



ضمیمه رایگان علمی، بهداشتی

ایران‌شهر پزشکی

ضمیمه علمی، بهداشتی «ایران‌شهر پزشکی» بخشی از نشریه جامع ایران‌شهر است که به صورت مستقل تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان برآورد. در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران‌شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این بخش از نشریه ایران‌شهر با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ضمیمه هفتم. دسامبر ۲۰۱۳ - ضمیمه در مجله ایران‌شهر



۵ گنج تناسب اندام در خانه

باشد که هنگام کار دستکش مخصوص باغبانی به دست داشته باشید تا از آسیب رسیدن و تاول زدن دست‌تان جلوگیری نمایید. همین باغبانی که شاید از نظر خیلی افراد کاری پیش افتاده باشد، فعالیت مفید برای بدن به شمار می‌رود و هر یک ساعت انجام دادن آن چیزی حدود ۳۰۰ کالری می‌سوزاند.



۲) برف روبی

اگر در منطقه‌ای که زندگی می‌کنید که زیاد برف نمی‌بارد یا حیاط و پشت‌بامتان خیلی بزرگ نیست، بهتر است که خودتان اقدام به پارو کردن برف‌های باریده شده روی پشت‌بام، حیاط، پله‌ها و جلوی در منزل‌تان کنید. با این کار هم جلوی سفت و لغزنده شدن سطوح بیرونی منزل‌تان را گرفته‌اید و هم به تقویت عضلات شانه و بازوهایتان کمک کرده‌اید. ضمن اینکه باعث حفظ تناسب اندام‌تان نیز شده‌اید. می‌پرسید چگونه؟ فهمیدنش خیلی هم سخت نیست. شما در هر یک ساعتی که برف پارو کنید، ۵۴۵ کالری می‌سوزانید بنابراین با انجام همین کارهای ساده می‌توانید اندامی موزون و متناسب داشته باشید؛ فقط کافی است کمی تنبلی را کنار بگذارید. توجه به این نکته مهم هم ضروری است که پارو کردن برف ممکن است باعث ایجاد مشکل در برخی افراد شود. مثلا اگر فردی مبتلا به کمردرد است امکان دارد این کار کمردرد او را تشدید کند. پس بهتر است کسانی که ناراحتی یا مشکل خاصی دارند قبل از انجام این قبیل کارها با پزشک خود مشورت کنند تا به دردمرست نیفتند.

۳) ماشین شویی

هر هفته یک روز را به شستن ماشین‌تان در حیاط منزل اختصاص

شاید شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنند فعالیت‌های روزانه و ورزش کردن دو کار جدا از هم هستند و این که متخصصان می‌گویند روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید، کاری دشوار است. اما این طور نیست. شما می‌توانید با انجام دادن کارهایی ساده که نوعی ورزش هم محسوب می‌شوند، هم به کارهایتان برسید و هم در حفظ تناسب اندام‌تان کوشا باشید. باور کنید خیلی هم سخت نیست. همین حیاط خانه‌تان که شاید روزی چند بار از آن برای رفت و آمد استفاده می‌کنید، می‌تواند بهترین مکان برای این کار باشد. پس دست به کار شوید. ابتدا با کاشتن کمی گل و گیاه جلوه‌ای نو به حیاط‌تان دهید تا علاوه بر منظره زیبا و روحیه بخشی که به وجود می‌آید، شوق فعالیت در آن هم در شما افزایش یابد. سپس فهرستی از کارهایی را که باید به صورت روزمره، هفتگی یا حتی ماهیانه انجام دهید، تهیه کنید. حالا با تهیه این فهرست خیلی خوب می‌توانید بفهمید که کارهایی که همیشه یا اغلب به دیگران یا وسایل الکتریکی می‌سپردید خودتان چه قدر راحت می‌توانید انجام دهید. پس دست به کار شوید. اگر هم نمی‌دانید از کجا شروع کنید، ما در اینجا ۵ کار را به عنوان نمونه برای شما مطرح کرده‌ایم. بقیه‌اش باشد به عهده خودتان...



۱) باغبانی

اگر در حیاط منزل‌تان باغچه‌ای مملو از گل و گیاه دارید، مسوولیت باغبانی گیاهان را خودتان به عهده بگیرید. با این کار هم روحیه‌تان را تازه کرده‌اید و هم کمی ورزش انجام داده‌اید. سعی کنید برای هرس کردن علف‌های هرز، به جای استفاده از ماشین‌های علف‌زنی از قیچی و داس‌های تیز که مخصوص این کار هستند، استفاده کنید. فقط حواس‌تان

حرکات می‌تواند باعث آرامش روحی هم بشود. نمایند و در وضعیت‌های که احساس درد می‌کنید قرار نگیرید. جارو زدن‌تان را در یک مدت زمانی خاص تنظیم کنید تا اصولی‌تر ورزش کرده باشید. ریتم یکنواخت موقع جارو زدن علاوه بر کنترل و حرکات می‌تواند باعث آرامش روحی هم بشود.



۵) هیزم شکنی

چه اشکالی دارد که این قدر با تکنولوژی پیش نرویم و هم‌زنگ جماعت نشویم؟ همیشه که نباید برای گرم کردن خانه از بخاری و و لوازم گازی استفاده کرد. شما می‌توانید برای اینکه هم خانه‌تان را گرم کنید و هم کمی ورزش و تفریح انجام دهید، در حیاط منزل‌تان به شکستن هیزم پردازید و هنگام سرما با سوزاندن این هیزم‌ها در شومینه، فضای گرم و دلپذیر به وجود بیاورید. شاید جالب باشد بدانید که هیزم شکنن نوعی ورزش مناسب برای تقویت بازو، شانه‌ها و کمر است. البته حواس‌تان باشد که یک دفعه کوهی از هیزم شکسته شده را انبار نکنید زیرا این کار فقط نوعی ورزش و سرگرمی است که بهتر است از اواسط تابستان و فقط نیم تا یک ساعت آخر هفته‌ها آن را انجام دهید.



دهید. این کار، هم نوعی ورزش است هم صرفه‌جویی! به جای اینکه چند وقت یک بار ماشین خود را به کارواش ببرید و هزینه‌ای را صرف شستن آن بکنید، آخر هفته‌ها یا حتی روز مناسب دیگری را به این کار اختصاص دهید. البته اگر می‌خواهید ماشین شستن خانگی به یک نوع ورزش و صرفه‌جویی مالی تبدیل شود، بهتر است سطلی را پر از آب کنید و در گوشه‌ای از حیاط بگذارید، سپس برای هر بار خیساندن دستمال‌تان درون سطل، مسافت بین ماشین تا سطل را طی کنید. با این کار هم کمی پیاده‌روی کرده‌اید، هم اینکه فقط با استفاده از یک سطل آب، اتومبیل‌تان را تمیز نموده‌اید. خوب است بدانید که شستن ماشین با این روش می‌تواند بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری بدنتان را در هر ساعت بسوزاند.



۴) جارو کشیدن

صبر نکنید تا برگ‌های کف حیاط تا میچ‌پایتان را بگیرد یا گرد و خاک حیاط با اولین بار گل شود. هر چند روز می‌توانید خودتان حیاط خانه را هر چه قدر هم که کوچک باشد جارو بزنید. تنبلی نکنید و از فشار آب برای تمیز کردن استفاده نکنید. جارو زدن با درگیر کردن عضلات بازو و پاها باعث سوزاندن مقدار زیادی از کالری‌های اضافه شما می‌شود اما حواس‌تان باشد نکات اصولی را موقع جارو زدن رعایت کنید تا دچار کمر درد نشوید. برای این کار از جاروهایی با دسته‌های بلند استفاده کنید. مدت طولانی دولا نمایند و در وضعیت‌های که احساس درد می‌کنید قرار نگیرید. جارو زدن‌تان را در یک مدت زمانی خاص تنظیم کنید تا اصولی‌تر ورزش کرده باشید. ریتم یکنواخت موقع جارو زدن علاوه بر کنترل و

درب و ست وود

شرکت کتاب

شنبه شب ۸ تا ۱۱ شب

پنیرای خریداران و دیدار کنندگان است.

یکشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۸ شب

شنبه ۱۰ صبح تا ۱۱ شب

هر هفته

حراج کتاب - جدول

DVD و CD

310-477-7477

1419 Westwood Blvd., Los Angeles. CA 90024

۱۰ دقیقه زندگی با طناب



بیشترین استفاده از کمترین امکانات برای تناسب اندام

۱۰ دقیقه هم وقت ندارید؟ باز هم فکر کنید. خب، اگر می‌خواهید هم چربی‌های اضافی بدنتان را نابود کنید و هم خلق و روحیه عالی داشته باشید، این سری حرکات ورزشی با طناب به شما کمک می‌کند. فکر نکنید که طناب‌زدن فقط بازی بچه‌هاست، نه دیگر این‌طور نیست. در واقع، ورزش با طناب پرشی یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین حرکات‌های ورزشی است.

امروزه در اکثر باشگاه‌های ورزشی، ورزشکاران رشته‌های مختلف را می‌بینید که با طناب حرکات ورزشی انجام می‌دهند. حتماً برایتان جالب است که بدانید شما می‌توانید فقط ظرف ۱۰ دقیقه ورزش با طناب، حدود ۱۱۰ کیلوکالری انرژی بسوزانید. این سری حرکات ۱۰ دقیقه‌ای توسط یکی از قهرمانان پرش جهان طراحی شده است که در آن حرکات پرشی را در فواصل حرکات ورزشی قدرتی آورده است. قبل از شروع، عضلات ران و ساق خود را با حرکات کششی ساده آماده کنید و سپس برای گرم

کردن خود، ۲ دقیقه در جا بدوید.

طناب‌زدن معمولی

پاهای خود را به هم جفت کنید و شروع به طناب‌زدن کنید. فقط مقداری بالا بپرید که طناب از زیر پاهایتان عبور کند. روی پنجه پاهایتان به نرمی فرود بیایید. در طول طناب‌زدن زانوهای خود را مختصری خم کنید تا در پرش‌ها و فرود آمدن‌ها حرکات شما را نرم‌تر کند. در این حرکت ۲ دقیقه به‌طور معمولی طناب بزنید یعنی در هر پرش، یک‌بار طناب را بچرخانید.

جهش به عقب

در حالی که پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌تان باز کرده‌اید، بایستید و دستان خود را دو طرف کمرتان بگذارید، سپس با یک جهش پای راست خود را به اندازه یک قدم بزرگ به عقب ببرید و همزمان زانوی چپ خود را خم کنید. در این حرکت باید توجه کنید که هنگام به زمین گذاشتن پنجه پای راست، پاشنه پایتان را روی زمین نگذارید و زانوی پای راست خود را نیز خم نگه دارید. دو شماره صبر کنید، سپس به حالت شروع

پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی

پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی ای از خانم ها پاهای زیبایی دارند که به نظر می رسد می توانند کیلومترها با آن راه بروند. اما برای بسیاری از آنها شکل دادن به پایین تنه کار نسبتاً دشواری است. خودتان را آماده کنید زیرا می خواهیم به شما تمریناتی را یاد بدهیم که نیاز به هیچ گونه وسایل جانبی ندارد و می توانید آنرا به راحتی در هر کجا انجام دهید. این حرکت بر روی تمام قسمت های بدن از شکم به پایین تاثیر می گذارد و اگر بین ست ها استراحت نکنید به راحتی می توانید مقادیر فراوانی از کالری بدن خود را بسوزانید.

دو به سمت جلو

با پای راست خود یک قدم بزرگ به سمت جلو بردارید. فاصله بین پاهای شما تقریباً باید به اندازه طول پاهایتان باشید. پاشنه پای چپ را از روی زمین بلند کنید و دست های خود را در اطراف بدن تاب دهید درست مثل اینکه در حال دویدن هستید. هر دو زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر را نیز راست نگه دارید. این حرکت را برای ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

سپس، در همان حالت اولیه، به تاب دادن دست ها ادامه دهید، پای چپ را از زمین بلند کنید و به سمت سینه خود بیاورید. دوباره آنرا به حالت اول بازگردانید (نوک انگشتان پا با زمین تماس برقرار کنند، زانو هم ۹۰ درجه خم شود) این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

به حالت اولیه باز گردید (پاها باز، پاشنه پای چپ از روی زمین بلند شده باشد) هر دو پا را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید و به آرامی تا ۲۰ بشمرید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید.

لغزیدن بر روی دیوار

طوری بایستید که باسن و پشت شما به طرف دیوار باشد. پاها باید به آرامی در مقابل شما قرار بگیرند. آنها را به عرض باسن خود باز نمایید. دست های خود را بر روی باسن خود بگذارید و به آرامی بنشینید و کمر خود را روی سطح دیوار بلغزانید تا زمانی که رانها با سطح زمین موازی شوند. باسن خود را در حین بلند شدن بفشارید. مجدداً بنشینید و بلند شوید. این حرکت را ۱۵ مرتبه تکرار کنید و سپس به حالت ایستاده بازگردید. کمی استراحت کنید و سپس این حرکت را بسته به برنامه ورزشی خود تکرار کنید. نکته: ران های خود را از خط موازی پایین تر نبرید (زانوهایتان نباید بالاتر از ران ها قرار بگیرند) همچنین باید مراقب باشید که زانو ها جلوتر از انگشتان پانهاشاند. اگر چنین بود باید چند قدم به دیوار نزدیکتر شوید تا چنبنین حالتی پیش نیاید.

اسکات

بایستید به طوری که انگشتان پایتان با هم زاویه ۴۵ درجه درست کنند (زانوها نیز باید در راستای کف پا قرار بگیرند) دستان خود را بر روی ران ها بگذارید. کمر خود را راست نگه دارید و هر دو زانو را خم کنید. و کم کم بنشینید بطوریکه ران ها با سطح زمین موازی شوند. زمانی که کاملاً بر روی سطح زمین قرار گرفتید پاشنه های پای خود را از روی زمین بلند کنید و به این کار ادامه دهید تا اینکه در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاشنه ها را مجدداً بر روی سطح زمین قرار دهید. این کار را برای ۲ تا ۳ ست ۲۰ مرتبه ای تکرار کنید.

برگردید و باز جای پاهایتان را عوض کنید. این حرکت را ۰۳ ثانیه ادامه دهید.

طناب زدن با پاهای باز و جفت

شروع به طناب زدن کنید اما به این صورت که در هنگام فرود، یک در میان پاهای خود را به هم بچسبانید و از هم باز کنید. یعنی در چرخش اول طناب، با پاهای به هم چسبیده فرود بیایید و در چرخش بعدی، به هنگام فرود آمدن پاهای خود را به اندازه عرض شانهتان از هم باز کنید. این نوع طناب زدن را ۲ دقیقه ادامه دهید.

اسکات با قوس دستان

در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض شانهتان از هم باز کرده‌اید، بایستید. سپس طناب خود را چهار تا کنید تا به اندازه عرض شانهتان دربیاید. این طناب چهار تا شده را مقابل رانهای خود طوری بگیرید که کف دستانتان رو به جلو باشد. حالا زانوهای خود را خم کنید و باسن خود را مثل وقتی که می‌خواهید بر روی صندلی بنشینید، پایین بیاورید. به این حرکت، اسکات می‌گویند که در آن باید سعی کنید زانوهایتان از نوک انگشتان پایتان جلوتر نرود. همان‌طور که حرکت اسکات را انجام می‌دهید، آرنج‌های خود را به طرف بالا خم کنید و طناب را تا سطح شانه‌هایتان بالا بیاورید. دو شماره در این حالت صبر کنید و سپس به حالت شروع باز گردید. این حرکت را تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید.

طناب زدن بالی لی

هنگامی که شروع به طناب زدن می‌کنید، ۰۱ ثانیه فقط بر روی پای راست خود فرود بیایید و بر روی همان پا بپرید، سپس ۰۱ ثانیه پای راست خود را بالا بگیرید و بر روی پای چپ طناب بزنید. به همین ترتیب هر ۰۱ ثانیه فقط بر روی یک پا طناب بزنید و پاها را هر ۰۱ ثانیه عوض کنید. (مانند لی ۲). دقیقه به این شیوه طناب بزنید. همین جا بگذارید نکته‌ای را هم درباره طول طناب یادآوری کنیم.

اسکات با بالای سر بردن دستان

طناب خود را چهار تا کنید و طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانهتان باز باشد. آرنج‌های خود را خم کنید و طناب را رویه‌روی شانه‌های خود طوری بگیرید که کف دستانتان رو به بیرون باشد. همان حرکت اسکات را که در قبل گفته شد، انجام دهید با این تفاوت که این بار دستان خود را به بالای سرتان بکشید. دو شماره صبر کنید و سپس به حالت شروع برگردید و ۰۳ ثانیه این حرکت را تکرار کنید.

طناب زدن به مدل دویدن درجا

مانند معمول شروع به طناب زدن کنید ولی در هر بار چرخش طناب بر روی یک پای خود فرود بیایید. هنگامی که این حرکت را سریع انجام دهید، این طور به نظر می‌آید که دارید در جا می‌دوید. ۲ دقیقه نیز به این مدل طناب بزنید.

رژه با بلند کردن زانو

این حرکت برای خنک شدن بدن شما طراحی شده است. بنابراین دیگر طناب را کنار بگذارید. مانند نظامیان شروع به رژه درجا کنید. در این حرکت زانوی خود را تا حدی بالا آورید که ران شما موازی با زمین شود. آرنج دست مخالف خود را نیز با هر حرکت خم کنید و دست خود را با هر حرکت بالا بیاورید، ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید. ۱۰ دقیقه تمام شد!



۷۰ نکته در مورد کاهش وزن، تحرک و رژیم غذایی

همان عادات را یاد می‌گیرند.
* همیشه به خاطر داشته باشیم که: محققان در انستیتو روانپزشکی ایالت نیویورک و دانشگاه کلمبیا در نیویورک مطالعه‌ای کرده‌اند که نتیجه آن به صورت زیر می‌باشد:

آنها کودکان بین ۱۷-۶ سال با افسردگی و بدون افسردگی را ۱۵-۱۰ سال پیگیری کردند و دریافتند که بچه‌های افسرده وقتی که بالغ می‌شوند بیشتر چاق هستند تا بچه‌های غیر افسرده، این عامل (چاقی) با سایر عوامل نظیر سن، جنس مصرف سیگار یا الکل و کلاس اجتماعی، حاملگی و یا سابقه پزشکی فرد هیچ ارتباطی نداشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: علل غدد داخلی (متابولیسمی) چاقی‌های بسیار شدیدی می‌دهند و نادر هستند و برعکس خوردن به حدی که غیر متناسب با فعالیت‌های فیزیکی باشد همیشه علت مستقیم چاقی است. پس چاقی یک اختلال رفتاری است و بنابراین می‌تواند با سایر اختلالات روانی طبقه بندی شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: لاغر شدن نیازمند یک تصمیم و تلاش ناشی از یک اراده قوی می‌باشد تا در برابر ناراحتی مداوم بتواند ادامه بدهد. اگر چه مشکل اصلی در درمان که همانا نگهداری اراده و عزم بیمار است، یک مشکل روانی می‌باشد، ولی روان‌شناسان در گذشته نقش بسیار کوچکی را در درمان به عهده داشته‌اند. فقط یک اقلیت بسیار کوچکی از افراد چاق اختلال مشخص روانی دارند و آنقدر واضح است که به روانپزشک ارجاع می‌شوند.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: هر رژیم شخصی باید متناسب باشد با:

- ۱) چیزهایی که دوست دارید بخورید
- ۲) خصوصیات فیزیکی شما
- ۳) سطح فعالیت
- ۴) سلامتی
- ۵) شیوه زندگی شما

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: افرادی که رژیم‌های متناوب می‌گیرند (افرادی که بطور عادی رژیم می‌گیرند و رها می‌کنند) باعث می‌شود که در هر رژیم جدید، وزن خیلی مشکل از دست می‌رود و میزان وزن بین دو رژیم بالا می‌رود و بنابراین وزن حالت یو یو YO-YO پیدا می‌کند. این

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: اضافه وزن یا چاقی حالتی از بدن است که در آن یک ذخیره اضافی چربی وجود دارد. این حالت ممکن است که خفیف (اضافه وزن) یا قابل توجه (چاقی) باشد. به وزنی که ۱۰ درصد بالای وزن ایده آل در افراد نرمال باشد اضافه وزن و بالای ۲۰ درصد را (چاقی) می‌گویند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی می‌تواند به صورت خارجی (بیرونی) و یا داخلی (درونی) باشد. نوع برونی یا مربوط به تغذیه (از طریق یک افزایش مصرف غذا) و یا سطح پایین فعالیت گسترش می‌یابد. نوع درونی نتیجه اختلال متابولیسمی و فیزیولوژیک یا روانی می‌باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وراثت معمولاً نوع درونی را تحت تاثیر قرار میدهد و اگر یک بچه والدین دارای وزن طبیعی داشته باشد، ۱۰ درصد، اگر فقط یکی از والدین چاق باشند ۵۰ درصد و اگر هر دو چاق باشند ۸۰ درصد احتمال چاق شدن دارد.

عموما عقیده بر این است که بچه‌های والدین چاق، چاق می‌شوند زیرا که در معرض همان غذا و همان عاداتهای غذایی والدینشان می‌باشند، ولی در هر یک استعداد کنترل شده توسط ژنتیک نیز در پیشرفت چاقی دخیل است.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: گرسنگی تحریکی است معمولاً ناخوشایند که یک شخص را وادار می‌نماید تا به جستجوی غذایی برای خوردن بپردازد. اشتها نیز یک واکنش ناخوشایند است که باعث می‌شود که یک شخص برای غذا تمایل و پیش بینی نماید. اشتها ممکن است برای نوع خاصی از غذا باشد. سیری احساسی است که همراه ارضای میل به غذا می‌باشد و پس از خوردن غذا پیش می‌آید.

بی‌اشتهائی غیبت یک تمایل برای غذاست در شرایطی که یک نفر به صورت طبیعی در انتظار آن نمی‌شد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: دلایلی که بصورت گسترده برای زیاد خوردن و چاقی وجود دارد شامل:

۱) احساسی: وقتی خوردن اجباری جبرانی است بر مشکلات روانی و احساسی

۲) تنظیمی: وقتی مرکز کنترل اشتها بطور مناسب انجام وظیفه نمی‌کند.

۳) فرهنگی: وقتی والدین، فامیل و دوستان زیاد می‌خورند و بچه‌ها



نقصان عضله و آسیب کلی شود.

- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: محروم کردن خودتان از یک غذای مشخص اشتها را به سمت افزایش خوردن تنظیم می نماید.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: محدود کردن شدید مصرف انرژی رژیم، انسان را خواب آلوده می نماید پس احتمال انجام فعالیت های فیزیکی که بهترین روش بهبود شکل بدن و فرم دادن به عضلات است را کاهش می دهد.
- * همیشه بخاطر داشته باشیم که: رژیم می تواند منجر به وسواس فکری نسبت به غذا شود که تمرکز به روی کار را کم می کند.
- * همیشه بخاطر داشته باشیم که: چاقی می تواند درمان شود فقط و فقط توسط تغییر روش زندگی (Life Style) و درمان موثر غیر ممکن است مگر اینکه بیمار تحریک شده باشد و انگیزه تغییر روش زندگی را داشته باشد تا بتواند مسئولیت به انجام رساندن کامل این کار را به عهده بگیرد.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: مد هر عیبی که دارد که این حسن را دارد که شخص را جهت کاهش وزن ترغیب می نماید.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: ناخنک زدن در بین غذاهای اصلی در چاقی خانم های خانه دار که آشپزی را دوست دارند و افرادی که در آشپزخانه ها کار می کنند نقش دارد.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: مقادیر خورده شده توسط کسانی که چاق هستند، به غذا و عوامل روانی و فیزیولوژیکی محیطی که غذا در آن سرو می شود بستگی دارد.

نوع عادت غذایی رژیم - بدون رژیم (on-off) خیلی خطرناکتر است تا شخص بطور ثابتی یک مقدار اضافه وزن داشته باشد. علت این است که رژیم سخت باعث می شود که بدن بطور اتوماتیک سطح سوخت و ساز را پائین آورده تا انرژی را ذخیره نماید و بتواند با شرایط گرسنگی سخت خود را وفق دهد پس وقتی که شخص شروع به شکستن رژیم و خوردن می نماید، بدن بطور سریع سعی می کند که ذخائر تخلیه شده اش را بازسازی نماید و سوخت و ساز هم که در حد پائین است باعث می شود که شخص سنگین تر از گذشته شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که محققان در دانشگاه براون (Brown) پیتسبورگ (Pittsburg) دریافته اند که وقتی که پزشکان در مورد کاهش وزن صحبت می کنند بیماران بیشتر گوش می دهند. بررسی بیشتر از ۱۰۰۰ نفر مشخص ساخت که ۸۰ درصد افراد با اضافه وزن با توصیه یک پزشک رژیم گرفتند در حالیکه ۵۰ درصد بدون انگیزه خاصی این حرکت را انجام دادند.

پس اگر شما برای متقاعد کردن خود برای کاهش وزن مشکل دارید سعی کنید به کسی که بیشتر از شما در مورد سلامتی اطلاع دارد نظیر پزشک معالجتان گوش کنید.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: اگر رژیم آنقدر سخت باشد و متعادل نشده باشد ویتامین ها و مواد معدنی نقصان یافته و کم خونی ایجاد می شود و اگر نشاسته در رژیم وجود نداشته باشد منجر به سوختن پروتئین ها (ماهیچه ها) جهت انرژی می شود که ممکن است منجر به تحلیل عضلات،



* همیشه به خاطر داشته باشیم که: حتی بایک محدودیت رژیمی خفیف و سبک تا ۳ کیلوگرم در هفته اول وزن ازدست می رود که به میزان زیادی به مصرف ذخیره قندهای ذخیره شده و از دست رفتن آب می باشد. پس بیمار به هیچ وجه نباید افسرده شود اگر پیشرفت هفته اول تکرار نمی شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک ترازوی رژیمی کوچک در منزل بسیار کمک کننده است، تا وزن پرس های غذا، دقیق مشخص شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: بیماری هایی که در چاقی شیوعشان افزایش می یابد شامل بیماری های قند، فشارخون، بیماری های کیسه صفرا، کبد چرب، نقرس، اختلالات تنفسی، استئوآرتریت، فتقها، وریدهای واریسی، التهاب پوست ناحیه کشاله ران و زیر بغل می باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: تخمین انرژی مورد نیاز برای مدیریت صحیح تغذیه لازم است و برای این لحاظ اجزای دفع انرژی روزانه (شامل میزان متابولیسم پایه، مصرف وابسته به فعالیت، گرما زایی ناشی از غذا، انرژی مصرفی ناشی از بیماری ها) لازم است.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: نیاز روزانه انرژی در بیماری های جدی خیلی کم از حد نرمال بالاتر می رود بیماری خفیف میزان متابولیسم پایه (م م پ) + ۱۰ درصد، بیماری متوسط (م م پ) + ۲۵ درصد و بیمار شدید (م م پ) + ۵۰ درصد. حتی در شدید ترین بیماری نیز به ندرت نیازهای انرژی از ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز تجاوز می کند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وزن شامل توده خالص بدن بعلاوه بافت چربی می باشد (در عدم وجود ورم) وزن بدن به صورت ایده آل می تواند بصورت زیر محاسبه شود:

* خانمها = ۱۵۲ سانتی متر اول = ۴۵ کیلو گرم به ازای هر سانتی متر اضافه تر ۰/۹ کیلو گرم.

* آقایان = ۱۵۲ سانتی متر اول = ۴۸ کیلوگرم به ازای هر سانتی متر اضافه تر ۱/۱ کیلو گرم.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: لووتیروکسین که هورمون مترشحه از غدد تیروئید است و متابولیسم را تحریک می نماید، تا شواهدی دال بر کم کاری تیروئید نداشته باشیم نباید استفاده شود و در برخی افراد خطرناک است. خواب آورها و آرامش بخش ها نیز هیچ تاثیری ندارد مگر در کاهش اضطراب در افراد چاق و ادرار آورها که بطور وسیع در درمان چاقی مورد استفاده قرار می گیرند خطر ناک بوده و هیچ ارزشی در پیشبرد کاهش وزن ندارد مگر اینکه بیمار دارای ادم (ورم یا خیز) ناشی از بیماری های قلبی و یا سایر بیماری های عضوی باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: رژیمی مناسب است که شما را بصورت ثابت گرسنه و خسته نگه نمی دارد و یک کاهش وزن آرام و تدریجی بطور متوسط ۱-۰/۵ کیلوگرم در هفته را القا می نماید.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: رژیم های گرسنگی شامل کم کالری و کم کربوهیدرات می باشد که اگر گرسنگی را بخواهیم تعریف نماییم یک احساس ناراحتی است که اکثر مردم برای مدت طولانی نمی توانند تحمل نمایند. پس علت شکست چنین رژیم هایی نیز همین است. در ضمن عده ای از مردم هستند که علاقه زیادی به چیزهای شیرین دارند و بنابراین اشتهای آنها برای غذاهای با طعم شیرین باعث می شود که آنها خیلی مشکل بتوانند به این رژیم وفادار بمانند. عیب دیگر این رژیم ها این است

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: معمولا افراد چاق سریع تر غذا می خورند و وقت کمتری را صرف جویدن یک لقمه غذا می نمایند و چون مرکز سیری تا تحریک شده و ایمپالس های سیری را بفرستد نیاز به زمان است، پس کمی که آهسته غذا بخورند با مقدار کمی غذا مرکز سیری تحریک شده و سیری را اعلام می نمایند ولی در افرادی که سریع غذا می خورند تا اعلام سیری مقدار زیادی غذا خورده شده است.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: بچه ها چون فعال هستند کمتر چاق می شوند ولی متاسفانه عادات غذایی ما نیز از همان زمان که از لحاظ فیزیکی خیلی فعال هستیم شکل می گیرد و وقتی که تقریبا غیر فعال می شویم همان عادات را دنبال می کنیم.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: هیچ ژن منفردی عمل چاقی شناخته نشده است هر چند که در فامیل چاقی گسترش می یابد ولی باز هم جداکردن عوامل ژنتیکی محیطی مشکل است.

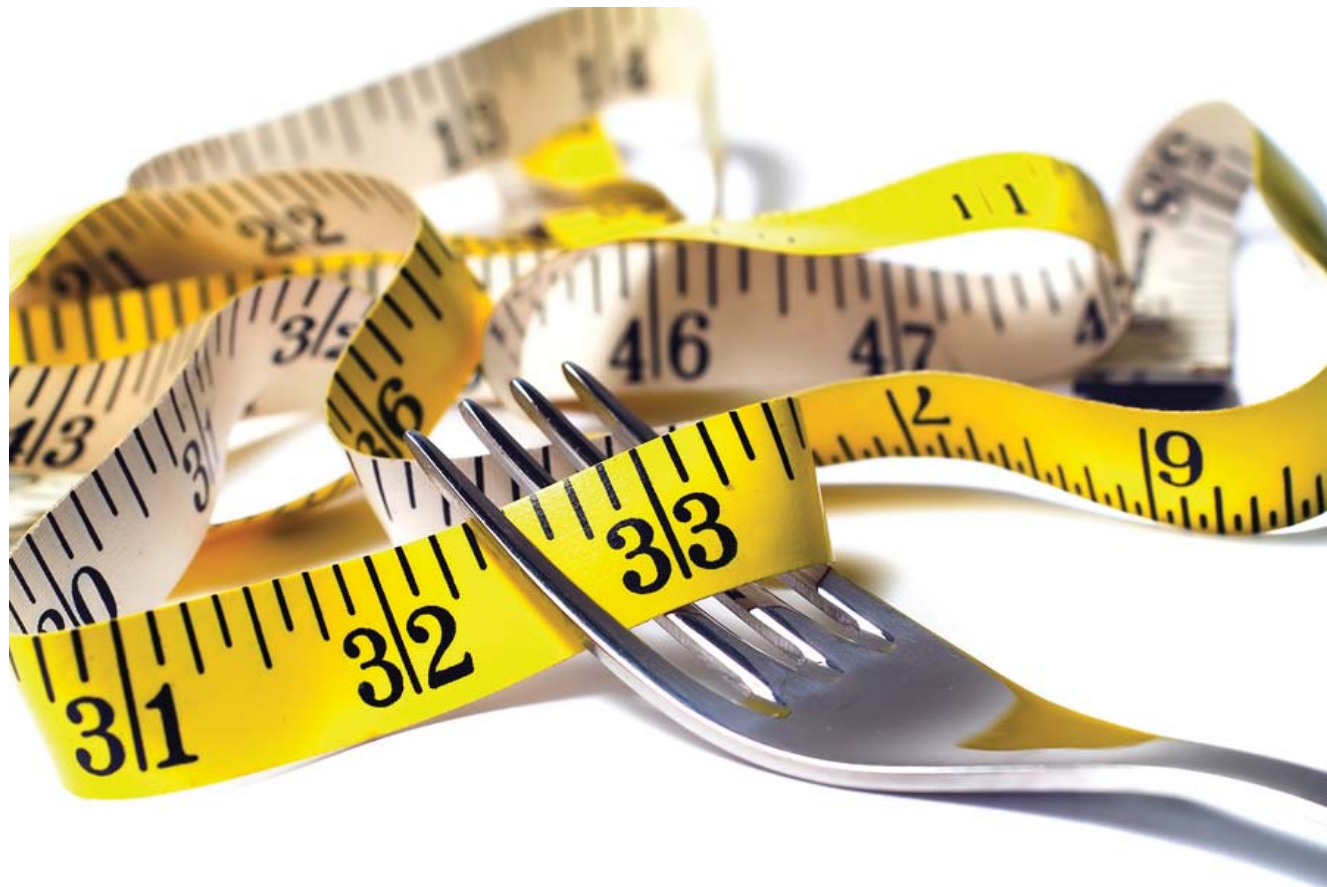
* همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی می تواند نشانه اختلال عمل غدد تیروئید، کاهش عمل غدد جنسی، کاهش عمل غدد هیپوفیز و اختلال غدد فوق کلیوی باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وقتی که یک شخص چاق وزن از دست می دهد پس بدن به صورت جبرانی متوجه کالری دریافتی می شود و میزان سوخت و ساز را پائین می آورد و بنابراین وقتی که شخص رژیم را رها می کند بدن با سوخت و ساز پائین در معرض حجم بالای کالری قرار می گیرد و بنابر این خیلی سریع دوباره چاق می شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی هم با افزایش تعداد و هم بزرگ شدن سلول های چربی همراه است.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وقتی وزن تعیین می شود پیشرفت آن باید به صورت منظم چک شود که باید حداقل یک بار در چهار هفته ولی نباید بیشتر از هفته ای یکبار باشد زیرا یک وسواس وزن ایجاد می نماید. افسردگی نامناسب وقتی که برای ۲ تا ۳ روز هیچ وزنی از دست نمی رود و خوشحالی نامتناسب اگر یک افت قابل توجه وجود دارد، ممکن است بوجود آید که هر دو ممکن است رژیم را بر هم بزنند.





خوراکی‌های متنوع را در معرض دید نگه ندارید حتی در یخچال زیرا که وقتی دیده شوند ناخود آگاه در شما یک تحریک لذت بخش را آغاز خواهد کرد. اقدام همزمان شما همانا خوردن شما است.

۴) تعلل در خوردن خوارکیهای مختصر: خوارکی‌های مختصر مقوی ولی کوچک هر چند ساعت بین غذاها مصرف کنید. اگر این کار را نکنید خود را برای یک پرخوری آماده کرده‌اید. سعی کنید فاصله بین مصرف غذاها از ۴ ساعت بیشتر نشود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: نکاتی برای افزایش سوخت و ساز وجود دارد:

برای افزایش سوخت و ساز همیشه صبحانه را میل نمایید. اگر تا پیش از ظهر یا بعد از ظهر برای خوردن صبر کنید، سوخت و ساز شما آهسته‌تر خواهد شد. صبحانه نظیر هیزم و سوخت و ساز مانند شومینه می‌باشد. برای افزایش سوخت و ساز وعده‌های غذاهائی کوچکتر را در طول روز مصرف نمایید.

۶-۴ وعده غذایی کوچک را با فاصله ۲-۳ ساعت مصرف کنید. به داروهای گیاهی برای افزایش سوخت و ساز متکی نباشید. افزایش سوخت و ساز با این‌ها خیلی کم است و داروهای گیاهی ارزان نیستند. بجای این‌ها غذاهای پر انرژی نظیر غلات کامل، لوبیا، سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.

پیاده روی کنید و از پله‌ها بجای آسانسور استفاده کنید (اگر مشکل زانو ندارید) بجای هدر دادن پول برای قرص‌هایی که کار انجام نمی‌دهند، برای

که جایگزین این قندها (کربوهیدرات‌ها) باید پروتئین‌ها که رژیم راگران می‌نمایند مصرف شوند. در چنین رژیم‌هایی پروتئین‌ها و چربیها محدود نمی‌شوند پس کالری بالا ممکن است کاهش وزن را مشکل نماید.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: در روزه داری‌های سخت اکثرا گلیکوژن (فرم ذخیره ای قندها در عضله و کبد) مصرف می‌شود که هر گرم گلیکوژن به سه تا چهار گرم آب متصل است و با مصرف آن چربی هم سوخته می‌شود ولی همراه آن پروتئین عضلات، هورمون‌ها، آنزیمها و غیره نیز از بین می‌رود که مطلوب نیست.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: حالات ناخود آگاه رژیم شما را تخریب می‌نمایند نظیر:

۱) مطالعه کردن:

خستگی همیشه حین مطالعه رخ می‌دهد و این طبیعی است که فکر چیزی لذت بخش نظیر خوردن خوراک مختصر باشیم پس ۲ تا ۳ خوراک مختصر بدون چربی مثل میوه‌ها، کلوچه، پنیر کم چربی، پاپ کورن برنامه ریزی می‌کنیم و هر ساعت به عنوان پاداش پس از مطالعه استفاده کنیم.

۲) برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیون:

(در مورد خوراکی‌ها) وقتی که این برنامه‌ها از تلویزیون پخش می‌شوند اتاق راترک کنید.

۳) خستگی و بی‌حوصلگی:

اولین علت مصرف خوراکی‌های مختصر است. باید فعالیت‌های لذت بخشی برای اوقات فراغت خود پیدا کنید نظیر جستجو در اینترنت.



خوشمزه استفاده نمائید. شما می‌توانید از همبرگرهای خانگی که از گوشت بدون چربی هستند، پنیر کم چربی و نان گندم کامل که کالری مشابه داشته و چربی کمتری داشته باشد استفاده نمائید.

کلک کار در این است که چیزیکه معمولاً می‌خورید را تعدیل نمائید. برچسب‌های روی غذاهائی که از فروشگاه می‌خرید را بخوانید چون به ارزیابی میزان کالری و چربی کمک خواهد کرد و دید بهتری برای برنامه ریزی و عده‌های غذائی به شما می‌دهد. پس شما مجبور نیستید که تمام مواد غذائی مورد علاقه خودتان را رها کنید بلکه با یک برنامه خوب رژیمی می‌توانید وزن از دست بدهید.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ماهی دارای نوعی اسید چرب است بنام (امگا ۳) که باعث کاهش فشارخون، تری گلیسرید و افزایش زمان انعقاد خون می‌شود و بنابراین باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. ماهی‌هایی که دارای بیشترین میزان این چربی هستند شامل شاه ماهی، قزل آلا، ماهی خال خالی و ساردین و اره ماهی می‌باشند.

ولی باید بدانیم که همیشه بصورت سرخ نشده، کبابی یا آب پز مصرف شوند. در ضمن کنسرو ماهی تن حاوی روغن است و به علت مواد نگهدارنده و نمک و نیز روغن که مربوط به خود ماهی نمی‌باشد و برای افراد با بیماری‌های قلبی عروقی توصیه نمی‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: اسید چرب «ا» مگا ۳ علاوه بر ماهی در بعضی دانه‌ها مانند گردو، سویا، پنبه دانه و کره بادام زمینی وجود دارد. در گندم نیز وجود دارند ولی باید به مقدار زیاد استفاده شوند تا همان خواص موجود در ماهی را بوجود آورند. FDA (سازمان دارو و غذا) میزان مصرف اسید چرب «ا» مگا ۳ را به میزان کمتر از ۲ گرم در روز تأیید کرده است زیرا میزان بیشتر آن ممکن است منجر به خونریزی یا سکنه مغزی شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: (لپتین) توسط سلول‌های چربی تولید می‌شود و به عنوان یک علامت که بدن دارای ذخائر انرژی کافی می‌باشد عمل می‌کند. پس اگر لپتین از خارج وارد بدن شود بدن مصرف مواد غذائی را محدود می‌کند و میزان سوخت و ساز را افزایش می‌دهد و لاغرتر می‌شود، ولی در طی یک رژیم غذائی عکس این قضیه اتفاق می‌افتد یعنی با کاهش ذخائر چربی لپتین کاهش یافته و اشتها به غذا زیادتر شده و سوخت و ساز توسط بدن کاهش می‌یابد و در نتیجه کاهش وزن روند کندتر خواهد داشت.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: فیبرهای مواد غذایی، موادی هستند که به هضم دستگاه گوارش انسان مقاوم هستند و اساساً به دو نوع قابل حل و غیرقابل حل در آب طبقه بندی می‌شوند. قابل حل‌ها در آب حل می‌شوند و تشکیل یک ژله ضخیم را می‌دهند و مثال آنها شامل پکتین میوه‌ها (بسیار قابل حل) میوه‌ها (بسیار قابل حل) و پسیلیوم (اسفرزه) که معمولترین فرم پیشنهادی حجم دهنده و نسبتاً قابل حل است می‌باشد. قابل حل‌ها باعث تغذیه باکتری‌های روده شده و در نتیجه تخمیر آنها اسیدهای چربی با زنجیره کوتاه ایجاد می‌شود. که این اخیراً نسبتاً زیادی دارد.

اول اینکه سلول‌های روده بزرگ را تغذیه کرده و منجر به بهبود آسیب دیده‌ها شده و مانع از ایجاد سرطان می‌شود و اینها وقتی که از جدار روده جذب می‌شوند به کبد رفته و باعث کاهش تولید کلسترول می‌شوند



افزایش سوخت و ساز فعالیت‌های بیشتری را در اطراف خانه انجام دهید. یک پیاده روی منظم را برای افزایش سوخت و ساز ترتیب دهید، حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰-۴۰ دقیقه، این بهترین راه برای افزایش سوخت و ساز است.

وقتی که تصمیم به کاهش وزن دارید هیچگاه خودتان را گرسنگی ندهید زیرا که این موضوع به یک کاهش سریع متابولیسم (سوخت و ساز) منجر خواهد شد. از فواصل بیش از ۶-۵ ساعت بی‌غذائی در بین وعده‌های غذائی بپرهیزید.

* وعده‌های کوچکتر غذائی را با فواصل منظم میل نمائید. هرگز بصورت متفرق غذا نخورید و برای هر وعده غذایی برنامه ریزی داشته باشید. اشتباه شایع این است که برخی وعده‌های غذائی نادیده گرفته می‌شود و خیلی کم در طول روز غذا خورده می‌شود این شما را مستعد مصرف غذاهای خورده ریز (نوک زدن) بعداً در طول روز می‌نمایند. خوردن غذا برای کاهش وزن نیازمند برنامه ریزی است.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: مایوس نشویم زیرا از دست دادن وزن می‌تواند خیلی مشکل باشد بخاطر سوء تفهیم در مورد غذاها و اینکه چگونه سوخت و ساز (متابولیسم) عمل می‌کند. بسیاری از غذاهائی که ما فکر می‌کنیم که از نظر کالری ضعیف هستند واقعاً اینطوری نیستند ما آن چیزی که فکر می‌کنیم درست است را استفاده می‌کنیم بدون اطلاع از کالری‌ها و چربی‌های پنهان درون آنها.

۷۰۰-۵۰۰ کالری کمتر از میزان سوخت و ساز پایه مصرف کنید تا بطور مناسب وزن از دست بدهید. میلیون‌ها تومان برای قرص‌های رژیمی، مواد گیاهی و اختراعات عجیب و غریب رژیمی صرف می‌شود. درحالی‌که اداره دارو و غذا بطور واضح اظهار می‌دارد که شما اگر یک کاهش مختصر در کالری ایجاد نمائید و بیشتر ورزش کنید می‌توانید وزن از دست بدهید. آنها همچنین در برابر مصرف مکمل‌های رژیمی که ادعا می‌شود که چربی رابه دام می‌اندازد، جذب چربی را متوقف می‌نماید، چربی را از بدن بیرون می‌اندازد و افزایش متابولیسم یا کاهش اشتها را ایجاد می‌نماید، هشدار می‌دهند بسیاری از این مکمل‌ها برای سلامتی خطرناک هستند و آنطور که تبلیغ می‌شود عمل نمی‌نمایند.

* می‌توانید وزن از دست بدهید و در عین حال در طول روز هم غذاهای





بهبتر است از نکات زیر استفاده کنیم.
 * سبزیجات با برگ سبز تیره را انتخاب نمایید: اساس هر سالاد سبزی و کاهو است معمولاً ما برگ‌های روشن تری را دوست داریم ولی باید بدانیم که ویتامین C و A کافی در برگ‌های تیره تر وجود دارند پس به عنوان یک قانون کلی هر چه سبزیجات تیره‌تر باشند سالاد بیشتر مواد غذایی دارد.

* به بشقاب خود رنگ اضافه نمایید: وقتی که ما به غذا و سالاد مواد رنگی طبیعی اضافه می‌کنیم نه تنها به سبزیجات و میوه‌جات تازه دست می‌یابیم بلکه احتمال مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها را تقویت می‌نمائیم. (آنتی‌اکسیدان‌ها مانع از اکسید شدن و از بین رفتن سلول‌ها می‌شوند) انتخاب غذاها با رنگ‌های درخشان یک راه ساده است برای انتخاب سالمترین غذاها که حاوی چربی کم و عاری از کالری اضافه می‌باشند. اینها از نظر انرژی غذایی غنی و از نظر کالری پائین هستند آنها بدون اضافه کردن کالری، به غذا رنگ و مزه و قوام می‌افزایند.

* مثال‌هایی از مواد رنگ دار خوب شامل:

- لعل سبز، هویج کوچک، گوجه قرمز کوچک، لعل و کلم قرمز، سیر، پیاز حلقه شده، قارچ و تره فرنگی خرد شده، پرتقال و گریپ فروت حلقه شده می‌باشند اینها حاوی بتاکرپیتوگزانتین هستند.

- رنگ مارچوبه و تره حاوی فلاونوئید هستند که تخریب سلول‌ها را مهار می‌کند.

- به سالاد مواد غذایی کامل نظیر پنیر که ارزش غذایی بالا دارد و حاوی

بنابراین منجر به کاهش میزان کلسترول سرم می‌شوند. اینها منجر به جلوگیری از تولید مخمرها و بیماری‌های با منشا باکتریال نیز می‌شوند مثال خوب اینها شامل سبوس جو است که نسبتاً قابل حل است.

فرم غیر قابل حل مانند سبوس گندم اثرات بالا را ندارد ولی سموم روده را غیر فعال کرده و مصرف زیاد آن منجر به کاهش خطر سرطان روده و پستان می‌شود، نیز منجر به کاهش بیماری‌های انگلی و باکتریال می‌شود.

چیزی که مسلم است که باید مخلوطی از این دو مصرف شود که مانع از سرطان و بیماری‌های قلبی و بیماری‌های انگلی و باکتریال روده‌ها شود.

بهترین منابع مخلوط این دو نیز شامل دانه‌های غله ای پالایش نشده شامل جو، برنج قهوه‌ای، گندم کامل، نخود، لوبیا و کدو است و در بین میوه‌ها بهترین آنها شامل سیب و توت می‌باشد.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: میوه‌های حاوی پتاسیم شامل زردآلو، آووکادو، موز، گرمک یا طالبی، خرما، انجیر، خربزه، انبه، هلو، شلیل، پرتقال، تمبر هندی، کشمش، ریواس و سبزیجات حاوی پتاسیم شامل کنگر، لوبیا، بروکلی، هویج خام، سبزیجات با برگ سبز تیره، زردک یا

هویج وحشی و سایر غذاهای حاوی پتاسیم شامل سیب زمینی (تنوری با پوست)، کدو تنبل، کدوی زرد، گوجه و غلات، حبوبات، دانه آفتابگردان، آجیل، ملاس، کاکائو، ماهی تازه، گوشت گاو، گوشت ران مرغ می‌باشد.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: وقتی ما می‌خواهیم چیزی بخوریم و در ضمن کالری کمتری را وارد نمائیم از سالاد استفاده می‌نمائیم ولی گاهی این سالاد ناخواسته از یک همبرگر پر کالری تراست برای تهیه سالاد



به پیدایش حس سیری کمک نماید و ویتامین‌ها و عناصر لازم را تامین نماید. با مصرف اینها به مواد و ویتامینهای تکمیلی نیازی نیست، ولی ممکن است کمبود آهن بوجود آید پس هموگلوبین باید مرتب چک شود و در صورت نیاز آهن تکمیلی داده شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: داروهای ضد اشتها جانشین برای رژیم لاغری و تغییر شدید عادت‌های غذایی نیستند، در بهترین شرایط آنها یک کمک هستند تا حتی الامکان شخص بیشتر به رژیم وفادار بماند و بنابراین هیچ توجیهی وجود ندارد که این داروها در اول درمان استفاده شوند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: اگر مصرف کالری کمتر از ۱۰۰۰ کیلو کالری در روز است یک مولتی ویتامین تکمیلی نیاز است.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ۷۵ درصد زنان به نیاز روزانه کلسیم خود دست نمی‌یابند. کلسیم در استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها و انقباض عضلات و ضربان قلب کمک می‌کند و نقصان کلسیم منجر به پوکی استخوان می‌شود پس باید حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در روز کلسیم مصرف شود. بهترین نوع کلسیم شامل لبنیات نظیر شیر ماست و پنیر است. یک وعده غذا با پنیر فقط ۲۰ درصد میزان تعیین شده را تامین می‌نماید سایر غذاهایی که می‌توانند کلسیم را تامین می‌نمایند شامل سبزیجات با برگ سبز تیره، لوبیای خشک شده، و آب میوه‌هایی شامل کلسیم غنی شده و غلات می‌باشد.

ورزش‌ها با تحمل وزن نیز نظیر راه رفتن، دویدن، یا سایر فعالیت‌های فیزیکی در اکثر روزهای هفته می‌تواند به استحکام استخوان‌ها کمک نمایند.

* حقایقی در مورد کلسیم (تیم روابط عمومی انجمن رژیم آمریکا)

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: انجمن سرطان آمریکا حداقل ۵

کلسیم است و لوبیا که منبع غنی پروتئین، چربی پائین و از نظر آهن و ویتامین B و فیبر نیز غنی است بیفزاید. با اضافه کردن نصف کاسه لوبیا قرمز یا نخود به سالاد، میزان مجاز از دانه‌ها که سرشار از کالری ولی پر از کلسیم و آهن هستند به سالاد اضافه نمائید.

دانه‌های گل آفتاب خشک شده (یک مشت) دانه کنجد (یک مشت) نیز می‌توان استفاده کرده یا از منابع غنی پروتئین با چربی پائین نظیر سفیده تخم مرغ جوشیده (بدون زرده) استفاده شود.

* سس رابا خود ببرید (صرف غذای بیرون از منزل) و یا تقاضا کنید که روی سالاد ریخته نشود چون وقتی سس در کنار سالاد باشد کنترل بیشتری روی سس مصرفی که معمولاً دارای کالری بسیار زیادی است و اکثر آن هم از چربی تامین می‌شود خواهید داشت و بجای استفاده از سس‌های چرب از روغن زیتون یا سرکه استفاده کنید و از سبزیجات برای طعم دادن استفاده نمائید. سبزیجات می‌توانند مصرف نمک را کاهش دهند

* از سبزیجات آغشته به چربی پرهیز کنید.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: آیس تی Ictea، چای با یخ شیرین شده، و آب میوه‌ها کالری زیاد دارند و برای افراد با اضافه وزن و دیابتی‌ها مناسب نیستند. پس بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه‌ها باید محدود یا باید رقیق شوند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف ۳۶۰ میلی لیتر آب میوه یا بیشتر در کودکان باعث چاقی می‌شود (جالب است بدانیم که اینها در مورد آب میوه‌های طبیعی است بدین ترتیب میزان آب میوه‌های مصنوعی مشخص می‌شود).

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: فیبرهای رژیم موجود در نان‌های خانگی (نانهای سبوس دار) باعث می‌شود که وعده‌های غذایی که بصورت اجتناب ناپذیر کوچک هستند را بیشتر رضایت بخش نماید و



وعده میوه و سبزیجات و حداقل یک وعده غلات سرشار از فیبر را در هر روز توصیه می‌کند که طبق آمار نظارت ملی بر پرسشگری در مورد سلامتی و تغذیه فقط ۲۳ درصد آمریکائی‌ها این مورد را رعایت می‌کنند.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت قرمز بیشتر از چهار مرتبه در هفته نباید مصرف شود بطور کلی هر پروتئین حیوانی دارای کلسترول است پس هر روز باید کمتر از ۲۰۰ گرم از گوشت قرمز بدون چربی، مرغ یا ماهی استفاده شود. گوشت‌های پرورده نظیر سوسیس و از این قبیل هم مصرفش باید محدود شود. باید مصرف مواد گیاهی نظیر لوبیا، عدس، نخود همراه برنج و یا ماکارانی و لازانی با یک سس گوجه بدون چربی بجای این‌ها استفاده شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت سفید بوقلمون ۸ درصد چربی و از مرغ ۲۴ درصد می‌باشد که اگر پوست آن یا قسمت‌های تیره آن را استفاده کنیم میزان چربی بیشتر هم می‌شود. پس مرغ را حدود ۲۰۰ گرم و پوست کنده استفاده می‌کنیم.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزش‌های ایروبیک (هوازی) و مقاومتی (با وزنه) دو روش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می‌باشند. ورزش‌های ایروبیک باعث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند. این ورزش‌ها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربی‌ها می‌شوند. ورزش‌های مقاومتی حجم عضله را افزایش می‌دهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۷-۳ درصد می‌شوند. ثابت شده است که در خانم‌ها ورزش‌های مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزش‌های ایروبیک (هوازی) و مقاومتی (با وزنه) دو روش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می‌باشند. ورزش‌های ایروبیک باعث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند. این ورزش‌ها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربی‌ها می‌شوند. ورزش‌های مقاومتی حجم عضله را افزایش می‌دهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۷-۳ درصد می‌شوند. ثابت شده است که در خانم‌ها ورزش‌های مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که:

۱) عدم دفع کالری‌های اضافی

۲) مشخص شده است که گرفتن انرژی و دفع آن فقط وقتی توسط بدن می‌تواند بالانس شود که یک میزان متوسطی از فعالیت وجود داشته باشد. در یک مقطع با فعالیت کم و صرف غذای بیشتر به طور حیرت‌انگیزی اضافه وزن خواهیم داشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: مدیریت درمان اضافه وزن وقت گیر است و فواصل بین ویزیت‌ها و میزان زمانی که یک پزشک در هر ویزیت نیاز دارد، در بیماران مختلف ممکن است خیلی متنوع باشد برخی ممکن است به ویزیت‌های اولیه نیاز داشته باشند. برخی ممکن است مشکلات سلامتی داشته باشند که نیازمند ارجاع به متخصصین باشند.

با یکنواخت شدن کاهش وزن فاصله ویزیت‌ها می‌تواند طولانی‌تر شود. عدم حضور در یک ویزیت معین ممکن است به علت ناامیدی و سرخوردگی بدنبال عدم توانایی در حفظ رژیم باشد که باید پیگیری شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یکی از درمان‌ها برای اشخاصی که چاقی زندگی آنها را مختل کرده است، جراحی است که در آن حجم معده کم می‌شود هر چند مطالعات نشان داده است که افرادی که معده شان تحت جراحی کوچک می‌شود نسبت به یک رژیم متناسب فقط کمی بیشتر وزن کم کردند ولی در یک مطالعه ۲ ساله، گروه جراحی شده وزن کم شده را بهتر حفظ کردند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک اقدام جراحی که غذای مصرفی را کاهش داده و یک ضرر دائمی را ایجاد نمی‌کند و به آسانی قابل برگشت است این است که دو فک را سیم پیچ می‌نماییم. بیمار صحبت می‌کند و می‌آشامد ولی نمی‌تواند بجود او به یک رژیم مایعات براساس شیر بایک میزان کم انرژی محدود می‌شود. این اقدام در برخی از بیماران موثر بوده است. ولی بسیاری به عادات‌های خوراکی قبلی بازگشته اند و به وزن قبل از این عمل رسیده اند.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت سفید بوقلمون ۸ درصد چربی و از مرغ ۲۴ درصد می‌باشد که اگر پوست آن یا قسمت‌های تیره آن را استفاده کنیم میزان چربی بیشتر هم می‌شود. پس مرغ را حدود ۲۰۰ گرم و پوست کنده استفاده می‌کنیم.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزش‌های ایروبیک (هوازی) و مقاومتی (با وزنه) دو روش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می‌باشند. ورزش‌های ایروبیک باعث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند. این ورزش‌ها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربی‌ها می‌شوند. ورزش‌های مقاومتی حجم عضله را افزایش می‌دهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۷-۳ درصد می‌شوند. ثابت شده است که در خانم‌ها ورزش‌های مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که:

۱) عدم دفع کالری‌های اضافی

۲) مشخص شده است که گرفتن انرژی و دفع آن فقط وقتی توسط بدن می‌تواند بالانس شود که یک میزان متوسطی از فعالیت وجود داشته باشد. در یک مقطع با فعالیت کم و صرف غذای بیشتر به طور حیرت‌انگیزی اضافه وزن خواهیم داشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: مدیریت درمان اضافه وزن وقت گیر است و فواصل بین ویزیت‌ها و میزان زمانی که یک پزشک در هر ویزیت نیاز دارد، در بیماران مختلف ممکن است خیلی متنوع باشد برخی ممکن است به ویزیت‌های اولیه نیاز داشته باشند. برخی ممکن است مشکلات سلامتی داشته باشند که نیازمند ارجاع به متخصصین باشند.

با یکنواخت شدن کاهش وزن فاصله ویزیت‌ها می‌تواند طولانی‌تر شود. عدم حضور در یک ویزیت معین ممکن است به علت ناامیدی و سرخوردگی بدنبال عدم توانایی در حفظ رژیم باشد که باید پیگیری شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یکی از درمان‌ها برای اشخاصی که چاقی زندگی آنها را مختل کرده است، جراحی است که در آن حجم معده کم می‌شود هر چند مطالعات نشان داده است که افرادی که معده شان تحت جراحی کوچک می‌شود نسبت به یک رژیم متناسب فقط کمی بیشتر وزن کم کردند ولی در یک مطالعه ۲ ساله، گروه جراحی شده وزن کم شده را بهتر حفظ کردند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک اقدام جراحی که غذای مصرفی را کاهش داده و یک ضرر دائمی را ایجاد نمی‌کند و به آسانی قابل برگشت است این است که دو فک را سیم پیچ می‌نماییم. بیمار صحبت می‌کند و می‌آشامد ولی نمی‌تواند بجود او به یک رژیم مایعات براساس شیر بایک میزان کم انرژی محدود می‌شود. این اقدام در برخی از بیماران موثر بوده است. ولی بسیاری به عادات‌های خوراکی قبلی بازگشته اند و به وزن قبل از این عمل رسیده اند.

خود را نیز از دام این وحشیان و سیستم آموزشی حاکم بر آن برهانند و تازه در غربت بود که دریافتند که چه دشوار است همه جنبه‌هایی که به آموزش مربوط می‌شد را به مانند زمانی که در میهن مالوف بودند داشته باشند.

آموزش‌های بسیار مبرم و فوری از این قرار بودند:

* آموزش زبان خارجی کشوری که مقیم آن شده بودند.

در این جا شرکت کتاب با دسترس قرار دادن فرهنگ‌های زبان انگلیسی و کتاب‌های گرامر و نوارهای لینگافن یار و یاور مردم بود.

دیکشنری‌های حیم را از روان شاد یهودا بروخیم تهیه می‌کردیم.

دیکشنری آریان پور به همت انتشارات مزدا (دکتر علی جباری) فارسی به انگلیسی و انگلیسی به فارسی در یک جلد عرضه می‌شد.

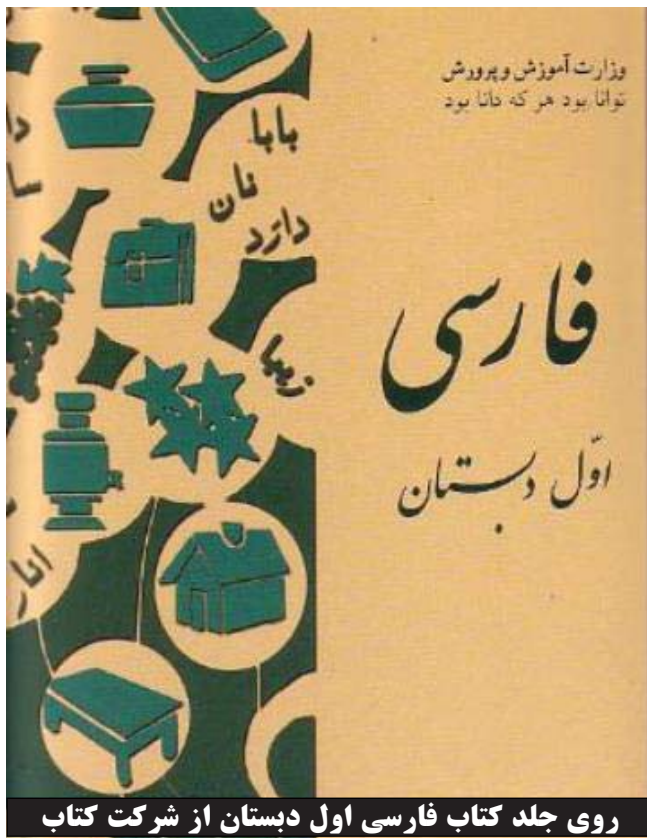
نوارهای لینگافون و دو نوار و یک کتاب از آقای داود شومر و سپس نوارها و کارهای مفصل تر مرحوم افتخاری.

* آموزش مسائلی از زندگی در کشوری که مقیم آن شده بودند.

مهمترین آن گذراندن امتحان آیین‌نامه و گرفتن گواهی نامه رانندگی بود و هنوز هم هست و سپس قوانین مهاجرت که در این زمینه آقای داوود شومر کتابی منتشر کرد و سایر موارد قانونی که در این زمینه شرکت کتاب، دو کتاب منتشر کرد حسابداری در امریکا به همت منصور شناسافر و همکاری دکتر حسین شیلاتی و کتاب شرکت‌های تضامنی و نسبی به همت دکتر حسین شیلاتی.

* آموزش زبان فارسی به نونهالان

انتشارات مزدا یک پوستر درخت الفبا و یک کتاب الفبا و موسسه ایران بوکز نیز کتاب فارسی اول دبستان به همت خانم لیلی ایمن آهی و شرکت کتاب هم کتاب‌های فارسی اول دبستان تا اول راهنمایی دوران پیش از انقلاب را تجدید چاپ کرد.



و معنوی خانم و آقای نصرتی از یک سو و با همدلی و پشتکار آقای کیهان، مدیر آن. شرکت کتاب از روز نخست حضور در پیچه با آن همکاری کرده‌است و هنوز همان سیاق ادامه دارد و از فرهنگ یاران مقیم منطقه ولی هم چنان می‌خواهم که این نهاد فرهنگی را با استقبال از آن و خرید هر چه بیشتر از آن یاری کنند.

یکشنبه ۲۷ اکتبر

برنامه بزرگداشت از پروفیسور آیینه‌چی و دکتر اردشیر بابک نیا توسط فدراسیون یهودیان ایرانی بسیار باشکوه بود. همه دست اندرکاران بسیار زحمت کشیده بودند به ویژه خانم‌ها شهلا جاودان و الهام یعقوبیان و آقای مهندس نظریان. سخنرانی‌ها هم همه خوب بود به شرطی که وقت بیشتری می‌داشتیم و یا سخنرانی‌ها کوتاه‌تر. آقای همایون خسروی و همکارانش نیز در نواختن سازهای موسیقی و هم چنین همراهی با سه دختر جوان که سرودهای ملی ایران- امریکا و اسراییل را به طرز شایسته‌ای خواندند، بسیار خوب عمل کردند. آقای دکتر شیرزاد ابراهیمیان که از دوستان هر دوی این دانشمندان بود خاطره‌ای از دکتر فرهاد (نام کامل: احمد فرهاد معتمد) رییس دانشگاه بیان داشت که در مجلس روز دفاع از تز دکتر آیینه‌چی حضور داشته است و پس از استماع به پشت تریبون می‌آید و می‌گوید شاهد هم چنین مجلسی سال‌ها قبل در فرانسه بوده که ریاست دانشگاه پس از دفاع دانشجو از تزش به پشت تریبون می‌رود و می‌گوید که من رییس دانشگاه هستم ولی هیچ از سخنرانی و دفاع سر در نیاوردم و دکتر فرهاد می‌افزاید بنده هم همچنین از دانش و بینش دکتر آیینه‌چی که نشان از لیاقت جوانان دارد، چیزی سر در نیاوردم.

ناگفته نماند این دکتر فرهاد بُت نوجوانان و جوانان هم نسل من بود که به عنوان ریاست دانشگاه تهران از ورود نیروهای پلیس و نظامی به داخل محوطه دانشگاه تهران در دوران نخست وزیری دکتر منوچهر اقبال جلوگیری به عمل آورد و همین سبب شد که از ریاست دانشگاه خلع شود ولی ریاستش بر دل‌ها ماند و قهرمانی‌اش بیادگار.

۴ نوامبر

امروز مصادف است با سالگرد گروگان گیری دیپلمات‌های آمریکایی که روز بسیار شومی برای ایران و ایرانی است از یکسو ما ایرانیان را که شهره به مهمان نوازی هستیم، در جهان بی اعتبار کرد و از سوی دیگر رژیم خونخوار و جنایتکار خمینی را تثبیت. البته حکومت‌های بی لیاقت گذشته نیز بارها در طول تاریخ ما را بی اعتبار و خانه و کاشانه امان را بر باد داده اند از جمله محمد خوارزمشاه است که فرستادگان چنگیز را که ۴۰۰ نفر بودند و با تحف و هدایا آمده بودند بکشت و به بهانه قتل آنان چنگیز، با گسیل لشگر جرار خود دمار از روزگار ایرانیان بدر آورد. با خوانش تاریخ و به کار بستن کارهای صحیح و دوری جستن از کارهای ناصحیح از تکرار اشتباهات پرهیز کنیم.

پرونده این شماره ایران‌شهر به موضوع آموزش در میان ایرانیان خارج از ایران و به ویژه آموزش زبان فارسی پرداخته است که من این جا نگاهی به کتاب‌های آموزشی توسط ناشران در سی و چند سال پیش می‌اندازم و البته به اختصار: از همان روزهای نخستین تولد شرکت کتاب یعنی ژانویه ۱۹۸۱، انتشار کتاب آن هم به زبان فارسی و به ویژه از نوع آموزشی‌اش ضروری، قطعی و مسلم بود. مردمی که ناخواسته و به ناچار به صورت انبوه به خارج از کشور کوچیده بودند فقط به خاطر حفظ جان‌شان از گزند حکومت خونخوار و جاهل خمینی نبود که تن به این مهاجرت داده بودند. آنها آمده بودند که کودکان و نوجوانان

