

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کانال تلگرام : @PDFsCom

غلبه بر مشکلات وزن
(روش‌های تناسب اندام و مبارزه با چاقی)

مترجم:
محمود ثابت‌نژاد

کانال تلگرام : @PDFsCom

فهرست مطالب

۷ مقدمه
۸ مشکلات وزن کدامند؟
۱۱ بیشترین علت‌ها
۱۴ وزن ایده‌آل
۱۷ عادات بهداشتی
۲۲ کیفیت در غذا و غذا خوردن
۲۵ نقش خانواده
۲۸ کودکان چاق
۳۱ رژیم غذایی و راه‌های کاهش وزن
۳۲ رژیم غذایی خود را طراحی کنید
۴۱ یک برنامه‌ی نمونه
۴۴ اهمیت تحرک
۴۹ پیاده‌روی برای سلامتی

۵۴ فعالیت‌های ورزشی

۵۷ ورزش‌های آبی

۶۰ پیلاتس کاهنده

۶۷ شیاتسو در مقابل گرسنگی

۷۰ یوگا برای کاهش وزن

۷۷ **غذاهای شفابخش**

۷۸ مواد غذایی ضروری

۸۷ **داروهای گیاهی شفابخش**

۸۸ کمک طبیعت



مقدمه

مشکلات وزن کدامند؟

پزشکان معمولاً چاقی را به‌عنوان حالتی تعریف می‌کنند که در آن، وزن انسان ۱۰ درصد بیش از اندازه‌ی نرمال است و به‌وسیله‌ی استاندارد چارت قد / وزن، با توجه به سن، وزن و استخوان‌بندی تعریف شده. زیادی وزن علاوه بر تأثرات روانی پیامدهای بهداشتی وخیمی هم دارد.

❖ چاقی یعنی زیادی وزن بدن به قیمت افزایش بافت چربی به مقدار حداقل ۱۰ درصد بیش از وزن متناسب، با توجه به سن، قد و استخوان‌بندی تعریف شده است.



ما در اغلب موارد نشانه‌ی افزایش وزن را در قیافه‌ی خود دیده و احساس می‌کنیم؛ مثلاً لباس مان تنگ‌تر شده یا وقتی خود را در آینه می‌بینیم، این چاقی نمایان است. نباید اولین نشانه‌های افزایش وزن را نادیده بگیریم؛ زیرا زیادی وزن فقط یک مسئله‌ی ظاهری نیست، بلکه علامت وضعیت سلامتی ماست.

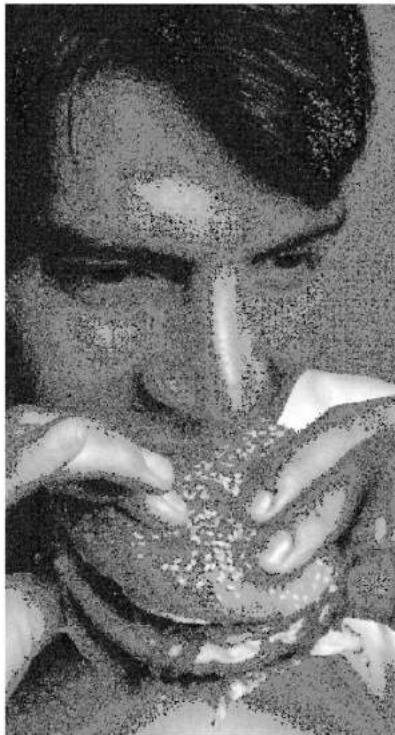
اغلب مردم فکر می‌کنند افزایش وزن با افزایش سن همراه است. مطالعات اخیر نشان داده این مطلب صحیح نیست؛ اگر در ۲۵ سالگی وزنی متناسب و نرمال دارید، در سال‌های بعد هم نباید حداکثر بیش از ۵ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشید. همچنین مردم غالباً بر این باورند که افزایش فشارخون همراه با افزایش سن امری طبیعی است، در حالی که مطالعات

علاوه بر این‌ها مشکلات دیگری هم به دنبال چاقی ایجاد می‌شود؛ از جمله واریس، خفگی در زمان خواب، بیماری کبد، چربی و بیماری‌های قارچی پوست که در جاهایی از بدن که دو لایه پوست روی هم قرار گرفته است، ایجاد می‌شود؛ چاقی همچنین با سرطان رحم و سرطان سینه در دوران یائسگی در بانوان و سرطان پروستات در آقایان مرتبط است. افزایش وزن در دوران بزرگسالی خطر این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

افزایش بیش از حد وزن ممکن است شما را با خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مواجه سازد. اگر مشکلی دارید، باید به پزشک خود مراجعه نمایید تا ببیند در مرحله‌ی اول چگونه می‌توانید وزن خود را کاهش دهید.

بیشترین علت‌ها

در اغلب موارد چاقی به خاطر خوردن کالری بیش از میزان مورد نیاز است. بدون تردید سبک زندگی بدون تحرک به افزایش وزن کمک می‌کند، ولی در اغلب موارد افراد با وجود تحرک زیاد، به خاطر غذا خوردن نادرست به افزایش وزن دچار می‌شوند.



❖ چه اشتباهات غذایی عمده‌ای باعث افزایش وزن می‌شوند؟ ما لیستی از مهم‌ترین اشتباهات را در این جا آورده‌ایم:

- خوردن غذای زیاد؛
- داشتن عادات بد غذا خوردن: خوردن غذاهای پرکالری یا غذاهای با ارزش غذایی پایین، ولی پرکالری؛ مثلاً غذاهای پرچربی، چربی ماده‌ای غذایی است که دو برابر کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها کالری دارد. کره، خامه، سس مایونز، روغن، روغن و پیه حیوانی، انواع آجیل، کاکائو، پنیر، گوشت پرچربی، گوشت‌های فرآوری شده و سوسیس، همه غذاهایی با کالری و چربی زیاد هستند. غذاهای چرب زبان دیگری هم دارند: چون به خاطر آماده بودن و خوشمزه‌گی، خودداری از خوردن آنها مشکل است، آنها را زیاد می‌خوریم؛

■ خوردن بین وعده‌ها بدون توجه به این‌که چه چیزی و چه قدر می‌خورید: میان‌وعده‌ها ارزش غذایی کم، ولی کالری زیادی دارند و در افزایش وزن نقش کلیدی بازی می‌کنند؛

■ نخوردن میوه و سبزیجات کافی: سبزیجات دارای فیبر و آب زیاد و چربی و کالری کم هستند و در عین حال به خاطر حجم زیادشان انسان را سیر می‌کنند. میوه‌ها و سبزیجات را باید خوب جوید و این جویدن سبب می‌شود کندتر غذا بخوریم.

برای این‌که اگر عادات بد غذایی عامل چاقی شماست، از آن آگاه شوید، به سؤالات تستی زیر پاسخ دهید. این تست به شما کمک می‌کند بدانید غذا خوردن‌تان صحیح است یا غلط.

آیا خوب غذا می‌خورید؟

<p>۱- معمولاً چه چیزی به‌عنوان صبحانه می‌خورید؟</p> <p>الف- یک فنجان قهوه‌ی سریع، دونات و شیرینی. <input type="checkbox"/></p> <p>ب- قبل از ترک منزل صبحانه‌ای با شیر کم‌چربی یا ماست، نان سبوس نگرفته، میوه و پنیر کم‌چرب می‌خورید. <input type="checkbox"/></p>
<p>۲- وقتی خواب‌تان نمی‌برد، چه کار می‌کنید؟</p> <p>الف- بلند می‌شوید و چیزی می‌خورید تا خواب‌تان ببرد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب- بلند می‌شوید، یک لیوان شیر گرم تهیه می‌کنید، کنار بستر خود می‌گذارید و جرعه‌جرعه می‌نوشید تا خواب‌تان ببرد. <input type="checkbox"/></p>
<p>۳- در پایان هفته‌ها...</p> <p>الف- روی صندلی راحتی نشسته، تلویزیون تماشا می‌کنید. <input type="checkbox"/></p> <p>ب- برای پیاده‌روی به خارج از شهر می‌روید یا این‌که در خیابان‌ها قدم می‌زنید. <input type="checkbox"/></p>

<p>۴- اگر کارتان زیاد است...</p> <p>الف- تصمیم می‌گیرید وقت خود را تلف نکنید. می‌روید و به‌سرعت برای ناهار یک ساندویچ، بیسکویت و بستنی می‌خورید. <input type="checkbox"/></p> <p>ب- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صرف کرده و یک غذای سبک تهیه می‌کنید (سوپ فوری، گوجه‌فرنگی، میوه یا ماست). <input type="checkbox"/></p>
<p>۵- اگر برای پختن شام چیزی در خانه ندارید...</p> <p>الف- به یک رستوران تلفن می‌زنید تا برای تان غذا بیاورند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب- داخل قفسه‌ها را می‌گردید و به یک کنسرو ماهی و میوه قناعت می‌کنید یا این‌که ماکارونی می‌پزید. <input type="checkbox"/></p>
<p>۶- اگر در یک کافی‌شاپ با دوستی برخورد کنید، چه چیزی سفارش می‌دهید؟</p> <p>الف- دسر و قهوه. <input type="checkbox"/></p> <p>ب- یک فنجان قهوه یا نوشابه‌ی رژیمی. <input type="checkbox"/></p>

نتایج جواب‌ها

اغلب جواب‌ها (الف) هستند: نشان می‌دهد که شما غذاهای دارای چربی زیاد می‌خورید؛ بنابراین به راه‌حلی بیندیشید تا به شما کمک کند الگوی غذایی بهتری را انتخاب کنید.

اغلب جواب‌ها (ب) هستند: عادت شما نسبتاً خوب است. شما احتمالاً در مقایسه با دیگران مشکلات وزنی کمتری دارید.

وزن ایده‌آل

وزن کردن خود یا نگاه کردن در آینه کافی نیست. فرم‌های دقیقی وجود دارد که وزن مناسب شما را با توجه به استخوان‌بندی، جنس و سن نشان می‌دهد.

❖ عموماً وقتی می‌خواهید بدانید وزن تان چه قدر است، روی یک وزنه می‌ایستید و کم یا زیاد شدن آن را متوجه می‌شوید. گاهی اوقات مأیوس شده، گاهی هم به شوق می‌آیید، به هر حال می‌توانید وزن خود را دقیقاً اندازه‌گیری کنید. هر کسی یک استخوان‌بندی دارد. از وزن خود نمی‌توانیم بفهمیم سنگین است یا خیر و این که سالم هستیم یا نه. راه‌هایی هست که از روش‌های مورد قبول بهداشت بوده، متناسب بودن وزن را نشان می‌دهد.



راه‌های اندازه‌گیری:

▪ ۱- شاخص توده‌ی بدنی^۱: شاخص توده‌ی بدنی یا *BMI*، امروزه معمول‌ترین ابزار برای تعیین چاقی است. برای محاسبه‌ی *BMI* اولین گام این است که روی یک وزنه بایستید و وزن حقیقی خود را (بدون کفش و با لباس‌های سبک) مشخص کنید؛ بعد از آن راست ایستاده و قد خود را

^۱ - Body Mass Index

اندازه‌گیری کنید. برای این کار باید پس سر، باسن و پشت پاهای تان به یک دیوار عمودی مماس باشد. اگر به خاطر چاقی زیاد این کار ممکن نبود، در حالی که دست‌های تان در کنار تان آویزان باشد، مستقیم بایستید، سر را راست نگه داشته، به جلو نگاه کنید. (ممکن است تعجب کنید؛ چون فکر می‌کردید قدتان بلندتر از این است. اگر ستون مهره‌های تان شروع به فشرده شدن کند، قد شما برحسب سن تفاوت می‌کند. ایستادن غلط، زندگی بی‌تحرک و فقدان کشش معمولاً باعث آن می‌شود.) *BMI* وزن شما را متناسب با قدتان نشان می‌دهد. مقدار ایده‌آل $۱۸/۵-۲۴/۹$ است. شخصی با *BMI* بین ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن حساب شده دارد و با *BMI* بیشتر از ۳۰ چاق به حساب

می‌آید (به جدول «آیا شما چاق هستید؟» در صفحه‌ی ۱۶ نگاه کنید).

۲- اندازه‌گیری دور کمر: راه دیگر برای این که بفهمید در معرض خطر اضافه وزن هستید یا نه، اندازه‌گیری دور کمر است. دور کمر خود را باید دقیقاً اندازه‌گیری کنید (به جدول «دور کمر شما، سلامت شما» نگاه کنید). سازمان بهداشت جهانی (*WHO*) گزارش می‌دهد دور کمر یک شخص سالم باید حداکثر ۸۰ سانتی‌متر در زنان و ۹۴ سانتی‌متر در مردان باشد. اگر دور کمر شما بیش از این ارقام است، چراغ

دور کمر شما، سلامت شما

اندازه‌ی دور کمر شما روش قابل اعتماد تخمین توده چربی داخل شکم شما و نشان‌دهنده وزن شماست. برای این که از صحت اندازه‌گیری خود اطمینان یابید، در نظر تان باشد که:

- جایی که برای سایز لباس اندازه می‌گیرید نباشد، بلکه مقداری بالاتر از ناف را اندازه بگیرید.
- سطحی که سفارش می‌کنیم مابین سینه (استخوان جناغ) و لبه‌ی آخرین و پایین‌ترین دنده است.

قرمزی است که زیاد بودن وزن شما را نشان می‌دهد. وقتی این اندازه در زنان بیش از ۸۸ سانتی‌متر و در مردان بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر باشد، علامت آن است که شخص در معرض خطر جدی است؛ زیرا بافت چربی در اطراف دستگاه گوارش در ناحیه‌ی شکم افزایش یافته و این نوع افزایش وزن برای سلامتی بسیار مضر است.

■ ۳- درصد چربی بدن: این درصد از رقم دورنبرگ (*Deurenberg*) به دست می‌آید که به مقداری محاسبه نیازمند است. معمولاً پزشکان و متخصصان تغذیه می‌توانند نسبت را محاسبه کنند. نتیجه، درصدی است که زیادی وزن شما را نشان می‌دهد.

آیا شما چاق هستید؟	
BMI خود را محاسبه کنید؛ برای این کار باید ببینید وزن تان چه قدر است. فرمول آن در پایین آمده:	
$\frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2}$	
با توجه به نتایج این محاسبه به سلامت خود پی خواهید برد:	
<ul style="list-style-type: none"> • لاغر: وقتی BMI کمتر از ۱۸/۵ باشد؛ • نرمال یا سالم: وقتی BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد؛ • اضافه وزن: وقتی BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد؛ • چاق: وقتی BMI بیش از ۳۰ باشد. 	

عادات بهداشتی

خوب غذا خوردن برای سالم و قوی ماندن، فقط به معنای مصرف مقدار لازم مواد غذایی ضروری نیست، بلکه داشتن عادات بهداشتی موقع صرف غذاها هم هست.



❖ درست غذا خوردن فقط شامل مصرف کافی مواد مغذی یا خوردن به طریقه‌ی غیرمعمول نمی‌شود؛ برای اطمینان از این‌که غذا کاملاً جذب شده و برای سلامتی مفید بوده و وزن هم کنترل می‌شود، باید:

■ صبحانه را حذف نکنید:

این اولین غذای روز بعد از استراحت دستگاه گوارش است. صبحانه باید در تمام روز بدن را بانشاط و فکر را آزاد نگه دارد.

حتماً صبحانه بخورید

برای این‌که روز خود را با غذایی سالم آغاز کنید، صبحانه‌تان باید شامل موارد زیر باشد:

- حداقل یک غذای کم‌چربی و پرفیبر: غلات کامل، نان گندم کامل و میوه؛
- حداقل ماده‌ای کم‌چربی و پرپروتئین: لبنیات سرشیر گرفته مانند شیر، ماست یا پنیر؛
- قندهای زودهضم (فقط اگر وزن‌تان کم است): شکر، مربا و عسل؛
- چربی‌های غیرمضر (فقط اگر وزن‌تان کم است): آجیل‌ها؛
- مقدار زیادی مایعات، آب میوه، آب یا گیاهان دم‌کرده.

خوردن غذایی سالم

موقعی که غذا تازه نیست، حتماً:

- غذاهایی را که در شرایط غیربهداشتی تهیه شده‌اند، نخورید؛
- هرگونه غذای کنسرو شده‌ی باز یا مصرف شده را دور بریزید؛

- به تاریخ مصرف غذاها توجه کنید؛
- غذاها را مجدداً منجمد نکنید. حتماً غذاها را در یخچال نگهداری نمایید؛
- در نظر داشته باشید گرچه فریزر از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌کند، هنگامی که یخ غذا آب می‌شود، آن را در یخچال گذارده یا کمی قبل از پختن آن را مستقیماً در مایکروویو بگذارید؛
- غذا را مدت طولانی خارج از یخچال نگهداری نکنید؛



- حتماً گوشت را کاملاً خوب بپزید. فقط وقتی می‌توان مطمئن شد باکتری‌های آن در اثر پختن کشته شده که حرارت درون آن به ۷۰ درجه‌ی سانتی‌گراد برسد؛
- میوه‌جات و سبزیجات را با دقت بشویید.

■ دوره‌های طولانی در طول روز گرسنگی نکشید:

یکی از پرتگاه‌های عمده‌ی افزایش وزن، غذا نخوردن برای مدت‌های طولانی در اثر گرفتاری‌های کاری یا پریشانی است. این کار متابولیسم شما را تعدیل می‌کند و موقعی که بالاخره غذا می‌خورید، گرسنگی و اضطراب سبب می‌شود نوع و مقدار غذای خود را کنترل نکنید؛ به احتمال زیاد غذای نامناسب می‌خورید یا پرخوری می‌کنید و کم‌کم وزن‌تان زیاد می‌شود.



ناهار پرانرژی

ناهار با پروتئین‌های کم‌چربی (ماهی، گوشت‌های کم‌چربی و سفیده‌ی تخم‌مرغ) و کربوهیدرات‌های پیچیده، سبزی‌ها و میوه‌ها ذهن‌تان را بیدار و آرام و گرسنگی‌تان را رفع می‌نماید؛ چون این غذا شامل تمام مواد مغذی‌ای است که شما نیاز دارید. کربوهیدرات‌ها برای دادن انرژی و انجام کار و اسیدهای آمینه برای انتقال پیام‌های عصبی و تجزیه و ترکیب پروتئین‌هاست. بدن شما این مواد مغذی را به آرامی تجزیه کرده و به تمام بدن انرژی می‌رساند.

■ مطمئن شوید که ناهار منظور خود را تأمین می‌کند:

یعنی ناهار آن انرژی و مواد مغذی‌ای را که شما برای ادامه‌ی حیات و هوشیاری بدان نیاز دارید، تأمین می‌نماید. ناهار نباید به‌خاطر کار اضافی تجزیه‌ی غذا باعث خواب‌آلودگی و چرت زدن شما شود.

■ عصرانه را حذف نکنید:

■ فاصله‌ی طولانی بین ناهار و شام بدترین دشمن کنترل وزن بدن است.
 ■ راه افزایش وزن «ناخنک زدن» به غذاها قبل از ناهار یا شام است. اگر قبل از شام، خسته و گرسنه از سر کار برگشته‌اید،

■ غذاهای با کیفیت بالا بخورید:

- باید دنبال غذاهایی بروید و غذاهایی انتخاب کنید که چربی، به‌ویژه چربی‌های اشباع شده، کم داشته باشند.
- از چربی‌های اشباع شده دوری کنید. با دقت به برچسب مواد غذایی نگاه کنید؛ ببینید که روغن‌های هیدروژنه نداشته باشند. ما باید چربی‌ها را به طور طبیعی از غذاهایی مانند گوشت‌های کم‌چربی و لبنیات به دست آوریم؛ این غذاها برای سالم ماندن ما چربی کافی دارند. چربی زیاد برای سلامتی مضر است.
- برچسب روی غذاها را با دقت بخوانید تا از مواد مغذی و ترکیبات آنها آگاه شوید.
- باید ببینید که غذای مورد نظرتان چه قدر فیبر دارد و دنبال غذاهایی بروید که فیبر بیشتری دارند.
- همچنین باید مقدار کلسیم و آهن موجود در غذا را بدانید و غذاهایی انتخاب کنید که دارای چربی و کالری کم، ولی دارای مواد ضروری بیشتری باشند.

کیفیت در غذا و غذا خوردن

مسئله‌ی غذا خوردن تنها کیفیت غذا نیست، بلکه آرامش و ایمنی موقع غذا خوردن هم مهم است. غذا خوردن یک نیاز اساسی بشر است و ما گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که باید بیش از این به آن بها بدهیم.

❖ ما در عمر خود وعده‌های زیادی غذا می‌خوریم؛ تقریباً روزی چهار دفعه که در تعداد روزهای عمرمان ضرب می‌شود؛ ولی کمتر توقف می‌کنیم تا در مورد اهمیت غذاهای طبیعی و سالم فکر کنیم؛ در حالی که بیشتر بها دادن به عمل غذا خوردن می‌تواند طرز فکر ما را در مورد غذاها به‌طور کلی بهبود ببخشد.



■ ارزش فیزیکی مواد مغذی

وقتی احساس گرسنگی می‌کنیم و وقتی مدتی است که غذا نخورده‌ایم و بدن به انرژی نیاز دارد، زمانی است که احساس گرسنگی باعث ناراحتی ما می‌شود.

■ ارزش غذا خوردن با لذت

خیلی وقتها لذت غذا خوردن از ارزش غذایی برایمان اهمیت بیشتری دارد. گاهی اوقات بدن ما از غذا سودی نمی‌برد. ما از فرهنگ و راحتی خود می‌آموزیم که چه لذتی از غذا ببریم؛ به این دلیل برای رفع اشتهای خود

روش آشپزی

روش صحیح آشپزی و تهیه‌ی غذا خانواده‌ی شما را سالم نگه می‌دارد. برای حفظ ارزش غذایی از راهنمای زیر استفاده نمایید:

- غذاهای مانده را هیچ‌گاه گرم نکنید؛ چون گرم کردن مواد مغذی آنها را از بین می‌برد.
- غذا را با آب زیاد نپزید؛ چون مقدار زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری در آب می‌مانند.^۱
- غذا را در دمای خیلی زیاد نپزید؛ چون حرارت، ویتامین‌ها و مواد معدنی را از بین می‌برد.

۱- و آب را مصرف نمی‌کنید (مترجم).



دنبال غذاهایی می‌رویم که مضرند. ما عموماً به‌خاطر راحتی یا به‌خاطر این که غذا خوش طعم است، بدون در نظر گرفتن این که دارای کربوهیدرات‌های زیاد (آرد سفید و شکر) و چربی است، با وجود مضر بودن، آن را می‌خوریم. این یکی از راه‌های چاق شدن است.

■ ارزش غذایی حقیقی

ارزش غذایی باید اولین عاملی باشد که ما در موقع غذا خوردن در نظر داریم؛ گرچه ما همیشه به این مطلب توجه نمی‌کنیم. آنچه ما در الفبای تغذیه‌ی سالم می‌آموزیم، باید ملاک انتخاب غذاها قرار گیرد تا سالم بمانیم و بدن ما در راحتی باشد و در نظر داشته باشیم که غذای سالم خوردن به معنای فدا کردن طعم غذا یا لذت نیست (به جدول روش آشپزی نگاه کنید).

■ عامل عاطفی

مطالعات نشان داده است که ما همیشه به‌خاطر گرسنگی غذا نمی‌خوریم: گاهی

اوقات خشنودی، لذت، هیجان و سرگرمی را از غذا می‌خواهیم، بعضی اوقات به‌خاطر کمبود عواطف به غذا خوردن روی می‌آوریم. این هم یکی دیگر از راه‌های افزایش وزن است.

■ بهای سلامتی

غذاهای تازه‌ای که درست تهیه شوند، به سلامتی کمک می‌کنند، ولی اگر بد تهیه شوند، سلامتی ما را به خطر می‌اندازند. غذاهای فاسد یا آلوده به علت بیماری‌های منتقل شونده از راه غذا می‌توانند باعث بیماری یا حتی مرگ ما شوند. علل بیماری‌های منتقل شونده از راه غذا عبارتند از: باکتری‌های بیماری‌زا، ایجاد سموم خطرناک و حتی مرگبار و آلوده شدن با مواد سمی. در بعضی موارد غذاهای آلوده را از ظاهر، رنگ، مزه و جنبه‌های غیرطبیعی می‌توان به سادگی تشخیص داد، ولی در بسیاری موارد فهمیدن آلودگی غذا کار بسیار مشکلی است. به این دلیل است که اطمینان از انتخاب غذاهای با کیفیت بالا و درست تهیه شده خیلی اهمیت دارد (به خوردن غذاهای سالم در صفحات قبل توجه کنید).

نقش خانواده

خانواده در آموزش مصرف غذای سالم در اوایل زندگی نقش مهمی دارد. طرز برخورد صحیح با غذاها را باید به کودکان آموخت.



❖ والدین باید کوشش کنند کودکان را به خاطر وزنشان از خود دور نگه ندارند، بلکه به تغییر فعالیت‌های بدنی و عادات غذا خوردن آنها در خانواده توجه نمایند. خانواده می‌تواند عادات مناسب را به کودکان بیاموزد و کودکان چاق را از خود و دیگران جدا نکند.

▪ فعالیت منظم بدنی همراه با عادات صحیح غذا خوردن، مؤثرترین و صحیح‌ترین کنترل‌کننده‌ی وزن شماست. فعالیت بدنی به کودک شما کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزاند.

ساندویچ خوب است یا بد؟

در نظرتان باشد که همه‌ی ساندویچ‌های رستوران‌ها بد نیستند؛ اگر ساندویچ را با نان کامل (سبوس نگرفته)، گوجه‌فرنگی، گوشت کم‌چربی یا پنیر سفت تهیه کنید، می‌تواند مغذی و مفید باشد. البته نباید هر روز مصرف شود.



وقتی پا به سن می‌گذارید، مواظب سلامت خود باشید

پا به سن گذاشتن لزوماً با چاقی همراه نیست. چاقی به‌خاطر خوردن مقادیر زیاد غذاهای فرآوری شده و نبودن فعالیت‌های بدنی است. در این مرحله از زندگی، شما می‌توانید عادات سالمی داشته باشید:

- پروتئین خوب کم‌چربی، شیر کم‌چرب (با فیبر اضافی)، سفیده‌ی تخم‌مرغ، ماهی و گوشت کم‌چربی بخورید؛
- قند موجود در میوه‌جات مصرفی برای شما کافی است؛



• مقدار نمک را در غذاها و همه‌ی غذاهای فرآوری شده با نمک (گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای کنسرو شده) را کاهش دهید. این کار به سلامتی عروق قلبی شما کمک خواهد کرد؛

• اگر می‌خواهید کلسیم بیشتری مصرف کنید، لبنیات کم‌چرب و غلات کامل بخورید؛

• باید در همه‌ی غذاهای‌تان سبزیجات باشد، چون به هضم بهتر کمک می‌نماید؛

• اگر گوشت نمی‌خورید، یک تخم‌مرغ می‌تواند جای آن را بگیرد؛

• مقدار غذاهای دارای ویتامین C (مانند آب پرتقال و آب لیمو) را افزایش دهید، چون به جذب آهن از سبزیجات برگ‌دار سبز کمک می‌کند؛

• فعالیت‌های بدنی خود را به تنهایی یا همراه با خانواده افزایش دهید؛

■ مقدار «کالری‌های خالی» غذاهایی (بدون مواد مغذی) مانند غذاهای

خیلی شیرین و نوشابه را محدود کنید.

■ مقدار چربی‌ها را در غذاها کاهش داده، انواع مختلف غذاها را مصرف

نمایید که دارای چربی کم ولی مواد مغذی باشند.

- مقدار غذاهای بسته‌بندی شده و فرآوری شده را کم کنید.
- غذاهای سنتی خانوادگی را دوباره به نوعی سالم‌تر تهیه کنید، از روغن‌های نباتی کمتر و فرآورده‌های لبنی کم‌چربی استفاده نمایید و در صورت امکان از مصرف قندها، شیرینی‌ها یا عسل خودداری کنید.
- فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا در خانواده طراحی کنید که همه را به تحرک و لذت بکشاند؛ کمی بعد از آن یک نوشیدنی معدنی بنوشید. یک قطعه میوه، کمی غلات یا ماست کم‌چربی گزینه‌های دیگری برای یک میان‌وعده‌ی سالم هستند.
- مدت زمانی را که شما و خانواده‌تان در بی‌تحرکی هستید (مانند تماشا کردن تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری یا بازی‌های ویدئویی)، کاهش دهید.

کودکان چاق

کودکان و نوجوانانی که اضافه وزن دارند، روزبه‌روز زیاد و زیاده‌تر می‌شوند. عادات غذا خوردن بد، نبود فعالیت‌های بدنی و ساعت‌ها نشستن جلو تلویزیون و کامپیوتر علل اصلی این موضوعند. باید با تغییر تدریجی فعالیت‌های بدنی و عادات تغذیه‌ی خانواده برای بهبود وزن کودک خود اقدامات فوری نمایید.

❖ درصد تعداد کودکان و نوجوانانی که چاق هستند، تکان‌دهنده است: در دو دهه‌ی اخیر این تعداد به بیش از ۵۰ درصد رسیده و تعداد کودکان خیلی چاق تقریباً دو برابر شده است.^۱

کودکانی که والدین، برادر یا خواهرشان چاق هستند، در خطر فزاینده‌ی چاقی می‌باشند. عوامل ژنتیکی در افزایش احتمال چاقی کودک نقش دارد. اگر کودکی پدر یا مادری چاق دارد، به احتمال ۴۰ درصد او هم چاق می‌شود. اگر هر دو، پدر و مادر، چاق باشند، این احتمال به ۸۰ درصد می‌رسد. گرچه مشکلات وزن در خانواده‌ها جریان دارد، دلیل نمی‌شود که همه‌ی بچه‌های با والدین چاق مشکل وزن داشته باشند. رفتارهای مشترک



۱- این آمار برای جامعه‌ی مرفه آمریکا است (مترجم).

خانوادگی مانند غذا خوردن و ورزش بر وزن اثر دارند. عادات غذا خوردن معمولاً در دوران کودکی پرورش می‌یابند و اگر والدین کودکی چاق باشند، او هم احتمالاً عادت نادرست غذا خوردن را از آنها می‌آموزد.

لذت غذا خوردن در منزل

ارتباط دادن غذا با چگونگی احساس‌مان یکی از معمول‌ترین مکانیسم‌هایی است که در کودکی می‌آموزیم. کودکان در خانه می‌آموزند که نوشابه‌های گازدار برای تشویق و میوه‌جات برای تنبیه و نوعی شکنجه ضروری است. غذاهایی که به‌عنوان نوعی جایزه و یا هدیه به کودک داده می‌شوند، به غذاهای مورد علاقه‌شان تبدیل می‌گردند، در حالی که غذاهایی را که به زور به آنها می‌دهیم، کم‌کم منفور می‌شوند؛ به این دلیل است که لذت غذاهای ساده‌ی خانگی را که همه‌ی مواد مغذی ضروری برای رشد را دارند، باید به کودکان آموخت. بعضی والدین فکر می‌کنند راه‌حل این است که کودکان خود را در رژیم غذایی سختی قرار دهند، در حالی که این راه‌حل درازمدتی نیست. بهترین راه آموختن بیشتر

احترام به نفس

چاقی در کودکان می‌تواند در رابطه با تصویری که از خود دارند، مشکلاتی ایجاد نماید. آنها از این مسئله رنج می‌برند؛ چون هم‌کلاسی‌های‌شان ممکن است آنها را مسخره کنند و باعث خدشه‌دار شدن احترام به نفس آنها شود. زمانی که این نگرش ایجاد شود، رفع آن مشکل است. به‌طور کلی افرادی که در کودکی چاقند و از تبعیض دوستان، خانواده و رقیبان مدرسه‌ای خود رنج می‌برند، در دوران بزرگسالی مشکل دارند.



در مورد نیازهای غذایی کودکان از طریق مطالعه و صحبت با متخصصان تغذیه و دادن اجازه‌ی گزینش نوع و مقدار غذا به کودک است. متخصص تغذیه احتمالاً سه راه‌حل پیشنهاد خواهد کرد:

▪ کاهش مقدار چربی در برنامه‌ی غذایی کودک؛

▪ افزایش مقدار فعالیت بدنی کودک؛

▪ شناسایی و تغییر عادات خود برای ایجاد عادات کنترل وزن.

آخرین نکته این‌که باید رفتار کودک خود را زیر نظر قرار دهید و ببینید آیا وقتی نگران، خسته یا عصبی است، غذا می‌خورد یا نه. در این موارد والدین باید با یک روانپزشک مشورت کنند تا معالجه را هم با کار خود همراه سازند.

چاقی فقط یک حالت جسمی نسبیست، بلکه با رفاه کلی مرتبط است.

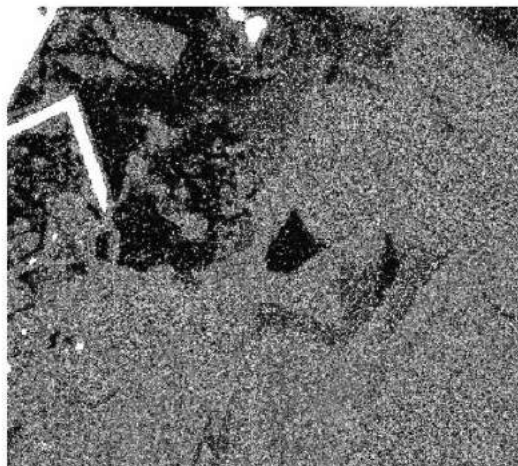


رژیم غذایی و راه‌های کاهش وزن

رژیم غذایی خود را طراحی کنید

وقتی فهمیدید عادات تغذیه‌ی سالم چه هستند، می‌توانید برحسب نیازهای ویژه‌ی خود برای کاهش وزن یک رژیم غذایی مخصوص به خودتان طراحی کنید. شما فقط باید از دو قانون اساسی تبعیت نمایید: از راهنمایی‌های هرم غذا اطاعت نموده، مقدار غذا را هم کاهش دهید.

❖ موقع برنامه‌ریزی یک رژیم سالم کاهش وزن، حتماً باید غذاهایی حداقل از پنج گروه اساسی غذایی انتخاب نمایید. گروه‌های اصلی غذاهای مورد نیاز عبارتند از:



▪ نشاسته‌ها و غلات: غلات

و مشتقات آنها؛ کوشش کنید گندم کامل (نان، ماکارونی‌ها و

آرد) را در غذای خود داشته باشید. دیگر نشاسته‌ها عبارتند از: سبزیجات ریشه‌ای، سبزیجات نشاسته‌ای و انواع لوبیاها؛

▪ میوه‌جات و سبزیجات: همه‌ی انواع سبزیجات و میوه‌جات به

رنگ‌های مختلف؛

▪ پروتئین‌ها: پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت‌های کم‌چربی (گوشت

قرمز، ماکیان و انواع ماهی) و تخم‌مرغ. فرآورده‌های سویا گزینه‌ای گیاهی‌اند؛

■ **چربی‌ها:** روغن‌های نباتی، دانه‌هایی مانند لوبیا، آووکادو و تخمه‌ها از سالم‌ترین چربی‌ها هستند. سایر چربی‌های با سلامت کمتر عبارتند از: کره، مایونز، سرشیر و غیره.

رژیم گام‌به‌گام



برای طراحی یک رژیم غذایی مناسب شما نباید فقط تعداد غذاها را در نظر داشته باشید، بلکه باید بدانید که یک پرس غذا یعنی چه. این کار به شما کمک خواهد کرد دچار اشتباه پرخوری نشوید.

گام اول:

بدانید که چه چیزی بخورید و چه قدر بخورید.

■ **غلات:** مقدار غلات مناسب، پنج پرس برای کنترل وزن و حداکثر سه تا چهار پرس روزانه برای کاهش وزن است.

■ **میوه‌جات و سبزیجات:** برای کنترل وزن، روزانه حداقل پنج پرس میوه بخورید. اگر می‌خواهید کاهش وزن داشته باشید، روزانه چهار پرس سبزیجات و سه پرس میوه بخورید.

■ **گوشت و تخم‌مرغ:** برای سالم ماندن و کنترل وزن روزانه یک تا یک و نیم پرس (حتماً گوشت کم‌چربی انتخاب کنید) کافی است. برای کاهش وزن هم به همین مقدار نیاز دارید، ولی بسیار دقت کنید که فقط گوشت کم‌چربی مصرف نمایید.

اخطار

در حالی که افراد معمولی می‌توانند قند مصرف کنند، شما که باید وزن خود را کاهش دهید، باید از مصرف آن خودداری نمایید.

▪ **لبنیات:** برای سالم ماندن و کنترل وزن روزانه به سه پرس لبنیات نیاز دارید (یکی از آنها باید پنیر باشد)؛ ترجیحاً پنیر طبیعی سفت. برای کنترل وزن به همین مقدار نیاز دارید، ولی باید پنیر و ماست کم چرب و یک پرس پنیر طبیعی سفت مصرف کنید.

▪ **چربی‌ها:** برای سالم ماندن و کنترل وزن دو یا سه پرس توصیه می‌کنیم. اولویت با چربی‌های خوب (روغن‌های نباتی غیراشباع شده) است. برای کاهش وزن باید دو پرس چربی «خوب» در رژیم روزانه‌ی خود وارد کنید. روغن‌ها را کم مصرف کنید.

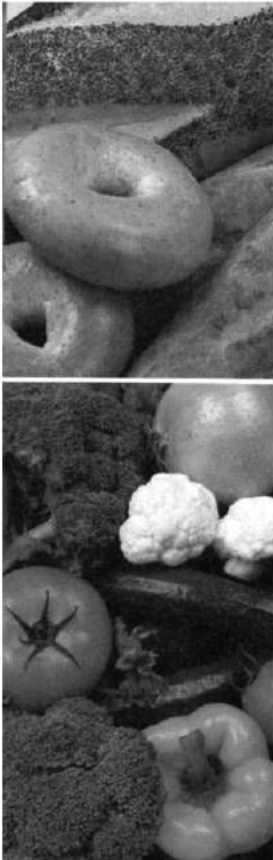
گام دوم:

بدانید که یک پرس چه قدر است.

قبل از طراحی رژیم روزانه‌ی خود باید لیستی از کمیت‌ها را برای هر گروه در دسترس خود داشته باشید؛ یعنی یک پرس یا معادل آن برای هر غذا چه قدر است. این اطلاعات به شما کمک خواهد کرد یک رژیم مناسب، مطابق با ذائقه‌ی شخصی خود، طراحی و انواع غذاهای مختلف را برای کنترل وزن خود تهیه نمایید.

▪ **یک پرس «نشاسته‌ها و غلات» معادل هر یک از موارد زیر است:**

- یک سیب‌زمینی کوچک؛
- دو تا سه برش نازک سیب‌زمینی یا ذرت؛
- یک فنجان ماکارونی پخته؛
- یک فنجان غلات پخته (برنج، جو، گندم، جو دوسر و دیگر غلات کامل)؛



▪ یک فنجان حبوبات پخته (لوبیای سفید، عدس، نخود، لوبیاچیتی و غیره)؛

▪ یک کیک کوچک یا نان یونانی؛

▪ دو برش نان (بهتر است که نان کامل باشد)؛

▪ چهار برش نازک نان فرانسوی برشته؛

▪ دو برش نان وانیلی یا دو بیسکویت قهوه‌ای؛

▪ بیست عدد کیک جو؛

▪ نیم فنجان غلات صبحانه‌ی بدون شکر؛ ترجیحاً غلات کامل با فیبر.

▪ یک پرس «سبزیجات» معادل هر یک از موارد زیر است:

▪ یک سبزی متوسط؛

▪ یک بشقاب سبزیجات مختلف خام؛

▪ یک بشقاب سبزیجات پخته‌ی فشرده نشده؛

▪ دو برش کدو؛

▪ یک فنجان سبزیجات پخته‌ی فشرده.

▪ یک پرس «میوه» معادل هر یک از موارد زیر است:

▪ یک میوه‌ی کوچک (هر میوه‌ای به جز موز)؛

▪ یک فنجان میوه‌ی قاچ شده یا خرد شده (توت‌فرنگی یا هندوانه)؛

▪ نصف یک میوه‌ی بزرگ؛

- چهار قاشق غذاخوری پوره‌ی آووکادو؛
- سه قاشق غذاخوری تخمه یا آجیل‌های خشک؛

چربی‌های با سلامت کمتر:

- یک قاشق غذاخوری کره یا مارگارین؛
- دو قاشق غذاخوری مارگارین کم‌چربی؛
- سه قاشق غذاخوری سرشیر کم‌چربی.



گام سوم:

طراحی برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان

وقتی پرس‌ها را برای هر نوع غذا دانستید، می‌توانید برحسب سلیقه و میل خود برنامه‌ی غذایی‌تان را طراحی کنید. فقط برای هر وعده یک پرس انتخاب کنید.

▪ صبحانه:

- یک پرس میوه؛
- یک پرس غلات؛
- یک و نیم پرس لبنیات؛
- آب؛
- یک دم‌کرده‌ی بدون شکر.



■ ناهار:

- یک پرس سبزیجات خام؛
- یک پرس گوشت؛
- یک پرس سبزیجات پخته؛
- یک پرس از چربی‌ها؛
- یک پرس میوه.



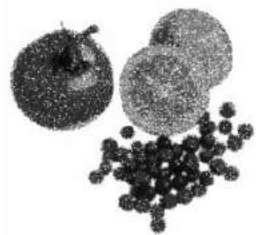
■ عصرانه:

- یک و نیم پرس لبنیات؛
- یک پرس غلات / نشاسته؛
- آب یا نوشابه‌های بدون کالری؛
- دم‌کرده‌ی بدون شکر.



■ شام:

- یک پرس سبزیجات خام؛
- دو پرس غلات؛
- یک پرس سبزیجات پخته؛
- یک پرس از چربی‌ها؛
- یک پرس میوه.





آشپزی سالم

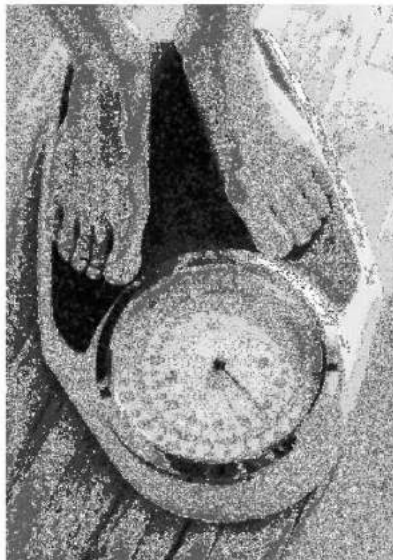
برای اطمینان از درستی آشپزی خود اقدامات آسان
ذیل را انجام دهید:

- سبزیجات را با کمی روغن نباتی در یک تابه‌ی
نسوز سرخ کنید.
- گوشت گاو کم‌چربی را با سیخ یا کباب‌پز کباب
کنید.
- آب‌لیمو، آب و چند قطره روغن را مخلوط کرده، به
آنها اضافه کنید.
- سبزیجات را همیشه بخارپز کرده، تفت داده یا
مانند نان بپزید.
- از شیرین‌کننده‌های غیرشکر استفاده کنید. اگر غذا
را مانند نان می‌پزید، یادتان باشد که از
شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده کنید تا تحمل
حرارت را داشته باشند.



یک برنامه‌ی نمونه

اگر می‌خواهید وزن خود را به تدریج کاهش دهید، می‌توانید از برنامه‌ی غذایی زیر استفاده کنید. غذای سالم بخورید و به اندازه‌ی پرس‌ها توجه کامل بنمایید.



■ صبحانه:

- یک دم‌کرده؛
- یک لیوان شیر کم‌چربی؛
- دو برش نان گندم کامل
برشته؛
- یک برش پنیر ساندویچی؛
- یک پرتقال کوچک.

■ ناهار:

- به اختیار: یک فنجان
سوپ سبزیجات؛
- یک بشقاب سالاد با گوجه‌فرنگی و کاهوی سبز؛
- دو تا سه برش نازک گوشت گاو کباب شده با نصف فلفل و نصف پیاز
(یک پرس سبزیجات)؛
- یک قاشق غذاخوری روغن برای سالاد؛
- دو عدد آلو.

■ عصرانه:

- یک فنجان ماست کم‌چربی؛
- یک پرس نان یونانی؛
- یک برش پنیر آمریکایی؛
- دو برش گوجه‌فرنگی؛
- دم‌کرده یا نوشابه‌ای بدون کالری.

■ شام:

- سالاد هویج رنده شده (با لیمو)؛
- برنج با قارچ و تره‌فرنگی (دو فنجان برنج پخته و یک پرس سبزیجات)؛
- یک قاشق غذاخوری روغن برای پختن برنج؛
- یک فنجان سالاد میوه بدون شکر.

هرم غذا

- بهترین راه اطمینان از این‌که یک رژیم کامل و متوازن دارید، بدون محاسبات پیچیده‌ی کالری، کلسترول یا چربی، تبعیت از نسبت‌های آن چیزی است که «راهنمای هرم غذایی» نامیده می‌شود. متخصصان تغذیه می‌گویند که این ترسیم یک دید کلی از یک رژیم غذایی کامل و متوازن به ما می‌دهد.
- در قاعده‌ی این هرم غلات قرار دارند که باید منبع اصلی انرژی برای بدن باشند و همچنین میوه‌جات و سبزیجات که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند.
- این غذاها همچنین سرشار از فیبرند که به هضم کمک می‌کند.
- در وسط، غذاهای با پایه‌ی پروتئین قرار دارند که برای بدن اهمیت دارند، ولی اگر زیاد مصرف شوند، مضرند.
- در رأس هرم، چربی‌ها و شیرینی‌ها قرار دارند که همچنین عناصر ضروری‌اند، ولی باید محدود شوند و به اعتدال مصرف شوند.
- مدل‌های موجود هرم غذایی شامل توجه به فعالیت‌های بدنی و نوشیدن آب در یک رژیم متوازن می‌شود که دو عامل مستقیم برای وزنی مناسبند.

- باید حداقل هفت‌ه‌ای سه دفعه ورزش کنید و دست‌کم روزی ۸ لیوان آب بنوشید.



اهمیت تحرک

دوری از یک سبک زندگی بدون تحرک برای سلامتی نقشی حیاتی دارد. همهی فعالیت‌های بدنی انجام شده در طول روز برای سالم نگه داشتن بدن مهم‌اند.

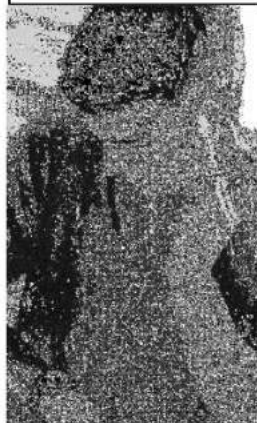
❖ ورزش، به‌ویژه برای افراد دارای اضافه وزن، توصیه می‌شود. افرادی که در برنامه‌ی روزانه‌ی خود به فعالیت بدنی عادت ندارند، باید این کار را شروع کنند. ورزش منظم باعث می‌شود کالری بیشتری بسوزانید که گام مهمی در راه کاهش وزن است. راه‌های ساده و زیادی هست که برای وارد کردن تمرین بیشتر در زندگی روزانه می‌توان از آنها استفاده نمود و توده‌ی عضلانی خود را ساخته، کالری بیشتری سوزاند؛ مثلاً:



- صبح‌ها یک ربع زودتر بیدار شوید، چند دقیقه عضلات خود را بکشید.
- وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید، سوار یک دوچرخه‌ی ثابت شوید.

- هر موقع که ممکن است، به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید. حتی اگر مجبورید تا طبقه‌ی دهم بالا بروید، بهتر است تا طبقه نهم از

ورزش مناسب
شما نباید ورزش را برای سوزاندن کالری انتخاب کنید، بلکه ورزش باید برای تان جالب و با فعالیت روزانه‌تان متناسب باشد. هر ورزشی را انتخاب کنید، باید اول ملایم باشد و به آهستگی بر شدت آن افزوده شود.



آسانسور و یک طبقه از پلکان استفاده نمایید. هرچه بدن تان قوی‌تر شود، می‌توانید طبقات بیشتری را با پای خود بالا بروید.

▪ روزی سه بار و هر دفعه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید که می‌تواند هنگام خرید یا قدم زدن تفریحی باشد. راه دیگر این است که یک ایستگاه قبل از مقصد، از اتوبوس یا مترو پیاده شده، پیاده‌روی کنید.

▪ به حرکات ورزشی تلویزیون نگاه کرده، ورزش کنید.

حرکات شدیدتر

وقتی از بی‌تحركی خارج شدید و احساس داشتن انرژی بیشتر نمودید، می‌توانید به آهستگی فعالیت خود را افزایش داده، حتی به یک باشگاه ورزشی بپیوندید. روی یک تسمه نقاله (تریدمیل) به سرعت راه بروید، قدم‌دو بروید، دوچرخه‌سواری کنید یا به یک باشگاه

بروید و ورزشی را شروع کنید تا کالری بیشتری بسوزانید. توصیه‌ی مهم این است که به ورزش بچسبید.

آیا بدنم آماده است؟

قبل از آغاز هر برنامه‌ی ورزشی باید به پزشک خود مراجعه نموده، ببینید مشکلی نداشته باشید که ورزش آن را پیچیده نماید. در مورد نوع ورزش هم با او مشورت نمایید.

فعالیت روزانه و کالری		کالری مصرفی در ۳۰ دقیقه
فعالیت بدنی		
نشستن	۴۰	
باغبانی یا کار در حیاط	۱۱۵	
چیدن علف	۱۲۵	
شستن پنجره‌ها	۱۳۰	
جارو کردن	۱۳۰	
شستن کف	۱۳۰	
جارو کردن با دست	۱۷۰	



اگر بعد از ورزش از دردی رنج می‌برید، با پزشک خود مشورت نمایید تا ببینید چه نظری دارد. در نظر تان باشد که بعضی تمرین‌ها و ورزش‌ها برای بعضی بیماری‌ها مضر و برای بعضی دیگر مفیدند.

وقتی به پزشک مراجعه کردید، باید ورزشی را انتخاب کنید که دوست دارید و برای تان جالب است. این کار برای ادامه‌ی برنامه‌تان مهم است. برای تأکید مجدد بر پایبندی تان به بهبود سلامتی، یادداشت کنید؛ مثلاً:



فواید تمرین های بدنی (ورزش)

تمرین های بدنی (ورزش) به کاهش اشتها و کم کردن وزن کمک می کند؛ همچنین:

- به خلاصی از حالت خستگی و کسالت؛
- کم شدن استرس؛
- افزایش انرژی؛
- کاهش خطر فشارخون بالا و دیابت و
- کاهش کلسترول خون کمک می کند.



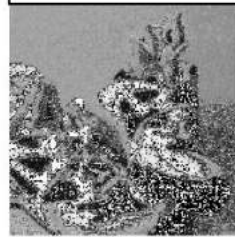
کالری مصرفی در ورزش های متعادل	
کالری مصرفی در ۳۰ دقیقه	ورزش
۱۰۵	دوچرخه سواری (سرعت ۸ کیلومتر در ساعت)
۱۰۵	پیاده روی (سرعت ۴ کیلومتر در ساعت)
۱۲۰	حرکات هوایی کم اثر
۱۳۰	پارو زدن
۱۵۰	گلف
۱۵۰	شنا
۱۷۵	حرکات آیروبیک در آب
۱۷۵	والیبال

کالری مصرفی در ورزش های سنگین	
کالری مصرفی در ۳۰ دقیقه	ورزش
۱۹۵	دوچرخه سواری (سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت)
۲۰۰	اسکیت (سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت)
۲۲۰	پیاده روی (سرعت ۵ کیلومتر در ساعت)
۲۳۲	تنیس (تک نفره)
۲۷۵	بسکتبال
۲۵۰	فوتبال
۳۷۵	وزنه برداری
۳۹۰	تکواندو

پیاده‌روی برای سلامتی

پیاده‌روی، طبیعی‌ترین فعالیت بدنی، متناسب با همه‌ی سنین است. همچنین مطالعات ثابت کرده است پیاده‌روی تند اثری مانند دویدن و حرکات آیروبیک دارد.

کفش ایده‌آل
شما باید در انتخاب کفش ورزشی خود خیلی مواظب باشید. باید نرم و راحت باشد و پاشنه و سرپنجه و زبانه‌ای بالش‌مانند و نرم داشته باشد و از پا حفاظت کند و پاشنه‌ی آن کمی بلندتر باشد.



❖ برای این که از پیاده‌روی بیشترین استفاده را ببرید، باید به حالت بدن، لباس و آهنگ (ریتم) خود توجه داشته باشید:

▪ باید لباسی سبک بپوشید که ترجیحاً نخی (پنبه‌ای) باشد (چون عرق را جذب می‌کند)، حتماً باید کفش‌های راحت بپوشید که بدون فشار آوردن به پا از آن حفاظت کند؛

▪ برای اجتناب از آسیب، مانند افتادن یا پیچیدن قوزک پا، اول باید خود را گرم کنید. قبل از آهنگ گرفتن پنج دقیقه آهسته قدم بزنید؛

▪ شما باید تا چند متر آخر پیاده‌روی آهنگی ثابت داشته باشید و از آن پس آن را کُند نمایید؛

▪ اگر حین پیاده‌روی باید از تپه‌ای بالا یا

پایین بروید، از یک مسیر رفت‌وآمد کنید تا کوشش‌تان جبران گردد؛

▪ قبل و بعد از تمرین سه تا پنج دقیقه ماهیچه‌های خود را بکشید. برای پیشگیری از درد متأثر از کشش بعدی عضلات، بازوها، کمر و پاهای خود را بکشید (به جدول کشش‌های قبل از ورزش در صفحه ۵۳ توجه نمایید).

برنامه‌ی پیاده‌روی ورزشی (به‌عنوان یک ورزش)

وقتی پیاده‌روی را به‌عنوان ورزش خود انتخاب کردید، باید با توجه به استخوان‌بندی، وضعیت بدنی خود و آموزش لازم در مورد مقدار و سرعت پیاده‌روی خود برنامه‌ریزی نمایید. ما توصیه می‌کنیم که با یک برنامه‌ی هفتگی متعادل کار را آغاز کنید و هرچه توان و طاقت‌تان زیاد شد، بر شدت آن بیفزایید.



فعالیت آبرویک

پیاده‌روی تند مانند همه‌ی فعالیت‌های آبرویک باعث افزایش ضربان قلب (تعداد ضربان قلب در دقیقه) می‌شود. تعداد ضربان قلب ایده‌آل ۷۰ درصد، عدد ۲۲۰ منهای سن شخص است؛ مثلاً برای یک مرد ۴۰ ساله می‌شود: $220 - 40 = 180$. ۲۰ درصد از ۱۸۰ می‌شود ۱۲۶؛ یعنی تعداد ضربان قلب ایده‌آل برای این مرد در زمان فعالیت آبرویک ۱۲۶ است.



پیاده‌روی برای مبتدیان

برای افراد چاق، بی‌تحرک یا مسن توصیه می‌کنیم فقط یک کیلومتر را در ۱۲ تا ۱۵ دقیقه و هفته‌ای سه دفعه بپیمایند؛ روزی ۲۰۰ متر اضافه نمایند، تا سه کیلومتر را با آهنگی منظم پیموده، زمان را هم با ساعت خود کنترل نمایند. فقط وقتی توانستید پنج کیلومتر را با این آهنگ پیاده بروید، می‌توانید به سطح بعدی برسید.

پیاده‌روی پرتحرک

در این مورد سرعت افزایش می‌یابد. هدف این است که هفته‌ای سه دفعه یک کیلومتر راه را در ۹ تا ۱۰ دقیقه بپیمایید و بکوشید تا به سه تا پنج کیلومتر برسید (برای زیاد کردن سرعت بهتر است دست چپ با پای راست و دست راست با پای چپ حرکت کند). در این مرحله مقدار زیادی انرژی مصرف می‌شود.

پیاده‌روی آبرویک

این پیاده‌روی سرعت زیادی دارد. روش آن، پیاده‌روی یک کیلومتر در ۶ تا ۸ دقیقه است.

نتیجه‌ی این ورزش برای کم کردن وزن، افزایش توان عروق کرونر و کاهش استرس بسیار عالی است.

پیاده‌روی آبرویک به اندازه‌ی دویدن (تقریباً ۳۰۰) کالری مصرف می‌کند و در عین حال به شما کمک می‌کند هیکل متناسب به دست آورید. گام‌های شما باید سریع و پرانرژی باشد و دست‌های‌تان حرکت کند و با زاویه‌ی ۹۰ درجه خم شوید تا سرعت بگیرید.

مانند دیگر ورزش‌های آبرویک به مقدار زیادتری اکسیژن نیاز دارید که ظرفیت ریه‌های شما را افزایش می‌دهد. این کار به رگ‌های خونی کمک کرده، از انباشته شدن چربی‌ها جلوگیری می‌کند و کارکرد قلب شما را بهبود می‌بخشد (به جدول فعالیت آبرویک در صفحه ۵۱ توجه نمایید).



کشش‌های قبل از ورزش

قبل و بعد از ورزش، حتی برای فعالیت‌های بدنی آسان و سبک از جمله پیاده‌روی ساده باید چند دقیقه تمرین‌های کششی انجام دهید تا پشت‌تان نرم و انعطاف‌پذیر شود.



کشش پشت

در حالی که پاهای‌تان به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارد، یک دست‌تان را بالا برده، دست دیگر را به کنار باسن خود بگیرید؛ به طرف دستی که بر باسن است خم شوید؛ ۱۰ ثانیه در این حالت مانده، نفس عمیق بکشید. این کار را با بازوی دیگر هم انجام دهید.

کشش پاها

دست راست خود را دراز کرده، روی دیوار یا یک درخت بگذارید؛ با دست چپ پای چپ خود را گرفته، بالا بیاورید تا به باسن برسد؛ شما باید احساس کنید که ماهیچه‌های چهارسر‌تان کشیده می‌شود. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این کار را با پای دیگر هم انجام دهید.



کشش قوزک و پاشنه‌ی پاها

در جلو یک دیوار یا درخت، پای راست خود را حدود ۳۰ سانتی‌متر جلوتر از پای چپ بگذارید؛ به طرف جلو مایل شوید، زانوی‌تان را به طرف جلو خم کنید و دست‌های‌تان را به دیوار بگذارید؛ پاهای‌تان باید کشیده باشد، به طوری که احساس کنید مفاصل‌تان دارند کشیده می‌شوند؛ در طول این تمرین پاهای‌تان باید محکم روی زمین بماند. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید، بعد راحت بایستید و با پای دیگر این عمل را تکرار کنید.



فعالیت‌های ورزشی

سن و وزن تان هرچه قدر باشد، شما می‌توانید همیشه برای بهبود سلامتی خود ورزش کنید؛ فقط باید در نظر داشته باشید که ورزش‌های خیلی سخت یا دارای آثار زیاد برای افراد سنگین‌وزن می‌تواند باعث آسیب بر مفاصل، زانوها، پاشنه‌ی پا و کمر شود.

❖ در سالن‌های ورزشی

تعدادی فعالیت‌های کنترل شده وجود دارد که با لوازم کامپیوتری تقلید می‌شود. بعضی ورزش‌ها هست که ما معمولاً در بیرون خانه انجام می‌دهیم؛ مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری. تسمه نقاله (تریدمیل) و دوچرخه‌ی ثابت



گزینه‌هایی برای افرادی است که می‌خواهند بدون کمترین خطر آسیب، وزن خود را کم کنند.

■ تسمه نقاله (تریدمیل): این ابزار ورزشی کامپیوتری ظاهر هیکل

شما را بهبود بخشیده، آهنگ راه رفتن شما را تنظیم می‌کند. شما می‌توانید به آسانی راه بروید و پیشرفت خود را کنترل نمایید. باید از یک برنامه‌ی منظم تبعیت نمایید که بهتر است با نظر یک مربی تربیت بدنی باشد. تمرین با لوازم ورزشی، سیستم قلبی - تنفسی را فعال می‌کند. در حالی که سرعت

خود را افزایش می‌دهید، مقدار اکسیژن مورد نیاز بدن‌تان هم افزایش می‌یابد و در نتیجه قلب و ریه‌های شما هم تمرینات آیروبیک انجام می‌دهند و در همین حال کالری مصرف می‌نمایید و عضلات خود را تقویت می‌کنید:

آیا به بدن خود زیاد فشار می‌آورم؟

۳۰ دقیقه ورزش روزانه مقدار خوبی برای نشاط دادن به شما و ایجاد مقاومت در مقابل ورزش‌های بدنی است؛ ولی شدت، حتماً مشکلاتی را به همراه دارد. همچنان که توان خود را افزایش می‌دهید، ممکن است مجبور شوید به خود فشار بیاورید. باید در نظر داشته باشید که ورزش نباید باعث صدمه، خستگی مفرط یا درد شود. باید بعد از ورزش احساس نشاط و سلامتی بنمایید.

■ روی تسمه نقاله (تریدمیل) بروید و با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت (۱۲۵۰ متر در هر ۱۵ دقیقه) راه رفتن را شروع کنید؛ این سرعت را ادامه دهید تا به یک آهنگ راحت و موزون برسید؛

■ بعد از چند دقیقه به تدریج سرعت را افزایش و به وضعیت بدنی و سرعت راه رفتن خود آهنگی هم‌زمان بدهید؛

■ وقتی که نزدیک به آخر رسیدید،

سرعت را کاهش دهید و هنگام پیاده شدن مراقب باشید. یادتان باشد قبل و بعد از این پیاده‌روی، خود را بکشید؛

■ همچنان که آهنگ را افزایش می‌دهید و پیشرفت می‌کنید، با یک مربی هم مشورت نمایید.

■ **دوچرخه‌ی ثابت:** دوچرخه‌سواری یک تمرین آیروبیک خیلی خوب برای سوزاندن کالری و متناسب نگه داشتن بدن است؛ ولی شلوغی خیابان‌ها، نبود وقت و وضعیت هوا می‌تواند دوچرخه‌سواری در خیابان‌ها را

مشکل سازد، اما یک دوچرخه‌ی ثابت جایگزین خوبی است. از نظر آبرویی یک ۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری روی یک دوچرخه‌ی ثابت معادل یک ساعت دوچرخه‌سواری خارج از خانه است. در این حالت به اندازه‌ی دویدن یا قدم‌دو رفتن کالری مصرف می‌کنید.

هنگامی که روی یک دوچرخه‌ی ثابت هستید، توصیه می‌شود پشت خود را راست و دست‌های خود را محکم نگه داشته، ولی راحت باشید تا بدن شما بتواند از حرکت پا تبعیت نماید. بهتر است از یک مربی بپرسید که چه سرعت و مقاومتی برای شما مناسب است.

ورزش‌های آبی

شنا و ورزش در آب (از راه رفتن تا دویدن در آب) برای بدن شما خیلی خوب است و فواید بهداشتی زیادی به همراه دارد و در عین حال به شما کمک می‌کند با زحمت کم، وزن خود را کاهش دهید.



❖ حرکت در آب بهترین راه برای افراد با هر سن و سال و با هر شکل بدنی است که با خطر آسیب کم به ورزش بپردازند. حرکت در آب چه در خانه و چه در خارج از خانه که در یک استخر انجام می‌شود، تمرین خیلی ارزشمندی برای آنهایی

است که می‌خواهند فعالیت بدنی بدون ضرر و در عین حال جالب داشته باشند. حرکت در آب توان و انعطاف‌پذیری بدن شما را افزایش می‌دهد و در عین حال ظرفیت آبرویک شما را زیاد، عضلات شما را موزون و حالت بدنی و تناسب شما را بیشتر می‌کند.

■ **شنا:** شنا یکی از کامل‌ترین ورزش‌هاست؛ زیرا تقریباً از همه‌ی عضلات بدن استفاده می‌کند. شنا همچنین یک فعالیت بدنی «کم‌فشار» است، در عین حال مقاومت آب دوازده برابر هواست و به تسکین فشار وزن بدن کمک می‌کند. حرکت در آب عضلات را موزون می‌کند و در عین حال توده‌ی عضلات شما را بهبود می‌بخشد و کمترین خطر صدمات ناشی از حرکات ناگهانی را به همراه دارد. در عین حال شنا از نظر فیزیولوژیکی یک

ورزش لذت بخش است؛ چون در محیطی مطبوع انجام می شود و دمای آب هم می تواند به آرامش کمک کند. برای این که شنا مؤثر باشد، مهم این است که:

▪ برنامه ی عادی تمرین خود را ادامه دهید تا از فواید درازمدت آن بهره مند شوید؛

▪ کوشش نکنید زیاده روی نمایید، در حد توان بدنی خود شنا کنید؛

▪ مطابق با وضعیت بدنی خود آهنگی ثابت داشته باشید و یادتان نرود که از شنا لذت ببرید.

برای لذت بردن از شنا توصیه می کنیم:

▪ از توصیه های بهداشتی اطاعت نمایید تا از هرگونه عفونت جلوگیری شود؛

▪ دمای آب را کنترل نمایید، به طوری که با توجه به وضعیت هوا و متابولیسم بدن تان آرام بخش باشد؛

▪ حتماً به اندازه ی کافی مایعات مصرف کرده، پوست خود را مرطوب نگه دارید، تا از مشکلات پوستی جلوگیری شود.

▪ از چشمان خود محافظت نمایید تا از التهاب آن جلوگیری شود.

▪ **حرکت در آب:** این تمرین فوایدی شبیه شنا دارد و از مقاومت آب برای تقویت بعضی عضلات استفاده می کند. برای آنهایی که مشکلات مفاصل و پشت دارند، تمرینی ایده آل و در عین حال جالب و آرامش بخش است.



در مراحل بعدی زندگی

این مرحله سنی است که در آن حفظ فعالیت بدنی مهم است، حتی اگر این فعالیت یک برنامه ورزشی نباشد. اگر از هر یک از این وضعیت‌ها (یا همه‌ی آنها) رنج می‌برید، فیزیوتراپی را آغاز کنید تا شما را فعال‌تر کند:

- بدون کمک نمی‌توانید از روی صندلی بلند

شوید!

- قدم زدن در پارک همراه با نوه‌ها برای‌تان

مشکل است!

- نمی‌توانید روی یک پا متوازن بایستید.

باید با پزشک خود مشورت نموده یا فیزیوتراپی را با تمرینات ملایم آغاز کنید تا عضلات، استخوان‌ها و مفاصل‌تان را تقویت نموده، در عین حال آنها را نرم نماید. گرچه گاهی اوقات این کارها به‌خاطر این که خسته می‌شوید و بدن‌تان درد می‌گیرد، دشوار است، ولی آنها را مرتب انجام دهید؛ چون در درازمدت به ارتقاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی شما کمک می‌کند.



پیلاتس کاهنده

این تمرین از یک برنامه‌ی کلی کششی استفاده می‌کند و از طریق کنترل تنفس و توان شما و تمرکز بر مرکز انرژی به کاهش وزن و جلوگیری از افزایش آن کمک می‌کند.

❖ پیلاتس یک نوع شرطی‌سازی

دارای حرکات کنترل شده است که بدون ساخت عضلات بزرگ، توان و انعطاف‌پذیری شما را بهبود می‌بخشد. پیلاتس می‌تواند با موزون نمودن بدن و شرطی‌سازی عضلات، به ویژه در ناحیه‌ی مرکزی بدن، یعنی آن‌جایی که بافت‌های چربی تشکیل می‌گردند، به شما کمک کند تا وزن خود را کاهش دهید؛ همچنین با تمرینات



غیرمؤثر که به وسیله‌ی جوزف پیلاتس ابداع شد، به بهبود توان، انعطاف‌پذیری، توازن و هوشیاری جسمانی کمک می‌کند.

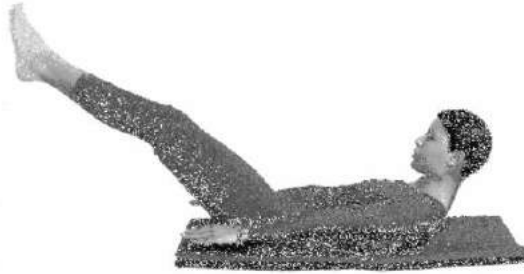
بنیانگذار

پیلاتس که به وسیله جوزف. اچ. پیلاتس (*Joseph H. Pilates*) حدود ۷۰ سال پیش بنیانگذاری شد، اخیراً مورد توجه متخصصان روماتولوژی، فیزیوتراپ‌ها و همه‌ی آنهایی که از آسیب‌های بافت نرم بهبود می‌یابند، قرار گرفته است. جوزف. اچ. پیلاتس که در سال ۱۸۸۰ در آلمان متولد شد، تمام عمر علاقه‌مند به حالت دادن یا تناسب‌سازی بدن بود. در زمان کودکی ضعیف و علاقه‌مند به قوی شدن بود و بعدها به یک اسکی‌باز، غواص، ژیمناست و بوکسر ماهر تبدیل شد. در آغاز جنگ جهانی اول با دیگر شهروندان آلمانی به‌عنوان «متحدان دشمن» در انگلستان بازداشت شد؛ در زمان بازداشت، افکار خود را تعالی بخشید و سیستم عمل خود را به دیگر زندانیان آموزش داد. او در تحت‌های بیمارستانی از فنر استفاده کرد و بیماران زمین‌گیر را قادر ساخت با وجود مشکلات به ورزش بپردازند و این ابداع بعدها به طرح‌های لوازم بیمارستانی منجر شد. در سال ۱۹۱۸ یک بیماری آنفلوآنزای همه‌گیر هزاران نفر را در انگلستان کشت، ولی حتی یک نفر از کارآموزان پیلاتس نمردند و او ادعا کرد که این گواه کارایی سیستم اوست. او در نیویورک یک کارگاه سلامتی باز کرد و تا زمان مرگش در سال ۱۹۶۷ که در سن ۸۷ سالگی روی داد، به آموزش مراجعین پرداخت. امروزه پنج میلیون آمریکایی پیلاتس را تمرین می‌کنند؛ این تعداد در سراسر جهان در حال افزایش است.

یکصد

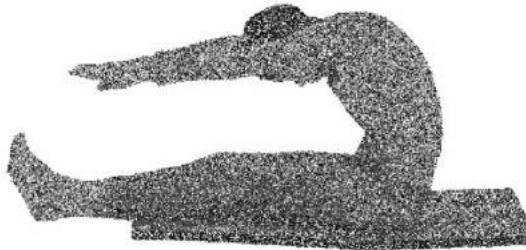
به پشت بخوابید، به طوری که دست‌های تان مستقیم در کنار بدن تان باشد؛ اول زانوهای تان را کمی خم کرده، آنها را تا حد باسن بالا بیاورید؛ پاها را دراز کنید و پاشنه‌ی پای‌های تان را روی زمین بگذارید. نفس را به درون ببرید و وقتی بازدم می‌کنید، پاها را با هم کمی از زمین بالا بیاورید؛ چانه را به سینه‌ی خود نزدیک کنید، ولی به آن نچسبانید و سر را در این حالت نگه دارید؛ بازوهای تان را چند سانتی‌متر بالا آورده، هماهنگ

با تنفس حرکت دهید. پنج دفعه با بینی دم و با دهان بازدم نمایید و دست‌های تان را هم هماهنگ با تنفس حرکت دهید و تا عدد ۱۰۰ که نام این حرکت است، ادامه دهید.



خم شدن به جلو

به پشت بخوابید، به طوری که دست‌ها به طرف عقب دراز شده و پاهای تان به هم چسبیده، به طرف جلو روی زمین باشند. نفس را به درون ببرید و همچنان که بازدم می‌کنید، بازوهای تان را بلند کنید. دوباره نفس را به درون ببرید و موقع بازدم گردن و شانه‌های تان را بالا آورده، به طرف جلو خم شوید تا دست‌های تان موازی با پاهای تان شوند. ببینید آیا می‌توانید با دستان، انگشتان پاهای تان را بگیرید؟ در این حالت مدتی آرام بمانید و



بکوشید با هر بازدم پشت خود را بکشید. بعد از آن به حالت نشسته برگردید و احساس کنید که ستون فقرات‌تان چه قدر کشیده شده است؛ بازدم نموده و دوباره مانند قبل به جلو خم شده، این عمل را چهار دفعه تکرار کنید.

چرخش پا

به پشت روی فرش بخوابید و نفس را به درون ببرید. وقتی بازدم می‌کنید، یک پا را بلند نموده، کوشش کنید با زانو و ران هماهنگ باشد؛ بعد از آن با این پا از چپ به راست یک حرکت نیم‌دایره‌ای انجام دهید. این حرکت را با هر پا شش بار تکرار کنید.



صندلی گهواره‌ای (راکینگ)

روی فرش مستقیم بنشینید؛ شکم شل و راحت باشد. زانوها را خم کنید و میچ پا را با دست گرفته به طرف باسن ببرید و پیشانی را هم به طرف زانوها ببرید. نفس را به داخل ببرید و

هماهنگی

برای تقویت عضلات باید با حرکات مختلف آنها را «متعجب» نمایید، به طوری که عادت نکنند و چالاکی خود را از دست ندهند. تنفس شما باید با حرکات‌تان هماهنگ باشد.



همچنان که بازدم می‌کنید، پاها و باسن را به طرف سر ببرید، به طوری که سر بین زانوها قرار گیرد؛ وقتی این حرکت را

انجام می‌دهید، باید حواس‌تان به شکم باشد. این حرکت را شش بار تکرار کنید.

کشیدن پاها (یک به یک)

به پشت بخوابید، به طوری که پاها و انگشتان پاها به طرف جلو کشیده باشند. نفس را به درون ببرید و همچنان که بازدم می‌کنید، گردن و شانه‌ها را بالا بیاورید؛ زانوی راست خود را به طرف سینه آورده، دست‌ها را دور آن قفل کنید؛

پای چپ را همچنان که کشیده است، چند سانتی‌متر از زمین بلند کنید. این حرکت را با هر پا پنج مرتبه تکرار کنید.



کشیدن هر دو پا باهم

به صورت راحت به پشت روی فرش دراز بکشید. دست‌ها به طرف عقب و پاها و انگشتان پاها به طرف جلو کشیده، قوزک پاها مماس به هم باشند؛ در این حالت نفس را به درون ببرید و همچنان که بازدم می‌کنید، گردن و شانه‌ها را هم‌زمان بالا بیاورید و پاها هم کشیده باشند و حتی کوشش کنید آنها را بیشتر بکشید؛ نفس را به درون ببرید و همچنان که بازدم می‌نمایید، زانوهای تان را خم کرده، دست‌های تان را به دور مچ پاها قفل کنید و ران‌ها را به سینه چسبانده، سر را بین زانوها قرار دهید. این عمل را شش بار تکرار کنید.

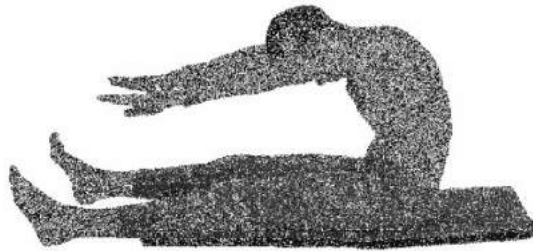


فواید پیلاطس

پیلاطس یک مجموعه حرکات بدنی است که جسم و روح را متحد می‌سازد؛ حرکات آرام و یکنواخت روان شما را آرام و دستگاہ عصبی را راحت می‌کند. بدن، تقویت و متوازن و وضع ظاهری آن بهتر می‌شود، استرس و بی‌رمقی از بین می‌رود و خواب بهبود می‌یابد. با تمرین منظم ذهن انسان روشنی بهتری یافته، احساس آسودگی می‌نماید. هر جلسه دارای حرکاتی است که تمام بدن را به کار می‌گیرد، عضلات عمقی بدن را به کار می‌اندازد، اکسیژن را به بدن می‌رساند و سموم را دفع می‌کند.

کشش پشت به جلو

در یک حالت نشسته، در حالی که پشتتان راست و پاها به اندازه عرض باسن از هم باز باشند، کف دستها را روی زمین بگذارید، انگشتان پاها به طرف بالا باشند و دستها را به طرف جلو بلند نموده، روی زانوها بگذارید و نفس را به درون ببرید؛ همچنان که بازدم می‌نمایید، پشت خود را به جلو خم نموده، پیشانی را به زانوها نزدیک کنید. آن قدر به جلو خم شوید که دستهایتان موازی پاهایتان شود، در نهایت بازدم کرده، به حالت اولیه برگردید؛ این حرکت را شش دفعه تکرار کنید.



شیاتسو در مقابل گرسنگی

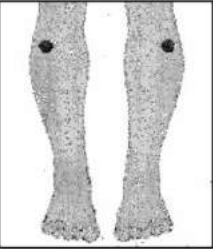
طبق اصول شیاتسو نقاطی در بدن هست که وقتی به آنها فشار وارد آید، به کاهش اضطراب و احساس گرسنگی کمک می‌کند. تکنیک‌های ساده‌ای هست که شما باید مرتب انجام دهید.



❖ شیاتسو یک نظام شفابخش بر پایه‌ی فلسفه‌ی باستانی شرقی است. گرچه این تکنیک بیش از ۶۰۰۰ سال قدمت دارد، برای فرهنگ غربی تازگی دارد. شیاتسو اخیراً در قرن بیستم به غرب وارد شده است. این تکنیک از فشار انگشت بر نقاط یا خطوط طولی بدن برای تعدیل انرژی آن استفاده می‌کند. از این عمل در موارد چاقی هم می‌توان استفاده کرد؛ چون وارد آوردن فشار بر نقاط به‌خصوص ممکن است به کاهش اشتها کمک کرده در عین حال آرامش را زیاد نماید و اضطرابی را که بی‌اختیار به پرخوری منجر می‌شود، کاهش دهد.

برای کنترل گرسنگی

وارد آوردن فشار بر بعضی نقاط به فرو نشاندن گرسنگی کمک می‌کند و مدت زمان بین وعده‌های غذا و همچنین مقدار پرس‌های غذا را کاهش می‌دهد.

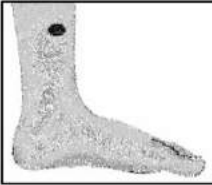


در پاها

اگر بر نقطه‌ای که در زیر زانو به اندازه‌ی یک کف دست است و در فضای بین پوست و ماهیچه‌ی ساق پا قرار دارد، فشار بیاورید، به‌ویژه اگر همراه با فشار بر نقطه‌ی فشار بعدی باشد، ممکن است به کاهش احساس گرسنگی کمک کند.

در مچ پا

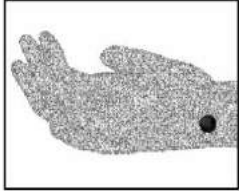
اگر بر نقطه‌ای که به اندازه‌ی یک کف دست دور از لبه‌ی داخلی استخوان تحتانی مچ پا قرار دارد، فشار وارد شود، به‌ویژه اگر همراه با فشار بر نقطه‌ی قبلی باشد، ممکن است به کاهش احساس گرسنگی کمک کند.



برای کاهش اضطراب

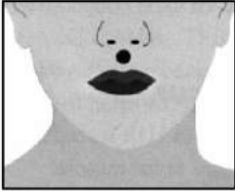
اعمال فشار بر نقاط زیر ممکن است به آرامش و تعادل سطوح هیجانی

در افراد چاق کمک کند:



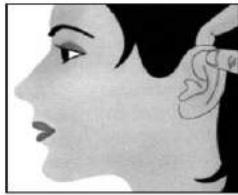
در مچ دست

نقطه‌ی واقع در لبه‌ی داخلی مچ در امتداد انگشت کوچک را با فشار دادن فعال نمایید.



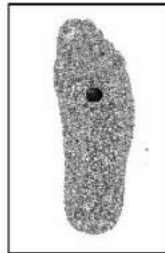
روی لب بالایی

برای آرامش یافتن و برطرف کردن گرسنگی به فرورفتگی بین لب بالایی و بینی فشار بیاورید.



در گوش‌ها

با استفاده از شست و انگشت نشانه به قسمت بالای لاله‌ی گوش فشار بیاورید. چند ثانیه فشار بیاورید و بعد رها کنید.

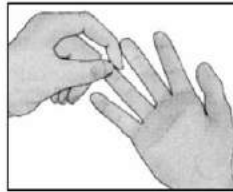


در پا

به نقطه‌ی مرتبط با سیستم اعصاب در وسط کف پا فشار بیاورید.

در انگشتان دست

با انگشت شست خود سر انگشتان را ماساژ دهید؛ بعد از آن هم‌زمان با عمل دم به سر انگشتان فشار بیاورید و با بازدم فشار را قطع کنید و بعد از بازدم به سراغ انگشت دیگر بروید.



در پا

به نقطه‌ی مرتبط با سیستم اعصاب در وسط کف پا بیاورید.

یوگا برای کاهش وزن

تمرین مداوم و سیستماتیک یوگا، آرامش و اتحاد بین فکر، جسم و روح را افزایش و اضطرابی را که باعث پرخوری می‌شود، کاهش می‌دهد. از جمله‌ی این فواید این است که یوگای جسمی به کاهش وزن کمک می‌کند.

❖ حالت‌ها (یا آساناها = *asanas*) ی کمک به کاهش وزن به سه دسته تقسیم می‌شوند: آنهایی که بافت چربی را ماساژ می‌دهند، آنهایی که بر غده‌ی تیروئید اثر می‌کنند و آنهایی که به آرامش کمک کرده، در نتیجه استرسی را که به افزایش وزن کمک می‌کند، از بین می‌برند.

ضد بافت چربی

حالت‌های درنا و خم نیم‌نشسته برای موزون نمودن عضلات و مبارزه با بافت چربی‌اند.

درنا

این حالت به حالت «نشسته‌ی خمیده به جلو» شبیه است، ولی ایستاده انجام می‌شود و همان فواید را دارد. این تمرین عضلات شکم و بافت چربی را ماساژ داده، به جلوگیری از انباشته شدن چربی کمک می‌کند و همچنین ستون فقرات و عضلات پشت را می‌کشد.

بایستید، به جلو نگاه کنید و در حالی که دست‌ها در کنار بدن تان آویزان است،



یک نفس عمیق بکشید؛ موقع بازدم به جلو خم شوید و دست‌ها را روبه زمین برده، اگر می‌توانید به زمین برسائید. کوشش کنید که پیشانی‌تان به زانوهای‌تان برسد. در این حالت آرام نفس بکشید و در حالی که شکم‌تان فشرده شده، هرچه می‌توانید کمر را بیشتر خم کنید؛ بعد از آن کم‌کم کمر را بالا بیاورید. در حالی که بازوهای‌تان شل و راحت‌اند، ببینید که پشت‌تان چگونه مهره به مهره بالا می‌آید. برای جلوگیری از سرگیجه در موقع اتمام حرکت، نفس را به داخل و دست‌ها را بالای سر خود ببرید، سپس بازدم نموده، دست‌ها را پایین بیاورید.

خم نیم‌نشسته

این حالت یکی از کامل‌ترین حرکات یوگاست و فوایدی شبیه حالت «نشسته‌ی خمیده به جلو» دارد؛ زیرا به همان خانواده از حرکات تعلق دارد. این حالت به مبارزه با وزن کمک می‌کند؛ زیرا بافت‌های چربی‌دار را کشیده، ماساژ می‌دهد و به بدن شما کمک می‌کند تا بانشاط شود و به آرامش روان شما هم کمک می‌کند. این حالت انعطاف‌پذیری پشت، عضلات پاها و مفصل زانوها را افزایش داده، با افزایش وزن مبارزه می‌کند.

در یک حالت نشسته، پای خود را دراز کنید و پای راست را خم کرده، کف پای‌تان را به سطح داخلی ران پای چپ بگذارید، به طوری که پاشنه‌ی پای راست به ران پای چپ بچسبید. پشت خود را راست نگه داشته، دست‌های‌تان را دراز کنید؛ نفسی عمیق بکشید و دست‌های‌تان را بلند کنید. وقتی بازدم می‌کنید، دست‌ها و پشت خود را به طرف پاها ببرید و بکوشید پیشانی‌تان به زانوها برسد. دست‌ها باید به مچ پا برسد و اگر بتوانید به پاشنه

پا برسائید. از کشش غیرضروری برای خم شدن خودداری کنید، آرام نفس بکشید و تا آن جا که راحتید، در این حالت بمانید. برای بیرون آمدن از این حالت نفس را را به درون و دست‌ها را بالا ببرید و پشت را هم بلند کنید. بازدم کنید، دست‌ها را پایین بیاورید و در کنار خود قرار دهید. این عمل را با پای دیگر تکرار کنید.



برای غدد تیروئید

دو حالت هست که برای غدد تیروئید مفید است؛ حالت ماهی و حالت مار کبرا.

حالت ماهی

این حالت برای بدن شما خیلی مفید است، به کارکرد غده‌ی تیروئید و صنوبری (پینه‌آل) کمک می‌کند و همچنین عضلات شکمی را کشیده، به کاهش وزن کمک می‌کند.

حرکتی آرام

یوگا اصولی برای بهبود انعطاف‌پذیری و هماهنگی است. تمرینات آن از حرکاتی آرام استفاده کرده، باعث کشیده شدن بدن شما نمی‌شود. موقع انجام حرکات یادتان باشد که به خود فشار نیاورید. نیازی نیست که حرکتی را به زور انجام دهید، با گذشت زمان و افزایش نیروی اراده، سلامتی خود را به طور طبیعی بهبود بخشیده، با جسم خود هماهنگ خواهید شد.

دوزانو بنشینید، پشت‌تان راست، نگاه‌تان به جلو و دست‌های‌تان روی زانوهای‌تان باشد. راحت تنفس کرده، سر خود را کاملاً به عقب و پشت را هم به طرف عقب ببرید؛ کف دست‌ها و آرنج‌های‌تان را روی زمین گذارده، وزن خود را به آنها منتقل کنید؛ آن قدر سر خود را به عقب ببرید که فرق سرتان روی زمین قرار گیرد. باید به هم فشرده شدن مهره‌های پشت و باز شدن اطراف گلوی خود را احساس کنید. وقتی کاملاً در این حالت قرار گرفتید، دست‌ها را روی سینه آورده، کف دست‌ها را بر هم بگذارید؛ تا آن جا که می‌توانید و راحت هستید، در این حالت بمانید.



برای خارج شدن از این حالت آرنج‌ها را روی زمین بگذارید و نفس را به درون و چانه‌تان را به طرف سینه ببرید. وقتی بازدم می‌کنید، به طرف راست بغلتید.

حالت مار کبرا

این حالت برای بدن مفید است؛ زیرا عملکرد غدد فوق کلیوی را تنظیم و پشت را تقویت می‌کند، انعطاف‌پذیری ستون فقرات را افزایش می‌دهد و به تقویت عضلات شکم کمک می‌نماید؛ علاوه بر این به افزایش انرژی کمک کرده، اعتماد به نفس را بالا می‌برد، نیز به پاک‌سازی بدن کمک می‌کند که مهم‌ترین جنبه در کاهش وزن است.

طوری روی زمین به رو بخوابید که پاها جفت و دراز و پیشانی، آرنج، ساعد و کف دست‌های تان روی زمین باشد، کف دست‌ها باید هم‌ردیف شانه‌ها باشد و سرتان باید کمی به زمین فشار بیاورد. باسن خود را منقبض و سینه‌ی خود را از زمین بلند کنید، ولی شکم‌تان روی زمین باشد. اگر این کار باعث هرگونه ناراحتی شما شد، به خود فشار نیاورید. سرتان را به طرف جلو نگه دارید. برای خارج شدن از این حالت به آهستگی بدن را پایین بیاورید، اول شکم و بعد سینه را روی زمین بگذارید، ولی در حال درازکش چانه را روی سینه‌ی خود گذارده، یک گونه‌تان را روی زمین قرار دهید.



برای احساس آرامش

برای احساس آرامش، تنفس سیتالی (*sitali*) و تنفس عمیق یا دیافراگمی را توصیه می‌کنیم.

تنفس سیتالی

این عمل به کاهش گرستگی و تشنگی و همچنین به تصفیه‌ی خون و بهبود خواب هم کمک می‌کند.

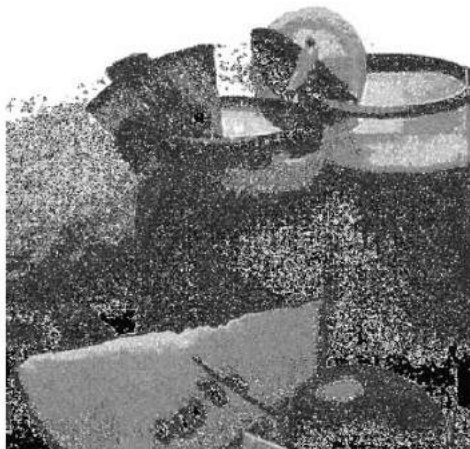


زبان خود را کمی بیرون آورید، به صورت طولی لوله کنید و از داخل آن تنفس کنید. شما خواهید دید که هوا زبان‌تان را خنک می‌کند. تا زمانی که می‌توانید و راحتید به این روش نفس را به داخل برده، از طریق بینی بازدم کنید.

نفس عمیق یا دیافراگمی

نوزادان این‌گونه تنفس می‌کنند که تنفسی کامل است. این تکنیک تنفس یک منشأ حیات است که به آرامش فکر و کم کردن اضطرابی که باعث پرخوری می‌شود، کمک می‌کند، روح شما را تعالی می‌بخشد، افسردگی را که معمولاً با پرخوری همراه است، برطرف و سیستم اعصاب را متعادل می‌کند، به عضلات آرامش و انرژی می‌بخشد و به رساندن اکسیژن و تصفیه‌ی خون کمک می‌کند. این تنفس دیافراگمی نامیده می‌شود؛ چون از این عضله استفاده می‌کند.

- بهتر است که این تکنیک را در حال درازکش روی زمین یا فرش انجام دهید، ولی در اثر تمرین زیاد می‌توان آن را در حال نشسته یا ایستاده هم انجام داد.
- طوری نفس عمیق بکشید که سینه‌تان بالا نیاید، بلکه شکمی باشد. شما باید به آهستگی نفس را داخل ریه‌ها برده، قبل از تنفس مجدد بازدم کامل نمایید.
- همچنان که هوا از داخل گلو عبور می‌کند، می‌توانید نای را فشار دهید تا صدایی شبیه خرخر کردن ایجاد شود.
- چهار تا پنج نفس عمیق کامل بکشید.



غذاهای شفابخش

مواد غذایی ضروری

بعضی می‌گویند «شما آن چیزی هستید که می‌خورید!»؛ از بعضی لحاظ این گفته درست است. سلامت جسمی و ذهنی ما به تعداد مواد مغذی‌ای بستگی دارد که از غذاهای روزانه دریافت می‌کنیم.

❖ یک ماده‌ی غذایی اساسی و

ضروری آب است که بعد از اکسیژن

مهم‌ترین عنصر برای بدن ماست. ما

روزانه به ۸ تا ۱۰ لیوان آب نیاز داریم

که از غذاها و نوشابه‌های مصرفی

دریافت می‌کنیم. برای حمل و نقل

مواد غذایی و مواد زائد بدن و دفع

سموم از طریق عرق و ادرار به آب

نیازمندیم. آب جزء اصلی مایعاتی است که بدن برای هضم غذا مصرف می‌کند

و به تنظیم دمای بدن و عملکرد صحیح دستگاه گوارش کمک می‌کند.



کالری‌های سالم

کالری‌ها از کربوهیدرات‌ها یا گلوکوسیدها، پروتئین‌ها و چربی‌ها یا لیپیدها

به دست می‌آیند. این مواد غذایی باید با نسبتی مناسب وارد بدن شوند.

■ ۵۰ تا ۵۵ درصد کالری‌ها باید از کربوهیدرات‌ها به دست آید که اکثر

آن باید از کربوهیدرات‌های مخصوص که «کربوهیدرات‌های کمپلکس» نامیده

می‌شوند، باشد. این کربوهیدرات‌ها به کندی جذب شده، عموماً دارای فیبر

می‌باشند. کربوهیدرات‌های کمپلکس در غلات کامل و مشتقات آنها (مانند



برای آب

وقتی در مورد نوشیدن مایعات کافی صحبت می‌شود، متخصصان تغذیه، آب را توصیه می‌کنند. شما می‌توانید مصرف آب را با آب میوه‌جات و سبزیجات و دم‌کرده‌های گیاهان تکمیل کنید. آب میوه‌ها و سبزیجات تازه گرفته شده سالم بوده، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست.

آرد گندم و غلات پخته‌ی بدون چربی، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس و غیره) و مشتقات آنها، سبزیجات نشاسته‌ای (سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، مانیوک^۱ و ذرت) و دیگر میوه‌جات و سبزیجات یافت می‌شوند.

■ ۱۵ تا ۲۰ درصد کالری باید از پروتئین‌های کم‌چربی باشد. گوشت‌های کم‌چربی، سفیده‌ی تخم‌مرغ، پنیرهای سفت، لبنیات کم‌چربی و همچنین انواع لوبیا از آن جمله‌اند.



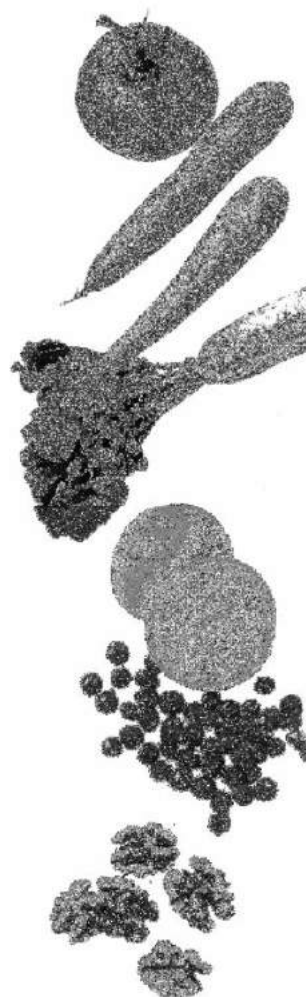
۱- کاساوا جنس *Manihot* به‌ویژه *Manihot esculenta* از خانواده‌ی Spurge که درختچه‌های بومی نواحی حاره‌ای آمریکا بوده، ریشه‌های آن خوراکی و پرنشاسته است (مترجم).

■ ۳۰ درصد کالری باید از چربی‌هایی که از اسیدهای چرب طبیعی به دست آمده‌اند، باشد. طبیعی‌ترین نوع چربی‌های قابل مصرف عبارتند از: روغن زیتون، ذرت و کانولا^۱. بدن ما همچنین به روغن‌های اشباع شده مانند روغن‌های حیوانی نیاز دارد، ولی باید به مقدار کم مصرف شوند؛ چون به مرور زمان شریان‌های قلب را مسدود می‌کنند.

■ چربی‌های اشباع نشده‌ی بدون کلسترول - روغن تخمه‌ها و آجیل‌ها - هم سالمند، ولی باید کم خورده شوند؛ زیرا به آسانی اکسید شده، غشاء سلولی را از بین می‌برند. برای این گروه چربی‌های ذیل توصیه می‌شود: آجیل‌های خشک، آووکادو و تخمه‌ها.

فیبر

بدن ما روزانه حداقل به ۳۰ گرم فیبر نیاز دارد. فیبرهای غیرمحلول (در آب) به سلامت روده‌ها و فیبرهای محلول به متابولیسم بدن کمک می‌کنند؛ زیرا جذب و تجزیه‌ی قندها و چربی‌های موجود در خون را بهتر می‌کنند و مقدار کلسترول خون را کاهش می‌دهند. برای دریافت حداقل مقدار مناسب فیبر توصیه می‌کنیم که غلات کامل، حبوبات و مقدار



۱- روغن کانولا از دانه‌ی گونه‌های مختلف Rapeplant یا کلم قمری به دست می‌آید (مترجم).

زیادی میوه‌جات و سبزیجات مصرف کنید.

مواد معدنی

این مواد برای تشکیل اعضاء و بافت‌هایی که عملکردهای حیاتی مختلف را پشتیبانی می‌کنند، ضروری‌اند.

■ **کلسیم:** یک ماده‌ی غذایی اساسی برای استخوان‌ها و دندان‌های سالم و همچنین عامل کمک به انتقال عصبی و حرکات عضلانی است. در یک شبانه‌روز حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم از آن برای بدن ضروری است، شما می‌توانید به آسانی مقدار زیادی از آن را با مصرف غذاهای ذیل به دست آورید: لبنیات، آجیل‌های خشک، تخمه‌ها، جو و ماهی با استخوان‌های کوچک (ساردین).

■ **آهن:** قسمتی از گلبول‌های قرمز را تشکیل داده، به حمل و نقل اکسیژن به بافت‌های بدن کمک می‌کند.

آهن به دست آمده از گوشت‌ها بهتر از همه جذب می‌شود. آهن سبزیجات برگ‌دار سبز، حبوبات، تخم‌مرغ و غذاهای تقویت شده با سهولت کمتری جذب می‌شوند؛ توصیه می‌شود غذاهای سرشار از آهن را همراه با دیگر غذاهایی که محتوی ویتامین C هستند، مصرف نمایید.



■ **سدیم:** این ماده‌ی معدنی از طریق نمک طعام و تعدادی دیگر از غذاهای آماده (نان، بیسکویت، غلات صبحانه، پنیر و غذاهای گوشتی آماده) جذب می‌شود. باید از مصرف سدیم اضافی خودداری نمود؛ زیرا خطر فشارخون بالا و تجمع غیرطبیعی مایعات در فضای بین سلولی را افزایش می‌دهد. اولویت دادن به غذاهای تازه و اضافه کردن مقدار زیادی سبزیجات و ادویه‌جات، مقدار مصرف نمک را در آشپزی کاهش می‌دهد و در عین حال غذا را خوش‌طعم می‌کند.

■ **پتاسیم:** مصرف کافی پتاسیم اهمیت دارد؛ چون بدن را در برابر فشارخون بالا حفاظت می‌کند. بهتر است مقدار زیادی میوه و سبزی‌های تازه مصرف نمایید.

■ **منیزیم:** این ماده‌ی معدنی همراه با کلسیم استخوان‌ها و دندان‌ها را سالم نگه می‌دارد، همچنین دستگاه عصبی عضلانی را تنظیم می‌کند. منیزیم در غلات کامل، سبزیجات برگ‌دار خیلی سبز، ماهی، گوشت، تخمه‌ها و آجیل‌های خشک یافت می‌شود.





■ **روی:** این ماده‌ی معدنی هم به سلامت استخوان‌ها، پوست و مو کمک می‌کند و دفاع علیه رادیکال‌های آزاد را افزایش می‌دهد. روی در لبنیات، گوشت و غلات یافت می‌شود.

■ **سلنیم:** سلنیم یک آنتی‌اکسیدان قوی است و از بافت‌های بدن حفاظت می‌کند، همچنین عمل آنتی‌اکسیدان ویتامین E را تقویت می‌نماید. سلنیم در انواع لوبیا، ماهی، میوه‌جات خشک، آجیل‌ها و سبزیجات خانواده‌ی کلم یافت می‌شود.

ویتامین‌ها

همه‌ی ویتامین‌ها برای سلامتی بدن نقشی حیاتی دارند. برای جذب مطلوب ویتامین‌ها بکوشید تا سبزیجات تازه را اعم از پخته و خام بخورید. ویتامین‌ها یا محلول در چربی‌اند یا محلول در آب؛ ویتامین‌های محلول در چربی برای جذب به اسیدهای چرب نیاز دارند و همچنین در ذخایر چربی بدن

انباشته می‌شوند. ویتامین‌های ذیل محلول در چربی‌اند:

■ **ویتامین A:** این ویتامین پوست و قوه‌ی بینایی را سالم نگه می‌دارد و همچنین از بدن در مقابل عفونت‌ها محافظت می‌کند. منابع طبیعی آن عبارتند از: لبنیات، تخم‌مرغ و سبزیجات سبز، قرمز و نارنجی‌رنگ.

■ **ویتامین E:** آنتی‌اکسیدانی قوی است و به تشکیل گلبول‌های قرمز کمک می‌کند. در تخمه‌ی آفتابگردان، روغن ذرت، تخمه‌ها و میوه‌جات خشک یافت می‌شود.

■ **ویتامین D:** به تجزیه و جذب کلسیم کمک می‌نماید. نور خورشید، ساخت این ویتامین را در بدن فعال می‌کند. ویتامین D در شیر، ماست، تخم‌مرغ و احشاء حیوانات (سیراب، شیردان و غیره) یافت می‌شود.

ویتامین‌های محلول در آب برای جذب خود به آب نیاز دارند و از طریق ادرار دفع می‌شوند؛ لذا آنها را باید روزانه مصرف نمود. این ویتامین‌ها در بدن ذخیره نمی‌شوند.

■ **ویتامین C:** بافت‌های بدن را تقویت کرده، مو را سالم نگه می‌دارد؛ به جذب آهن کمک می‌کند و به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌نماید. ویتامین C در مرکبات، کیوی، گوجه‌فرنگی، فلفل و سبزیجات خانواده‌ی کلم یافت می‌شود.

■ **ویتامین B1:** به حفظ سلامت و فعال ماندن دستگاه عصبی و مغز کمک می‌کند.

این ویتامین برای متابولیسم صحیح کربوهیدرات‌ها نقشی بنیادی دارد. ویتامین B1 در غلات کامل و مشتقات آنها، جوانه‌ی گندم، ماء‌الشعیر و گوشت یافت می‌شود.

■ **ویتامین B2:** برای سلامت پوست و برای قوه‌ی بینایی ضروری است و به متابولیسم هم کمک می‌کند. منابع طبیعی آن عبارتند از: لبنیات، گوشت، میوه‌جات خشک، آجیل‌ها و انواع لوبیا.

■ **ویتامین B3:** از سلامت پوست و دستگاه گوارش حفاظت کرده، به متابولیسم هم کمک می‌کند. همه‌ی غذاهای دارای پروتئین زیاد منابع طبیعی آن می‌باشند و عبارتند از: گوشت، انواع لوبیا، غلات، لبنیات و تخم‌مرغ.

■ **ویتامین B12:** برای تشکیل گلبول‌های قرمز ضروری است. گیاهخواران باید حتماً منابع جایگزینی برای این ویتامین پیدا کنند؛ چون فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شود که عبارتند از: انواع گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات و به‌ویژه غلات تقویت شده.

اسید فولیک: این ویتامین برای ساختن DNA ضروری است (به این خاطر تأمین آن قبل از بارداری و در طول ماه‌های اول بارداری لازم است). منابع طبیعی آن عبارتند از: سبزیجات سبز تازه یا سبزیجات نیم‌پز، غلات کامل، انواع لوبیا و میوه‌جات.

بتاکاروتن‌ها: این‌ها واقعاً ویتامین نیستند، ولی بعضی از آنها پیش‌ویتامین (Provitamin) A هستند و تماماً آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مهم‌اند. منابع طبیعی آنها عبارتند از: سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج و کدوتنبل، همچنین در بعضی سبزیجات قرمز مانند فلفل و گوجه‌فرنگی نیز یافت می‌شوند.

۱- پروویتامین ماده‌ای است که در بدن به ویتامین تبدیل می‌شود (مترجم).



داروهای گیاهی شفابخش

کمک طبیعت

بسیاری از گیاهان دم‌کرده مانند چای و تهیه شده به صورت‌های دیگر می‌توانند به کنترل گرسنگی و اضطراب کمک کنند. بعضی روغن‌های معطر با منشأ طبیعی برای استعمال خارجی هم چنین فوایدی را دارند و برای تعالی روح و آرام نمودن اضطراب مفیدند.

❖ طبیعت از طریق آرام کردن اضطرابی که بعضی مردم می‌خواهند آن را با خوردن غذا برطرف کنند، منابع زیادی را برای کنترل وزن در اختیار ما می‌گذارد. برحسب این که کجا زندگی می‌کنید، بعضی گیاهان طبی می‌توانند به راحتی یافت شوند.

گیاه دم‌اسب (با نام علمی *Equisetum sp*)

▪ قسمت‌هایی از گیاه که مصرف می‌شوند: ساقه‌ی خشک آن که بویی شبیه به بابونه دارد، برای تهیه دم‌کرده و جوشانده و همچنین به صورت تنتور استفاده می‌شود.

▪ این گیاه خواص ادرارآور قوی دارد و برای پاک‌سازی مجرای ادرار مفید است (عمل سم‌زدایی)؛ خون را تصفیه می‌کند و ممکن است به کاهش وزن کمک نماید.

▪ **هشدار:** در موارد پیدایش خون در ادرار یا تغییرات ناگهانی در جریان عادت ماهانه با پزشک خود مشورت نمایید. این گیاه را در زمان بارداری مصرف نکنید.



تذکر

همیشه قبل از مصرف هرگونه داروی گیاهی باید با پزشک خود مشورت کنید.

مقادیر مصرف ادرارآور

به صورت دم کرده: دو قاشق چایخوری دم‌اسب را در یک فنجان آب جوش بریزید؛ اجازه دهید ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و دو تا سه بار در روز بنوشید.

به صورت جوشانده: دو قاشق چایخوری دم‌اسب را در یک فنجان آب جوش ریخته، حداقل نیم ساعت روی شعله‌ی کم قرار دهید تا بجوشد و مواد معدنی خود را پس دهد. آن را دو بار در روز بنوشید. می‌توانید مقدار بیشتری از آن را تهیه کنید، در پارچ بریزید و در یخچال نگهداری نمایید و خنک بنوشید.

به صورت تنتور: دو قاشق چایخوری تنتور دم‌اسب را در یک لیوان آب ریخته، روزی سه بار بنوشید.

خزه‌ی دغدغکی (با نام علمی *Fucus Vesiculosus*)

مقدار مصرف
<p>• به صورت کپسول یا قرص: روزی سه دفعه و هر بار یک قرص از خزه‌ی دغدغکی را مصرف نمایید، یا این که از دستور مصرف روی قوطی آن یا از دستور پزشک اطاعت کنید.</p> <p>• خشک‌شده: روزانه یک یا دو قاشق غذاخوری مصرف کنید. می‌توانید آن را به غذا یا سوپ اضافه نمایید.</p> <p>• به صورت دم کرده: دو قاشق چایخوری به صورت دم کرده، اجازه دهید سه تا چهار دقیقه دم بکشد، تا این که پررنگ شود. روزانه یک یا دو فنجان بنوشید. برای کودکان توصیه می‌کنیم نصف این مقدار را مصرف نمایند.</p>

▪ قسمت‌هایی از گیاه که مصرف می‌شوند:

کل این گیاه که نوعی خزه‌ی دریایی به رنگ قهوه‌ای تیره است، مصرف می‌شود. برای تهیه‌ی دم کرده و همچنین به صورت پودر، کپسول و تنتور می‌توان از آن استفاده کرد.



روغن های معطر



مریم گلی

تنفس یا ماساژ آن بر نشاط و تعادل می افزاید. به کنترل وزن هم کمک می کند؛ چون گرسنگی را کاهش می دهد. خوابی آرام بخش می آورد و از غذا خوردن آخر شب جلوگیری می کند. شما می توانید چند قطره از آن را همراه با چند قطره روغن شمعدانی یا اسطوخودوس در وان حمام بریزید و در آن بخوابید.

احتیاط: این روغن می تواند اثری آرام بخش داشته باشد و تمرکز را مشکل سازد؛ لذا بعد از مصرف آن از لوازم سنگین استفاده نکنید و رانندگی هم ننمایید.

روغن سرو

این روغن معطر را وقتی احساس اضطراب همراه با گرسنگی دارید، در اتاق بیفشانید. **احتیاط:** وقتی با آن ماساژ می دهید، به رگ های واریسی فشار وارد نیاورید. این روغن می تواند آن قسمت از بدن را گرم کرده، باعث ناراحتی شود.

هشدار

روغن های معطر فقط برای مصرف خارجی اند؛ هرگز نباید خورده شوند. در چشم ریخته نشوند و دور از دسترس کودکان نگهداری گردند.

■ منبع ید و پتاسیم است. ید در

موارد کم کاری غدد تیروئید، ترشح آنها را تحریک می کند.

■ متابولیسم را تحریک کرده، به

کاهش وزن به ویژه در موارد چاقی با علائم خستگی مفرط کمک می کند.

■ **هشدار:** نباید برای کودکان کمتر از ۵ سال تجویز شود. این داروی

گیاهی را در زمان بارداری و شیردهی نباید مصرف کرد. اگر دچار کم کاری

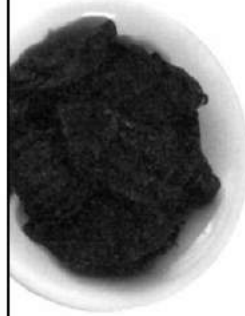
غدد تیروئید هستید، این داروی گیاهی را با تجویز دقیق پزشک مصرف کنید.

ریوند (گامبوژ، راتیانه هندی) (با نام علمی *Garcinia Cambogia*)

- قسمت‌هایی از گیاه که مصرف می‌شوند:
 - گوشت میوه و پوست آن که برای ساختن عصاره‌های مایع به کار می‌رود.
 - اسید هیدروکسی سیتریک از عصاره‌ی این گیاه به دست می‌آید که بومی هندوستان است. در جنوب این کشور پوست آن را به صورت پودر به‌عنوان ادویه مصرف می‌کنند.
 - عامل مهمی علیه چاقی است؛ چون اسید هیدروکسی سیتریک ساخت اسیدهای چرب را متوقف می‌کند و به سوختن چربی‌ها به وسیله‌ی کبد سرعت می‌بخشد.
 - اشتها را کم می‌کند و لذا جذب غذا را کاهش می‌دهد.
 - بدون اثر بر توده‌ی عضلانی، وزن اضافی را کم می‌کند.
 - در مصرف آن عوارض جانبی وجود ندارد.

ریوند برای کاهش وزن

روزی سه دفعه و هر بار ۲۵ تا ۳۰ قطره عصاره‌ی مایع آن را بنوشید. اگر عصاره‌ی خشک (پودر) آن را استفاده می‌کنید، ۲۰۰۰ میلی‌گرم آن را (به صورت قرص یا کپسول) مصرف کنید. چه به صورت مایع و چه جامد باید قبل از غذا و به‌عنوان رژیم غذایی تجویز شده به وسیله‌ی یک پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شود.



گلوکومانان

(با نام علمی *Amorphophalus Konjac*)

■ قسمت‌هایی از گیاه که مصرف می‌شوند: ساقه‌ی آن که در زیر زمین می‌روید، برای ساختن کپسول و پودر استفاده می‌شود.
 ■ منشأ این گیاه جنوب چین، ویتنام و ژاپن است.



■ این فیبر گیاهی به صورت گسترده در برنامه‌های کاهش وزن مصرف می‌شود. دارای ظرفیت جذب آب به اندازه‌ی ۱۰۰ برابر وزن

خود است، لذا احساس سیری ایجاد می‌کند.

■ گلوکومانان مانند بسیاری از فیبرهای محلول می‌تواند با انواع مواد در لوله‌ی گوارش ترکیب شود و هضم را کند و یبوست را برطرف سازد و جذب چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را کاهش دهد.

■ این علف مقدار کلسیم و فسفر استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. برای دوران یائسگی زنان توصیه می‌شود؛ چون در این دوران زنان معمولاً وزن‌شان اضافه شده و توده‌ی کلسیم استخوان‌های‌شان را از دست می‌دهند. این گیاه همچنین ویتامین B6 دارد که به تسکین سندرم قبل از عادت ماهانه کمک می‌کند.

مقدار مصرف برای لاغری

به صورت کپسول یا قرص: نیم ساعت قبل از غذا یک تا دو کپسول گلوکومانان ۵۰۰ تا ۷۵۰ میلی‌گرم با حداقل ۲ لیوان آب یا آب میوه بخورید. پودر خشک: ۱۵۰۰ میلی‌گرم پودر گلوکومانان را در آب میوه ریخته، نیم ساعت قبل از غذا آن را به آهستگی بنوشید و بعد از آن یک یا دو لیوان آب بنوشید.

- مقدار کلسترول بدن را کاهش می‌دهد؛ چون کلسترول را در اسیدهای صفراوی نگه داشته و دفع را افزایش می‌دهد.
- **هشدار:** اگر از کشیدگی یا تنگ شدن مجرای تنفسی یا لوله‌ی گوارش رنج می‌برید، این گیاه را توصیه نمی‌کنیم.

روغن‌های معطر



شمعدانی

این روغن معطر با رایحه‌ی سرخوش‌کننده‌اش در ماساژهای برطرف‌کننده‌ی سلولیت (التهاب بافت‌های سلولی) مصرف می‌شود؛ چون خواص آن به افزایش جریان خون کمک می‌کند. چند قطره از آن در یک وان آب داغ می‌تواند به شما آرامش ببخشد و چند قطره از آن در یک وان آب ولرم به شما نشاط می‌دهد. اگر با روغن ترنج مخلوط شود، می‌تواند حالت افسردگی و نگرانی را که برای افراد چاق معمول است، برطرف نماید.

احتیاط: روغن شمعدانی را رقیق کنید؛ چون اگر به صورت خالص مصرف شود، باعث التهاب پوست می‌شود.

ارس

استنشاق رایحه‌ی آن می‌تواند به روشنی ذهن کمک کند، روحیه را بالا ببرد، به‌ویژه اگر سنگین‌وزن باشید و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. وقتی برای ماساژ استفاده می‌شود، می‌تواند به کاهش سلولیت کمک کند؛ چون احتیاس آب را در بدن برطرف می‌کند. برای افزایش خواص آن می‌توانید آن را با روغن شمعدانی و گریپ‌فروت مخلوط کنید.

احتیاط: در دوران بارداری نباید از روغن ارس استفاده نمود؛ چون این روغن معطر باعث القاء زایمان می‌شود.

نارنج

(با نام علمی *Citrus Aurantium*)

▪ قسمت‌هایی از گیاه که مصرف

می‌شوند:

میوه‌ی آن به صورت سبز یا رسیده و گل‌ها و برگ‌های آن به صورت دم‌کرده یا جوشانده مصرف می‌شود. آنها همچنین برای تهیه‌ی عصاره و روغن‌های معطر مصرف می‌شوند.

▪ بومی چین است. طبیبان غرب از خواص طبی آن در قرون وسطی استفاده می‌کردند.



▪ این گیاه به کاهش وزن کمک می‌کند؛ زیرا ادرارآور است و هضم را تحریک می‌کند، همچنین به‌عنوان یک مسکن مصرف می‌شود و اضطراب را که باعث پرخوری می‌شود، برطرف می‌نماید.

▪ این گیاه نه تنها باعث کاهش وزن می‌شود، بلکه آرامش جسمی را افزایش می‌دهد و همچنین به تعادل عضلات کمک می‌کند.

▪ میوه‌ی نارس آن بیشتر از رسیده‌ی آن خواص درمانی دارد.

▪ این گیاه دارای ویتامین‌های A، B، C و فلاونوئیدها و همچنین دارای سین‌افرین است، ترکیبی که بدون ایجاد سردرد اشتها را کور می‌کند. بسیاری از داروهای رژیم‌دارای سین‌افرین‌های جداگانه مشتق از این گیاه می‌باشند.

▪ **هشدار:** این دارو در بعضی موارد در زمان بارداری باعث انقباضاتی می‌شود. کودکان کمتر از ۶ سال و افرادی که از مشکلات تنفسی رنج می‌برند، نباید آن را مصرف نمایند.



مقدار مصرف مناسب

دم‌کرده‌ی برگ‌ها: یک قاشق چایخوری یا غذاخوری برگ نارنج را در چهار فنجان آب جوش بریزید و بگذارید دم بکشد؛ سپس صاف کرده، روزی دو تا سه فنجان آن را بنوشید.

دم‌کرده‌ی گل‌ها: نصف قاشق چایخوری گل نارنج را در یک فنجان آب جوش ریخته، بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. روزانه دو تا سه فنجان از آن را بنوشید.

چای سبز (با نام علمی *Camelia Sinensis*)

▪ قسمت‌هایی از گیاه که مصرف می‌شوند:

ساقه و برگ‌ها به صورت دم‌کرده.

▪ چای سبز همانند چای معمولی از جوانه‌ها و برگ‌های تازه‌ی درخت کاملیا سیننسیس به دست می‌آید. اختلاف، در مقدار تخمیر این جوانه‌ها و برگ‌هاست.

▪ تاریخ می‌گوید این دارو را امپراتور چین شن نونگ (*Shen Nung*) کشف کرد. وقتی در یک سفر برای شکار داشت استراحت می‌کرد، چند برگ سبز چای در ظرفی افتاد که داشت در آن آب می‌جوشاند. امپراتور از رنگ و بوی آن نوشیدنی متعجب شد؛ وقتی آن را امتحان کرد دریافت که آرام‌بخش و نشاط‌آور است.

- این چای سرشار از ویتامین‌های *A*، *B*، *C* و روغن‌های فرّار است.
- چای سبز یک آنتی‌اکسیدان قوی است؛ به‌علاوه، تانن‌های چای سبز دارای اثر قابض بر روده‌هاست و به آنها کمک می‌کند مواد غذایی را جذب و ناخالصی‌ها را دفع کنند و به کاهش وزن کمک می‌کند.
- **هشدار:** مقادیر زیاد چای می‌تواند به کبد آسیب رسانده، باعث یبوست شود و نیز به‌خاطر کافتین باعث حساسیت و تپش قلب شود.



چای سبز گوارا

ما توصیه می‌کنیم چای سبز را به مقادیر کم بخرید تا تازه باشد. برای تهیه‌ی آن ۴ فنجان آب را جوش آورده، بگذارید مدت ۵ دقیقه خنک شود و چای را - یک قاشق چایخوری برای هر فنجان - به قوری‌ای که قبلاً با آب جوش گرم شده اضافه کنید. آب جوشیده را روی آن بریزید و اجازه دهید ۲ تا ۳ دقیقه دم بکشد. هرچه زودتر چای را بنوشید، جذابیت آن بیشتر خواهد بود و اگر بیش از ۵ دقیقه صبر کنید، آرام‌بخش‌تر خواهد بود. مقدار مناسب آن تا ۳ فنجان در روز است.

روغن‌های معطر



اسطوخودوس

این روغن معطر برای کنترل وزن توصیه می‌شود؛ زیرا علائم استرسی را که باعث علاقه به پرخوری می‌شود، برطرف می‌کند. اگر با مرزنگوش مخلوط شود، آرام‌بخش است.

احتیاط: این روغن معطر می‌تواند در افرادی که از فشارخون پایین رنج می‌برند، باعث خواب‌الودگی شود. در زمان بارداری نیز نباید مصرف شود.

روغن لیمو

کاربرد خارجی روغن معطر لیمو به روشن شدن ذهن، غلبه بر گرسنگی و سردرگمی‌های عاطفی مرتبط با افزایش وزن کمک می‌کند، ماساژ با آن می‌تواند به غلبه بر سلولیت و بهبود واریس کمک کند؛ چون دارای خواص ضداحتقان است.

احتیاط: برای مصرف باید آن را رقیق نمایید. بعد از مصرف آن در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید؛ چون حساسیت نسبت به نور را در پوست افزایش می‌دهد.



توصیه

- برای دم کردن چای از قاشق‌های مخصوص استفاده نکنید؛ زیرا برگ‌ها به هم فشرده می‌شوند و محتویات آنها آزاد نمی‌شود. بهتر است که برگ‌ها در آب شناور باشند.
- بیش از مقداری که طی یک ساعت خواهید نوشید، چای سبز را دم نکنید، ولی برحسب نوع چای سبزی که مصرف می‌کنید، می‌توانید برگ‌ها را دوباره مصرف نمایید. یک قاشق غذاخوری برای ۴ فنجان است. اگر بعد از دم کردن، چای باقی مانده، برگ‌ها را از آن جدا کنید؛ چون اگر بماند طعمی تلخ ایجاد خواهد کرد.



چای پاراگوئه (چای برگ راج)

(با نام علمی *Ilex Paraguariensis*)



- قسمت‌هایی از گیاه که مصرف می‌شوند: برگ‌های آن برای تهیه‌ی دم‌کرده، کپسول و تنتور مصرف می‌شوند.
- این گیاه در آمریکای جنوبی در منطقه‌ی مرزی بین آرژانتین، برزیل و پاراگوئه می‌روید. بومیان این منطقه - گاران‌ها -

این برگ‌ها را چندین روز در آب خیس می‌کردند و آن‌گاه آن را به‌عنوان داروی بعضی از دردها می‌نوشیدند؛ آنها همچنین از آن به‌عنوان یک ماده‌ی مقوی، انرژی‌زا و آرام‌بخش استفاده می‌کردند.

▪ چای پاراگوئه به‌خاطر داشتن مواد شیمیایی مانند گزانتین‌ها و گرمازایی آن به کاهش وزن کمک می‌کند. آنها دارای خواص چربی‌شکنی بوده، لذا چربی‌ها را تجزیه و به انرژی تبدیل می‌کنند.

▪ این چای ادرارآور و ملین و همچنین محرکی قوی است و دارای ویتامین‌هایی از جمله ویتامین C و B کمپلکس و مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست.

مقدار مصرف درمانی

- به صورت قرص یا کپسول: ۲۰۰۰ میلی‌گرم از آن را ۲ تا ۳ بار در روز، به دلیل خاصیت چربی‌شکنی آن برای کمک به جذب چربی‌ها، مصرف کنید.
- به صورت تنتور: از قطره‌ی آن به‌عنوان مقوی و ادرارآور استفاده کنید. توصیه می‌شود روزی ۳ بار هر بار ۴۰ قطره مصرف نمایید.

- چای پاراگوئه را می‌توان به طرق مختلف به صورت داغ نوشید (با نی‌های فیلتردار فلزی یا مانند چای معمولی).
- هشدار: این نوشیدنی را برای موارد اضطراب، فشارخون بالا، عوارض قلبی، بی‌خوابی، زخم معده یا زخم اثنی‌عشر توصیه نمی‌کنیم.

روش صحیح تهیه‌ی چای پاراگوئه

این نوشیدنی در بسیاری از قسمت‌های آمریکای جنوبی برای مردم بسیار محبوب است و به طور سنتی آن را در ظرف‌های چوبی یا فلزی یا در کدو می‌نوشند و از یک بومیلا (لوله‌ی فیلتردار فلزی) برای نوشیدن این نوشیدنی داغ استفاده می‌کنند. برای تهیه‌ی دم‌کرده‌ی آن، برگ‌های خردشده‌ی آن را در فنجان ریخته، آب سرد روی آن بریزید و بگذارید چند دقیقه بماند. بعد آب داغ جوش نیامده (در حدود ۷۰ درجه‌ی سانتیگراد) به آن بیفزایید.

شما می‌توانید به جای آب داغ آب خیلی سرد و آب لیمو به آن بیفزایید و با نی بنوشید.



روغن های معطر



نعنای هندی

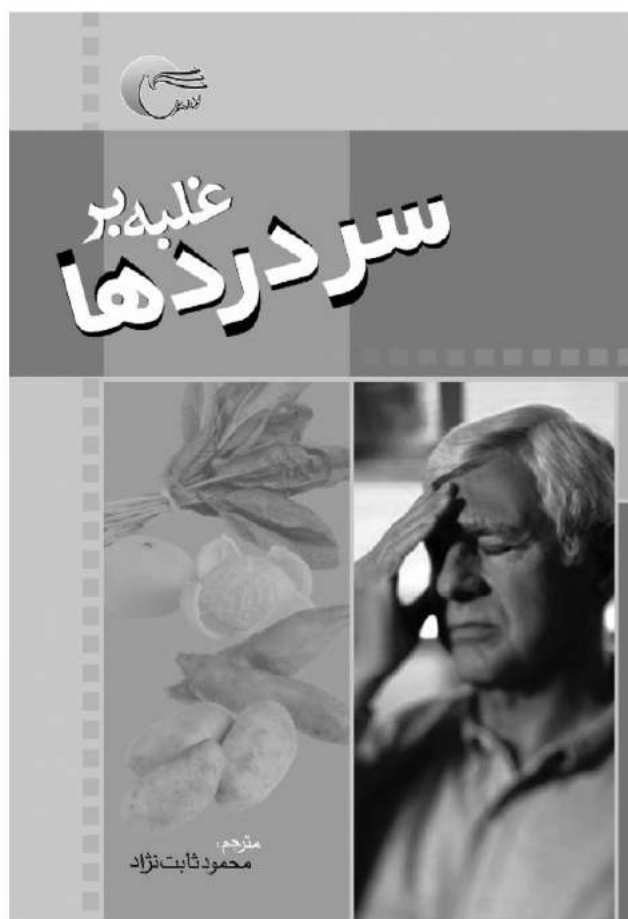
رایحه‌ی معطر آن به کاهش اشتها و افزایش انرژی کمک می‌کند و برای مصرف در ماساژهای سلولیت توصیه می‌شود؛ زیرا احتباس آب را در بدن کاهش می‌دهد. به خاطر خواص نشاط‌آور توصیه می‌شود در اتاقی برای مراقبه مصرف شود. اگر با روغن کاج و روغن مرُمکِ مخلوط شود، خواص آن افزایش می‌یابد. هشدار: در مقادیر کم مسکن و در مقادیر زیاد محرک است.

گل سرخ (رز)

دارای آثاری درمانی، به‌ویژه برای ناخوشی‌های فیزیولوژیک و عاطفی رنج‌آور خانم‌هاست و به‌عنوان یک ضدافسردگی ضعیف عمل کرده، به تسکین اضطراب ناشی از چاقی کمک می‌کند. آن را می‌توان با روغن یاسمن و صندل مخلوط کرد و در وان گرمی ریخت و برای افزایش روحیه استفاده نمود. هشدار: در چهار ماه اول بارداری مصرف نکنید.



انتشارات مرسل از این مجموعه منتشر کرده است:



انتشارات مرسل از این مجموعه منتشر کرده است:

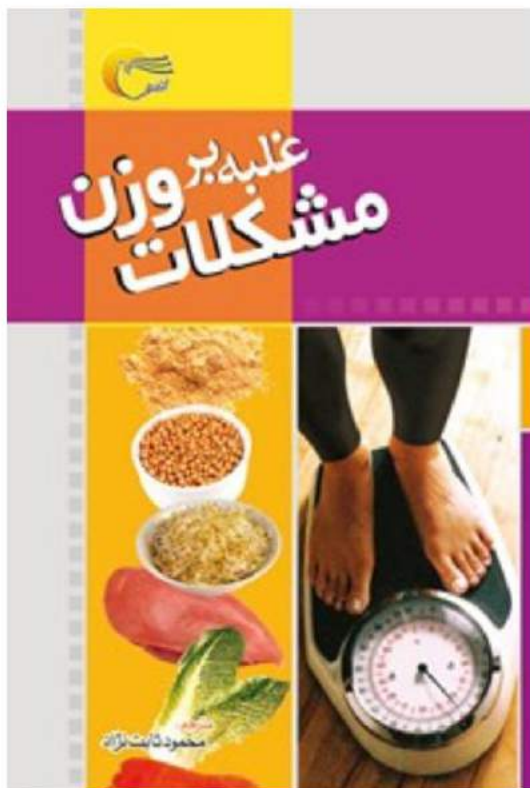


انتشارات مرسل از این مجموعه در دست انتشار دارد:

📖 غلبه بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا

📖 غلبه بر حساسیت‌ها

📖 غلبه بر بی‌خوابی



غلبه بر مشکلات وزن

ایزابیل تویوس | محمود ثابت نژاد

انتشارات مرسل

(PDF) ☆☆☆☆

۳,۰۰۰ تومان

مطالعه

نظرات

توضیحات

«غلبه بر مشکلات وزن» کتابی در زمینه سلامت و پیشگیری و درمان بیماری‌ها نوشته ایزابیل تویوس است که درباره غلبه بر بیماری‌های ناشی از افزایش و کاهش وزن و راه‌های مقابله با آنها مطالبی ارزنده دارد.

اطلاعات بیشتر

- نویسنده: ایزابیل تویوس <
- مترجم: محمود ثابت نژاد <
- دسته‌ها: سلامت < تناسب اندام و تغذیه <
- ناشر: انتشارات مرسل <
- تعداد صفحات: ۱۰۴
- قیمت نسخه چاپی: ۸,۰۰۰ تومان

ایزابیل تویوس



خانه



دسته‌بندی



کتابخانه



جستجو



بیشتر