶۰	۶۴	۶۶
۱۶۴	۵۴	۵۶	۵۶	۵۸	۶۱	۶۴	۶۶
۱۶۵	۵۵	۵۶	۵۶	۵۸	۶۲	۶۵	۶۷
۱۶۶	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۶۲	۶۵	۶۷
۱۶۷	۵۶	۵۷	۵۷	۵۹	۶۲	۶۵	۶۸
۱۶۸	۵۷	۵۸	۵۸	۶۰	۶۳	۶۷	۶۹
۱۶۹	۵۷	۵۸	۵۹	۶۱	۶۳	۶۷	۷۰
۱۷۰	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۴	۶۸	۷۰
۱۷۱	۵۸	۵۹	۶۰	۶۲	۶۵	۶۹	۷۱
۱۷۲	۵۹	۶۰	۶۱	۶۳	۶۵	۷۰	۷۲
۱۷۳	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۶	۷۰	۷۳
۱۷۴	۶۱	۶۱	۶۲	۶۴	۶۷	۷۱	۷۳
۱۷۵	۶۱	۶۲	۶۳	۶۵	۶۸	۷۲	۷۴
۱۷۶	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۸	۷۳	۷۵
۱۷۷	۶۳	۶۳	۶۴	۶۶	۶۸	۷۳	۷۵
۱۷۸	۶۳	۶۴	۶۵	۶۷	۶۹	۷۴	۷۶
۱۷۹	۶۴	۶۵	۶۶	۶۸	۷۰	۷۵	۷۷
۱۸۰	۶۵	۶۶	۶۷	۶۹	۷۱	۷۶	۷۸

WWW.TXT.IR www.softgozar.com

راهنمای تغذیه و رژیم درمانی

دکتر باقرزاده

نام ماده غذایی	مقدار	کالری	نام ماده غذایی	مقدار	کالری
آدامس	یک عدد	۲	پنیر پاستوریزه	۱۰۰گرم	۲۱۰
آلبالو (کمپوت)	۱۰۰گرم	۹۰	پنیر محلی	۱۰۰گرم	۲۱۰
آلبالو با هسته	یک لیوان	۶۰	پنیر خامه ای	۱۰۰گرم	۳۸۰
آب جو (ماءالشعیر)	۱۰۰گرم	۴۰	پنیر پیتزا	۱۰۰گرم	۴۵۰
آلوی زرد	۱۰۰گرم	۷۰	پیازچه	یک عدد	۳
آلبالو تازه با هسته	۱۰۰گرم	۶۰	پیاز	یک عدد	۵
آلوی قرمز	۱۰۰گرم	۵۰	پفک	۱۰۰گرم	۱۰۰
آناناس کمپوت با شربت	یک لیوان	۲۰۰	پوره سیب زمینی	یک لیوان	۱۸۰
انبه هندی	۱۰۰ گرم	۶۰	ترب	۱۰۰گرم	۲۵
استیک کم چرب	۱۰۰گرم	۲۰۰	ترخون	۱۰۰گرم	۴۵
استیک پر چرب	۱۰۰گرم	۴۰۰	تربچه	یک عدد	۲
انار تازه دانه شده	۱۰۰گرم	۶۰	تخم مرغ متوسط	یک عدد	۷۰
انار تازه کامل با پوست	۱۰۰گرم	۳۵	تخم مرغ فقط زرده	یک عدد	۵۰
انجیر تازه	۱۰۰گرم	۶۰	تخم مرغ فقط سفیده	یک عدد	۲۰
انجیر خشک	۱۰۰گرم	۲۷۰	تخم مرغ نیمرو	یک عدد	۱۳۰
انجیر	یک عدد	۲۵	تخم آفتابگردان	۱۰۰گرم	۵۸۰
انگور	۱۰۰گرم	۸۵	تخم کدو	۱۰۰گرم	۶۰۰
انگور (آب)	۱۰۰گرم	۹۰	توت خشک	۱۰۰گرم	۳۶۰
آبغوره	یک قاشق	۳	تمبر هندی با دانه	۱۰۰گرم	۱۱۵
آجیل در هم	۱۰۰گرم	۶۵۰	تمبر هندی بدون دانه	۱۰۰گرم	۲۵۰
بادام	۱۰۰گرم	۶۶۰	تمشک	۱۰۰گرم	۸۰
بادام (چغاله)	۱۰۰گرم	۳۰	توت تازه	یک لیوان	۸۵
بادام	یک عدد	۱۰	تن ماهی	۱۸۰گرم	۵۶۰
بادام زمینی بدون پوست	۱۰۰گرم	۵۶۰	حلیم(بدون روغن)	یک لیوان	۱۸۰
بستنی	۱۰۰گرم	۱۹۰	حلوا	۱۰۰گرم	۴۰۰
بستنی عروسکی	۱۰۰گرم	۲۶۰	حلوا ارده	۱۰۰گرم	۵۰۰
بستنی سالار	۱۰۰گرم	۲۰۰	جعفری	۱۰۰گرم	۲۵
بستنی موزی	۱۰۰گرم	۳۰۰	جوانه گندم	۱۰۰گرم	۵۰
بیسکویت بدون کرم	۱۰۰گرم	۳۵۰	جگر یک سیخ	۱۰۰گرم	۸۰
بیسکویت ویفر کرم دار	۱۰۰گرم	۵۵۰	جگر سفید	۱۰۰گرم	۱۶۰
بیسکویت کرم دار	۱۰۰گرم	۵۰۰	جگر سرخ کرده	۱۰۰گرم	۳۵۰
برنج پخته	یک کفگیر	۲۵۰	چیپس سیب زمینی	۱۰۰گرم	۵۲۰
برنج پخته	۱۰۰گرم	۱۲۰	خامه	۱۰۰گرم	۳۰۰
پیتزا	یک عدد	۷۰۰	خیار	۱۰۰گرم	۱۵
باقلوا	۱۰۰گرم	۵۵۰	خیار قلمی	یک عدد	۵
برگ (کباب) وزن خام ۱۰۰گرم	۱۰۰گرم	۲۰۰	خیار شور	۱۰۰گرم	۱۲
باقلا ی سبز	۱۰۰گرم	۱۰۸	خربزه	۱۰۰گرم	۲۳
بامیه سبز	۱۰۰گرم	۴۰	خرمالو یک عدد درشت	۱۲۰گرم	۸۰
بامیه شیرینی	۱۰۰گرم	۴۲۰	خرمای تازه رطب	۱۰۰گرم	۱۵۰
به	۱۰۰گرم	۳۰	دلمه متوسط	یک عدد	۱۵۰
برگ مو	۱۰۰گرم	۶۰	دوغ	۱۰۰گرم	۱۵
پرتقال	۱۰۰گرم	۳۵	ذرت بو داده با روغن	۱۰۰گرم	۳۷۵
پرتقال (آب)	یک لیوان	۱۱۰	ذرت بو داده بدون روغن	۱۰۰گرم	۱۰۰
پسته با پوست	۱۰۰گرم	۳۴۰	روغن مایع	یک قاشق	۱۲۰
پسته بی شوره	۱۰۰گرم	۶۷۰	ریواس	۱۰۰گرم	۱۵

www.TXT.IR
www.softgozar.com

رطب	۱۰۰گرم	۱۵۰		عدس خام	یک لیوان	۶۵۰
زالزالک	۱۰۰گرم	۷۰		عدس پخته	یک لیوان	۱۸۵
زبان گوساله	۱۰۰گرم	۱۳۰		عناب	۱۰۰گرم	۱۰۰
زبان گوسفند	۱۰۰گرم	۲۶۰		عسل	۱۰۰گرم	۳۰۰
زردآلو (برگه خشک)	۱۰۰گرم	۲۷۰		عسل یک قاشق غذا خوری	یک	۵۰
زردآلو	۱۰۰گرم	۵۰		عسل یک قاشق مربا خوری	یک	۲۰
زردآلو	یک عدد	۲۰		فلفل سبز یا قرمز دلمه ای	۱۰۰گرم	۲۲
زردآلو (کمپوت)	یک لیوان	۲۵۰		فرنی	یک لیوان	۲۰۰
زیتون خام سبز	۱۰۰گرم	۱۴۰		فندق (مغز)	۱۰۰گرم	۶۴۰
زیتون خام سبز	یک عدد	۵		فندق با پوست	۱۰۰گرم	۳۰۰
زیتون خام سیاه	۱۰۰گرم	۲۰۰		فندق	یک عدد	۱۰
زیتون خام سیاه	یک عدد	۷		قارچ	۱۰۰گرم	۲۷
ژله (پودر)	یک قاشق	۵۵		غوره	۱۰۰گرم	۳۰
ژله پودر	۱۰۰گرم	۳۷۰		قلوه	۱۰۰گرم	۱۰۵
ژله آماده شده	۱۰۰گرم	۶۰		قهوه نوشیدنی (تلخ)	یک فنجان	۲
سالاد بدون سس مایونز	یک ظرف	۳۰		قند	۱۰۰گرم	۴۰۰
سنگدان مرغ	۱۰۰گرم	۱۴۰		قند	یک حبه	۱۰
سیب درختی	۱۰۰گرم	۵۵		قره قوروت	۱۰۰گرم	۳۴۰
سیب (آب سیب)	یک لیوان	۱۲۰		کارامل	۱۰۰گرم	۴۰۰
سیب متوسط	یک عدد	۷۰		کاهو	۱۰۰گرم	۱۷
سیب زمینی	۱۰۰گرم	۷۵		کاکائو یک قاشق چایخوری	یک	۱۰
سیب زمینی (متوسط)	یک عدد	۸۰		کدو خورشتی	۱۰۰گرم	۲۸
سیب زمینی (چیپس)	۱۰۰گرم	۵۴۰		کدو حلوایی	۱۰۰گرم	۳۵
سیب زمینی کباب شده با پوست	۱۰۰گرم	۲۵۰		کرفس	۱۰۰گرم	۱۳
سمبوسه	یک عدد	۳۸۰		کره حیوانی	۱۰۰گرم	۷۰۰
سویا	۱۰۰گرم	۳۰		کره	یک قاشق	۱۰۰
سوپ گوجه فرنگی	۱۰۰گرم	۱۰۰		کشمش	۱۰۰گرم	۲۹۰
سوپ مرغ با سبزیجات	۱۰۰گرم	۳۰		کلم	۱۰۰گرم	۳۰
سیر	یک عدد	۳		کلم قرمز	۱۰۰گرم	۲۲
سو سیس کوچک	یک عدد	۱۵۰		کلم پخته	یک لیوان	۴۰
سو سیس	۱۰۰گرم	۳۰۰		کیک	۱۰۰گرم	۴۰۰
ساندویچ همبرگر	یک عدد	۳۵۰		کیک یزدی	یک عدد	۱۶۰
سس مایونز	۱۰۰گرم	۷۲۰		کالباس	۱۰۰گرم	۳۰۰
سس مایونز	یک قاشق	۱۱۰		کله پاچه	۱۰۰گرم	۱۹۰
سمنو	یک لیوان	۱۸۰		کشک	۱۰۰گرم	۳۸۰
سیرابی	۱۰۰گرم	۱۳۰		کشک یک قاشق	یک	۶۰
شاه توت	۱۰۰گرم	۶۰		کتلت	یک عدد	۱۵۰
شلیل	۱۰۰گرم	۶۰		کوفته	یک عدد	۱۵۰
شیر	یک لیوان	۱۱۰		کباب کوبیده	یک سیخ	۲۷۰
شیر خشک	۱۰۰گرم	۵۰۰		کباب برگ	یک سیخ	۲۰۰
شیر خشک	یک پیمانه	۳۵		کلوچه	۱۰۰گرم	۵۰۰
شیرینی خشک	۱۰۰گرم	۵۰۰		کولا	۱۰۰گرم	۴۰
شیرینی دانمارکی	۱۰۰گرم	۴۲۰		گردو با پوست	۱۰۰گرم	۱۴۰
شکر	۱۰۰گرم	۴۰۰		گردو (مغز)	۱۰۰گرم	۶۵۰
شکر	یک پیمانه	۳۰		گردو	یک عدد	۳۰
شکلات	۱۰۰گرم	۵۰۰		گریپ فروت	۱۰۰گرم	۳۰
		۲۵		گریپ فروت	یک عدد	۵۷

WWW.TXT.IR
www.softgozar.com

راهنمای تغذیه و رژیم درمانی

دکتر باقرزاده

طالبی	۱۰۰گرم	۲۳		گریپ فروت (آب)	یک لیوان	۸۰
گلابی	۱۰۰گرم	۵۵		نوشابه	یک لیوان	۱۰۰
گلابی	یک عدد	۱۰۰		نوشابه	یک شیشه	۱۲۰
گوجه فرنگی	۱۰۰گرم	۱۵		نوشابه خانواده	۱/۵لیتری	۶۰۰
گوجه فرنگی (رب)	۱۰۰گرم	۸۰		نوشابه رژیمی	یک لیوان	۵
گو جه فرنگی (سس)	۱۰۰گرم	۱۱۰		هلوی تازه	۱۰۰گرم	۴۵
گوجه فرنگی (سس)	یک قاشق	۱۸		هلوی خشک	۱۰۰گرم	۳۳۰
گوشت ماهی	۱۰۰گرم	۱۰۰		هلو کمپوت	یک لیوان	۲۰۰
گوشت مرغ (بدون پوست)	۱۰۰گرم	۲۰۰		هندوانه	۱۰۰گرم	۲۳
گوشت گاو	۱۰۰گرم	۲۴۰		هویج	۱۰۰گرم	۳۵
گوشت گاو چرب	۱۰۰گرم	۳۵۰				
گوشت گوسفند	۱۰۰گرم	۳۰۰				
گیلاس	۱۰۰گرم	۶۰				
گیلاس یک لیوان	یک	۷۵				
گز اصفهان	۱۰۰گرم	۵۰۰				
گوجه سبز	۱۰۰گرم	۳۰				
لبو	۱۰۰گرم	۴۴				
لوبیا سبز	۱۰۰گرم	۳۰				
لوبیا قرمز	۱۰۰گرم	۳۴۰				
لوبیا قرمز پخته	یک لیوان	۲۰۰				
لوبیا چشم بلبلی خام	۱۰۰گرم	۱۳۰				
لوبیا چشم بلبلی پخته	۱۰۰گرم	۸۰				
لپه پخته	۱۰۰گرم	۱۱۵				
لپه خام	۱۰۰گرم	۳۵۰				
لیمو ترش	۱۰۰گرم	۲۶				
لیمو شیرین	۱۰۰گرم	۴۰				
ماست کم چرب	۱۰۰گرم	۵۵				
ماست چکیده	۱۰۰گرم	۱۵۵				
مارگارین (کره نباتی)	۱۰۰گرم	۸۰۰				
مارگارین (کره نباتی)	یک قاشق	۱۱۰				
ماکارونی	۱۰۰گرم	۳۶۰				
ماهی	۱۰۰گرم	۱۰۰				
مربا	یک قاشق	۵۵				
مغز	۱۰۰گرم	۱۴۰				
موز	۱۰۰گرم	۷۰				
موسیر	۱۰۰گرم	۷۰				
میگو	۱۰۰گرم	۱۰۰				
نارنگی	۱۰۰گرم	۳۴				
نارنگی	یک عدد	۴۰				
نارگیل مغز	۱۰۰گرم	۳۴۵				
نان جو	۱۰۰گرم	۲۵۰				
نان یک کف دست	۳۰گرم	۷۵				
نان خشک	۱۰۰گرم	۳۵۵				
نان سوخاری	یک عدد	۳۵				
نان روغنی	۱۰۰گرم	۴۵۰				
نان کشمشی	۱۰۰گرم	۲۶۵				
نخود خشک آجیلی	۱۰۰گرم	۳۶۰				

WWW.TXT.IR



گل باشید- دکتر باقرزاده

WWW.TXT.IR www.softgozar.com