

## فهرست

دیابت چیست؟

دیابت و انسولین

دیابت و رژیم غذایی

ورزش به دیابتی ها کمک میکند

انسولین هورمونی که از عمر میکاهد

تغذیه و بد خوابی

تاثیر داروهای گیاهی بر قند خون

کربوهیدرات ها و انسولین

انسولین و سرطان پستان

ضعف جنسی در مردان دیابتی

آیا Glycemic index مقیاس خوبی است؟

مصرف زیاد چربی برای دیابتی ها مضر است (به نقل از سایت روزنامه جام جم)

وعده های هنگام غروب موجب بالا رفتن بیش از حد معمول قند خون میشود

دیابت بر اثر تغذیه نامناسب

تاثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی در افراد مبتلا به دیابت نوع 2

واقعا چه رژیم غذایی برای دیابتی ها مفید است؟

تاثیر تعداد وعده های غذایی بر روی کلسترول خون

آیا مصرف سویا مفید است؟

نحوه تاثیر ورزش بر سطح کلسترول خون

آیا افسردگی با رژیم غذایی درمان میشود؟

آب پرتقال موجب افزایش سطح HDL خون میشود

فشار خون بالا

رژیم غذایی کم چربی فشار خون را کاهش میدهد

راههایی برای کاهش فشار خون

روغن ماهی به استخوانها استحکام مینماید

کودک و شیر گاو

شیر گاو چه وقت و چه مقدار

استفاده از شیر مادر بجای استفاده از شیر خشک میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی گردد.

توصیه رسول اکرم(ص)

عبرت از داستان حضرت آدم

عبرت از داستان ضحاک

تهیه غذا در خانه

تفکر مثبت

بی اشتها یی کودکان

نقرس

عدم مصرف آب با غذا

عادت بد غذایی در کودکان

خرافات تغذیه ای

مرض جوع

چقدر صبحانه بخوریم

کربوهیدرات و چاقی

چاقی چاقی و انواع آن

آیا سرکه سیب موجب لاغری میشود

تاثیر محرومیت و محدودیت غذایی

برای لاغر شدن چقدر ورزش کنیم

علت تجمع زیاد چربی ها در ناحیه شکمی و راههای از بین بردن آن

علت افزایش اشتها هنگام استفاده از رژیم های غذایی کاهش وزن چیست؟

انجام کارهای خانه ورزش نیست

شنا کردن به کاهش وزن کمک نمیکند

علت توقف روند کاهش وزن بعد از مدتی استفاده از رژیم غذایی

علت بروز سردرد در دوره استفاده از رژیم های غذایی کاهش وزن

سالمندان

رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

تستوسترون و تمایلات جنسی در مردان مسن

رژیم غذایی پرپروتئین و پوکی استخوان

کمبود اسید فولیک و پارکینسون

افزایش مقاومت در هوای گرم

بهترین زمان برای ورزشکار شدن

غذای شب قبل از مسابقه

مصرف غذا در هنگام ورزش

دردهای عضلانی روز بعد از مسابقه

ال-کارنیتین چیست و آیا استفاده از آن برای ورزشکاران ضرورت دارد؟

علت بروز لاغری چیست؟

آشنایی با ویتامین A

آشنایی با ویتامین ب۱ یا تیامین

آشنایی با ویتامین ب۲ یا ریوفلاوین

آشنایی با ویتامین B3

آشنایی با پیریدوکسین

آشنایی با ویتامین ب۱۲ یا کوبالامین

آشنایی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیک

آشنایی با ویتامین D

آشنایی با ویتامین E

آشنایی با ویتامین K

گرسنگی در شکم مادر

قبل از بارداری

رژیم غذایی مناسب زنان باردار

تنوع بارداری

شبکاري و سرطان پستان

خانمهاي باردار براي رشد متعادل جنين از همه گروههاي غذايي استفاده کنند

نقش رژیم غذایی در سلامتی نوزاد چه اندازه است؟

خصوصیات یک رژیم غذایی خوب

آشنایی با رژیم های غذایی طراحی شده توسط سایت

نحوه سفارش رژیم غذایی

## دیابت چیست؟

دیابت يك اختلال متابوليكي است. بدین صورت که سرعت و توانايي بدن در استفاده و سوخت و سوز کامل قند ها را کاهش مي يابد. لذا قند خون افزایش مي يابد.

### انواع دیابت

- I. دیابت نوع I (یا دیابت وابسته به انسولین IDDM)
- II. دیابت نوع II (یا دیابت غیر وابسته به انسولین NIDDM)
- III. دیابت بارداری

بدن مبتلایان به دیابت نوع يك توانايي تولید انسولین را ندارد و این امر موجب افزایش سطح قند خون مي گردد.

در دیابت نوع دوم بدن فرد مبتلا انسولین تولید میکند و حتي ممکن است غلظت انسولین در خون از مقدار معمول آن نیز بیشتر باشد اما گیرنده های سلولي فرد نسبت به انسولین مقاوم شده و در حقیقت نمیگذارند انسولین وارد سلولها شده و اعمال طبیعی خود را انجام دهد. در این حالت میتوان با درمان رژیمي غلظت قند خون را کاهش داد. درصد شیوع این بیماری در زنان بیش از مردان است.

دیابت بارداری مربوط به چند ماهه آخر دوران بارداری است و معمولا سابقه خانوادگی در ابتلا به آن نقش دارد. تعدیل در مصرف کربوهیدراتها و محدود کردن دریافت کربوهیدرات های تصفیه شده و افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم وعده ها از جمله عوامل بهبود بخش مي باشند. ناگفته پیداست که این نوع دیابت فقط در بانوان شیوع دارد!

## دیابت و انسولین

بسیاری از افراد پس از شروع مداوا و استفاده از تجویزهای دارویی حتي از قبل هم چاقتر میشوند و این بدان علت است که تقریبا تمام داروهایي که برای بهبود این افراد تجویز میشود آنها را گرسنه میکند و باعث میشود که کبد مازاد انرژی را به چربی تبدیل نماید.

دیابتي ها در معرض صدماتي مانند حملات قلبي و مشکلات کلیوي و نابینايي و ناشنوایي و سندرم پاهای سوزان هستند و این امر باعث افزایش قند خون بعد از صرف غذا و چسبیدن این قندها به سلولها و تبدیل آن به ماده ای مضر به نام سوریتول صورت میپذیرد پزشکان بوسیله انجام آزمایشی بنام هموگلوبین A1C و اندازه گیری میزان قند چسبیده به سلولها به میزان آسیب های عصبي وارد شده پی میبرند.

کبد به منظور جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون پس از صرف غذا مقداری انسولین در خون وارد میکند و انسولین با راندن قند ها به درون سلول ها از وقوع این امر جلوگیری میکند. اما انسولین و تمام داروهایي که از آن ساخته میشوند باعث میشوند که شما همواره احساس گرسنگی کنید و بداقبالی شما برای يك حمله قلبي را افزایش میدهد. بنابراین مهمترین هدف در تجویز انسولین این است که با کمترین میزان انسولین مصرف بتوانیم از بالا رفتن ناگهانی قند خون جلوگیری بعمل بیاوریم.

## دیابت و رژیم غذایی

بسیاری از افرادی که بعد از سن 40 سالگی دچار دیابت میگردند با رعایت يك رژیم غذایی مشتمل بر مصرف سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و ماهی و محدود کردن شدید فرآورده های شیرینی پزی و شکر و محدود کردن دریافت گوشت، مرغ و تخم مرغ میتوانند حال خود را بهبود بخشند. بسیاری از کسانی که دچار دیابت شده اند انسولین مصرف میکنند آنها توانایی کافی برای پاسخ دادن به انسولین را ندارند و این امر به علت وزن بالا و مصرف زیاد قندهای تصفیه شده از سوی آنهاست. اولین دستور برای برطرف کردن این حالت استفاده از دانه های کامل به جای فرآورده های شیرینی و نان پزی است. این

امر علاوه بر اینکه به شما احساس خوبی میدهد کمک خواهد کرد تا کمتر بخورید و همچنین باعث محدود کردن دریافت مهمترین منبع دریافت چربی ها خواهد گردید.

مطابق تحقیقی که در اروپا انجام گرفته است نشان داده شده که دریافت مقادیر بسیار زیاد پروتئین به کلیه های یک فرد دیابتی آسیب وارد میکند بنابراین دیابتی ها باید از مقادیر کمتر گوشت و ماکیان و تخم مرغ استفاده نمایند. همچنین تحقیقات اخیر نشان میدهد که کربوهیدرات های تصفیه شده میزان نیاز به انسولین را افزایش و چربی های غیر اشباع تک پیوندی و چند پیوندی موجود در سبزیجات و چربی های امگا-3 موجود در روغن ماهی و همچنین استفاده از آرد کامل و دانه های کامل بجای آرد تصفیه شده نیاز به انسولین را کاهش میدهد. سطح بالای قند خون بعد از صرف غذا موجب میشود که قند ها به سلولها چسبیده و تبدیل به ماده ای سمی (برای سلولها) بنام سوربیتول شوند که این ماده به اعصاب و کلیه و شریانها و قلب آسیب خواهد رساند. برای اینکه از بالا رفتن زیاد سطح خون جلوگیری کنید نانها و شیرینی های تهیه شده از غلات کامل را بجای نان و شیرینی های معمولی که از آرد تصفیه شده تهیه میشوند استفاده نمایید و از شکر سر سفره اجتناب کنید و مصرف میوه را فراموش نکنید.

### ورزش به دیابتی ها کمک میکند

ورزش به دیابتی ها کمک میکند که از شر حمله های قلبی و نابینایی و آسیب های عصبی در امان باشند. وقتی که غذا میخورید سطح قند خونتان افزایش می یابد. هر چه بیشتر سطح خون افزایش یابد قند بیشتری به سلولها میچسبند. وقتی که قند به سلول بچسبند دیگر نمیتواند از آن جدا شود و تبدیل به ماده ای مضر بنام سوربیتول تبدیل میشود که این ماده میتواند باعث نابینایی و ناشنوایی و آسیب های مغزی و قلبی و سندرم پاهای سوزان و ... گردد.

وقتی که قند وارد بدن شما می شود فقط میتواند در سلولهای کبد و ماهیچه ذخیره گردد. اگر سلولهای کبد و ماهیچه از کربوهیدرات اشباع باشند، قندها دیگر جایی برای رفتن ندارند. اگر ذخیره سلولهای ماهیچه به واسطه ورزش کردن مصرف گردد بعد از صرف غذا قند ها به وسیله ماهیچه جذب میشوند و مقدار آنها در خون افزایش نمی یابد. بنابراین اگر با یک برنامه ورزشی منظم بتوانیم ذخیره قند ماهیچه ها را کاهش دهیم مسلماً میتوانیم شاهد بهبود همه جانبه عوارض بیماری دیابت باشیم.

### انسولین هورمونی که از عمر میکاهد

تحقیقات جدید نشان داده است که که مصرف زیاد انواع نانها و شیرینی ها و شکرهای افزودنی از طول عمر می کاهد و باعث ابتلا به دیابت میشود. وقتی که غذاهای حاوی آرد سفید و قند و شکر افزودنی را مصرف میکنید میزان قند خونتان افزایش می یابد و این امر باعث میشود پانکراس مقداری انسولین به داخل سیستم جریان خون ترشح کند. بدن شما برای محافظت از شما در مقابل افزایش قند خون نیاز به انسولین دارد اما به یاد داشته باشید که انسولین زیاد میتواند شما را بکشد. انسولین به واسطه داخل کردن چربی های خون به درون بافت چربی (برای آنکه بدن مجبور شود از قند استفاده کند) و مجبور کردن کبد به تبدیل مازاد انرژی به چربی و همچنین واداشتن مغز به صدور دستورهایی مبنی بر گرسنگی، موجب چاقی شما میگردد که این امر به سبب ایجاد لخته و افزایش میزان تری گلیسیرید خون و پایین آوردن سطح HDL یا چربی خوب موجب استروک و حمله قلبی میگردد. انسولین موجب افزایش اکسیداسیون و تبدیل LDL به LDL اکسیده میشود که این فرم از LDL باعث ایجاد پلاکهای در درون رگها و انسدادشان می شود. سطح بالای انسولین باعث میشود که کلیه های شما نمک را نگهدارند و آنرا دفع نکنند که این امر موجب افزایش فشار خونتان می شود. بهترین راه برای کاهش سطح انسولین (به گونه ای که قند خون بالا نرود) خودداری از افزایش وزن و عدم استفاده غذاهایی که از آرد سفید و شکر تصفیه شده ساخته میشوند و خوردن میوه جات و سبزیجات با وعده های غذایی می باشد

Sleep apnea بدین معنی است که یک شخص در طول شب بیش از افراد عادی دچار وقفه تنفسی گردد. تحقیقاتی که در دانشگاه جان هاپکینز نشان میدهد اکثر افرادی که دچار Sleep apnea میشوند افرادی چاق هستند. این افراد در معرض حملات قلبی، مغزی و دیابت قرار دارند همچنین این تحقیقات نشان داده است که اغلب این افراد از شوک انسولینی (بیهوشی انسولینی) نیز رنج میبرند.

پس از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده مانند شیرینی های ساخته شده با آرد تصفیه شده و برنج سفید و غلات آسیاب شده و غذاهای حاوی شکر قند خون این افراد افزایش می یابد. این امر موجب ترشح زیاده از حد انسولین می شود که خود میتواند از عوامل ابتلا به دیابت باشد.

اگر دچار این عارضه هستید حتما به پزشک مراجعه نموده و از او بخواهید که یک قند خونتان را آزمایش کند اگر مبتلا به دیابت بودید حتما از یک رژیم غذایی صحیح استفاده کنید.

### تاثیر داروهای گیاهی بر قند خون

داروهای گیاهی میتوانند در کاهش قند خون نقش مهمی ایفا نمایند به عنوان مثال شنبلیله با کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون میگردد. همچنین دارچین با افزایش سرعت سوخت گلوکز بوسیله سلولهای بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون میگردد. همچنین گیاهانی نظیر سنبل الطیب، برگ توت سیاه، برگ درخت گردو، تخم کشنیز، سیر و پیاز نیز میتوانند در کاهش قند خون مفید باشند.

### کربوهیدرات ها و انسولین

تا 30 سال پیش اغلب پزشکان فکر میکردند که انسولین هورمونی بسیار مفید است و هر چه سطح آن در بدن بیشتر باشد شخص سالمتر است. اما تحقیقات جرال د ریون از استنفورد نشان داد که بالا بودن سطح انسولین موجب افزایش ریسک ابتلا به حملات قلبی میشود. او دلیل این امر را انقباض دیواره رگها در نتیجه تاثیر انسولین بر آنها دانست. تحقیقات بعدی نشان داد که انسولین موجب چاقی هم میشود این امر به دلیل تاثیر انسولین بر هیپوتالاموس است. انسولین با تاثیر بر هیپوتالاموس موجب میشود که شخص احساس گرسنگی کند و همچنین با تاثیر بر سلولهای چربی باعث شکم موجب افزایش ذخیره چربی در آن می گردد و همچنین با تاثیر بر کبد منجر به افزایش تولید چربی در این بافت میشود و همه این موارد به معنی چاقی است.

بعد از آن در سال 1978 تحقیقات نشان داد که بعضی از غذاها نسبت به بعضی دیگر موجب افزایش بیشتر قند خون میشوند همچنین میشود غذاها را بر حسب میزان افزایش دهندگی قند خون نسبت به این میزان در شکر خالص مقایسه نمود و آنها را طبقه بندی کرد.

هنگامی که غذا میخورید قند خونتان افزایش یافته و پانکراس برای مقابله با این امر مقداری انسولین را به جریان خون وارد مینماید. اینجاست که اهمیت غذایی که میخورید مشخص می شود زیرا هر چه غذای خورده شده موجب افزایش بیشتر قند خون شود مقدار انسولین ترشح شده بیشتر و نتیجتاً ریسک بروز حملات قلبی بالاتر است.

کربوهیدرات ها زنجیره های قندی هستند که به هم متصل شده اند. این مواد در اکثر گیاهان و همچنین فرآورده های گیاهی نظیر شیرینی ها و کلوچه ها یافت می شوند. آنها را میتوان به دسته تک قندی ها و دو قندی ها و چند قندی ها تقسیم بندی کرد. در حالت طبیعی معمولاً کربوهیدرات ها با دسته دیگر از مواد که فیبر نامیده میشوند وجود دارند. فیبرها دسته از مواد هستند که در بدن جذب نمیشوند اما به دلیل نقش مهمی که در بدن ایفا مینمایند از اهمیت ویژه ای برخوردارند بطوریکه آنها را جزو موادی که حتما باید به میزان کافی در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشند تقسیم بندی مینمایند. یکی از دلایل این امر کاهش سرعت جذب قند در داخل روده ها است فیبرها با این کاهش

سرعت موجب میشوند که قند ها آهسته آهسته جذب بدن شده و نتیجتاً قند خون سریعاً بالا نرود و موجب افزایش ناگهانی و زیاده از حد انسولین نشود.

امروزه به دلیل فرآوری شدن مواد گیاهی اکثر محتوای فیبر آنها در این مراحل از بین می رود مثلاً تقریباً تمام محتوای فیبری گندم و برنج در حین مراحل سیوس گیری و آرد سازی از بین می رود و یا در مورد قند و شکر ملاحظه میکنید که کاملاً تمام منابع فیبری از بین رفته اند .

شاید یکی از دلایل افزایش میزان بروز چاقی و نتیجتاً حملات قلبی در جوامع امروزی نیز همین امر باشد. در این میان اصلاح عادات غذایی و استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه ها و دانه های کامل حیوانات و غلات میتواند در کاهش بروز این عوامل مرگ آفرین مفید و موثر باشد.

## انسولین و سرطان پستان

آزمایشات علمی نشان داده است که سطح انسولین موجود در خون میتواند عاملی در نشان دادن ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانم ها باشد . تقریباً اکثر افرادی که به چاقی مبتلا هستند دارای سطح انسولین بالا نیز میباشند. این امر بدان علت است که سلولهای شان به میزان لازم نسبت به انسولین از خود حساسیت نشان نمیدهند . انسولین از سوئی میتواند منجر به ایجاد حس گرسنگی و نتیجتاً چاقی شود. همچنین این ماده میتواند موجب بزرگ شدن سلولهای چربی بخصوص در ناحیه پستان بشود که این امر خود میتواند یکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان پستان باشد. زنانی که دارای سابقه فامیلی ابتلا به دیابت هستند و یا اینکه میزان ذخیره چربی در ناحیه شکم شان زیاد است و یا دارای جوشهای فراوان در ناحیه صورت و یا موهای زاید فراوان در نقاط مختلف بدن میباشند در معرض زایدتر از حد شدن غلظت انسولین خون شان هستند .

همانطور که در مقالات دیگر اشاره شد غلظت زیاده از حد انسولین خون میتواند در نتیجه استفاده دراز مدت از مواد غذایی دارای کربوهیدرات تصفیه شده و یا غلات و حیوانات پوست و سیوس گیری شده رخ دهد. برای جلوگیری از این امر باید از رژیم غذایی حاوی هیدراتهای پیچیده و فیبر (به میزان 50 الی 55 % از کل انرژی) نظیر دانه های کامل غلات و حیوانات بعلاوه میوه جات و سبزیجات استفاده نمود.

همچنین بر کسی پوشیده نیست که ورزش مداوم نیز میتواند در جلوگیری از بروز این حالت مفید و موثر باشد.

## ضعف جنسی در مردان دیابتی

طبق تحقیقاتی که در ایتالیا انجام شده است تقریباً 56% از مردان دیابتی از ناتوانی جنسی رنج میبرند. همچنین مشخص شده است که تقریباً تمام افرادی که به ناتوانی جنسی مبتلا هستند دچار افسردگی میشوند. ناتوانی جنسی درمورد مردانی که هنوز بدنشان میتواند انسولین بسازد قابل درمان میباشد.

دیابت دارای عوارض بسیار نامطلوبی نظیر آسیب های عصبی و نایبایی و ناشنوایی و اختلال در حواس پنجگانه و عدم توانایی در کنترل ماهیچه ها و ناتوانی جنسی می باشد. آلت تناسلی تنها عضو بدن انسان است که میتواند مقدار خون ورودی به درون خود را کنترل کند. ماهیچه های اطراف سرخرگهای آلت تناسلی بوسیله انقباض موجب جلوگیری از جریان یافتن مقادیر زیاد خون در این عضو می گردند. هنگامی که مردی تحریک میشود مغز فرد پیامهای عصبی خاصی به دستگاه تناسلی میفرستد و موجب آزاد شدن ماده پنا نیتريت اکساید میشود که این ماده باعث انبساط و گشاد شدن رگهای خونی آلت تناسلی و به تبع آن نعوظ میگردد.

اکثر آسیبهای وارد شده به سیستم عصبی که در اثر دیابت ایجاد شده باشد قابل بهبودی است اما گاهی اوقات این آسیب ها جدی و غیرقابل برگشت می باشد. بعنوان مثال اگر کسی بر اثر دیابت نایبنا گردد هیچگاه بهبود نخواهد یافت اما ناتوانی جنسی ناشی از دیابت حالتی است که برگشت پذیر میباشد.

هنگامی که غذا میخوردید قند خونتان افزایش می یابد اگر این افزایش شدید باشد مقدار اضافی قند خون به دیواره سلولها می چسبید و میتواند به خصوص در سلولهای عصبی موجب خسارتهایی گردد. مقدار قند چسبیده شده به سلولها را میتوان با آزمایشی بنام HBA1C میتوان تشخیص داد. اگر نتیجه بدست آمده بالاتر از 6.1 باشد فرد در معرض خطر قرار دارد. افرادی که از ناتوانی جنسی ناشی از دیابت رنج میبرند باید همراه این آزمایش که بیانگر میزان رعایت نکات رژیمی در 12 هفته اخیر و همچنین آزمایش دیگری بنام fructosamine که نشانگر رعایت نکات رژیمی در دو هفته اخیر میباشد را انجام دهند. هر گاه که نتیجه آزمایش HBA1C بیشتر از 6.1 باشد دکتر باید میزان دارو و شخص دیابتی باید رژیم غذایی اش را تغییر دهد. بعد از مدتی شخصی که دچار ناتوانی جنسی شده است قادر خواهد بود که فعالیت مجدد قوای جنسی خود را بدست آورد.

### آیا Glycemic index مقیاس خوبی است؟

بسیاری از کتابهای تغذیه ای لیستی از غذاها را به همراه گلیسمیک ایندکس شان ارائه می دهند و به شما توصیه می کنند که از مصرف غذاهایی که دارای گلیسمیک ایندکس بالا هستند خودداری نمایید.

بعد از مصرف غذاها قند خون افزایش می یابد در این میان شکر خالص بیش از تمام انواع مواد غذایی موجب افزایش قند خون میشود. گلیسمیک ایندکس در اصل نسبت بین مقدار افزایش قند خون در اثر مصرف یک غذا به مقدار افزایش قند خون در اثر مصرف شکر معمولی است.

غذاهایی که کربوهیدرات موجود در آنها آرام آرام شکسته و جذب شده و وارد جریان خون می شود و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری مینمایند دارای گلیسمیک ایندکس پایین تر و غذاهایی که قند موجود در آنها سریع تر وارد جریان خون شده و موجب افزایش ناگهانی قند خون میگردند دارای گلیسمیک ایندکس بالاتری هستند. اکثر دانه های غلات و حبوبات کامل و سبزیجات غیر نشاسته ای دارای گلیسمیک ایندکس پایینی هستند و بر عکس شکر، غلات و آردهای تصفیه شده ، سبزیجات ریشه ای و نشاسته ای و میوه ها دارای گلیسمیک ایندکس بالایی هستند.

نگاه کردن به جدول گلیسمیک ایندکس خالی از لطف هم نیست. مثلا هویج دارای گلیسمیک ایندکسی در حد شکر است. با توجه به اینگونه تناقضات دانشمندان فرمول دیگری را برای دسته بندی مواد غذایی در نظر گرفتند بنام گلیسمیک لود Glycemic Load.

برای بدست آوردن گلیسمیک لود یک غذا باید مقدار کربوهیدرات موجود در یک واحد از یک ماده غذایی را در گلیسمیک ایندکس آن ضرب نمایید. گلیسمیک لود (GL) یک غذا بجای اینکه به شما بگوید یک ماده غذایی در مدت زمانی ثابت چقدر قند خونتان را افزایش میدهد بیان میدارد که این ماده غذایی چقدر قند وارد جریان خونتان خواهد نمود. هویج و سیب زمینی از مواد غذایی هستند که دارای گلیسمیک ایندکس بالایی هستند اما محاسبات جدید میگوید به فرض در مورد هویج با اینکه گلیسمیک ایندکسی معادل 131 دارد اما گلیسمیک لود آن 10 میباشد یا مثلا سیب زمینی با گلیسمیک ایندکس 121 دارای گلیسمیک لود 45 می باشد و پاپ کورن با گلیسمیک ایندکس 79 گلیسمیک لودی معادل چهار دارد.

غذاهایی که قسمت زیادی از آنها را آب یا هوا تشکیل داده است حتی اگر دارای گلیسمیک ایندکس بالایی باشند منجر به افزایش بیش از حد قند خون در بدن شما نمیشوند.

به عبارت دیگر در مصرف غذاها باید علاوه بر گلیسمیک ایندکس گلیسمیک لود را هم مد نظر قرار داد و این برای افراد معمولی مقداری سردرگم کننده است و به عنوان یک توصیه فقط میتوان گفت که سعی کنید غذاهای دارای گلیسمیک ایندکس بالا را با غذاهای دارای گلیسمیک ایندکس پایین بصورت توأم مرد مصرف قرار دهید و در عین حال گوشه چشمتی هم به گلیسمیک لود آن داشته باشید.

### مصرف زیاد چربی برای دیابتی ها مضر است (به نقل از سایت روزنامه جام جم)

افراد دیابتی مجبورند مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده را در رژیم غذایی شان کاهش دهند.



تحقیقی که در دانشگاه کمبریج انجام شده است نشان می دهد که افراد دیابتی همچنین موظفند مصرف چربی های موجود در رژیم غذایی خود را کاهش دهند.

بعد از صرف غذا قند خون افزایش می یابد. در صورتی که قند خون بیش از اندازه افزایش یابد قند اضافی به دیواره سلولها چسبیده و سرانجام تبدیل به ماده ای سمی بنام سوربیتول می شود. این ماده سمی با آسیب به سلولها میتواند منجر به حملات قلبی و مغزی و نابینایی و ناشنوایی، نارسایی های کلیوی ، ناتوانی جنسی و دیگر عوارض دیابت میشود.

آزمایش HbA1c نشان میدهد که چه مقدار قند به دیواره سلولها چسبیده است. مقادیر بالا در این تست نشانگر مصرف زیاده از حد مواد قندی و کربوهیدرات های پیچیده از دو هفته قبل تا روز انجام آزمایش میباشد.

تحقیق انجام شده همچنین نشان میدهد که مقادیر این آزمایش به واسطه مصرف مقادیر زیاد چربی نیز افزایش می یابد. علت چیست؟

نحوه عملکرد انسولین اینگونه است که با تاثیر بر روی گیرنده های سلولی موجب افزایش میزان ورود قند به درون سلولهای بدن می شود. مصرف مقادیر زیاد چربی ها منجر به چرخش این گیرنده ها به درون سلول شده و منجر به کاهش اثر انسولین میشود، لذا دیابتی ها باید در مصرف چربی ها به همراه وعده های غذایی کمی دقت به خرج دهند.

### وعده های هنگام غروب موجب بالا رفتن بیش از حد معمول قند خون میشود

مهمترین زمان ورزش کردن برای دیابتی ها بعد از صرف وعده غذایی غروب فرا می رسد. وقتی که شما غذا میخورید میزان قند خونتان افزایش می یابد و میزان این افزایش برای وعده های هنگام غروب بیشتر از وعده های هنگام صبح است. قندی که شما میخورید در بافتهای ماهیچه ای و کبدی و دستگاه گردش خون ذخیره میگردد و اگر شما بتوانید با ورزش کردن مقدار قند ذخیره شده در بافتهای ماهیچه ای را بسوزانید بعد از صرف غذا بجای اینکه قند اضافی در خون باقی بماند وارد بافت ماهیچه ای شده و از افزایش سریع قند خون جلوگیری به عمل می آورد. از آنجایی که اکثر مردم در صبح بیشتر از زمان عصر و شب فعالیت میکنند و مقداری از ذخایر ماهیچه ای را کاهش میدهند لذا در هنگام صبح میزان افزایش قند خون نسبت به هنگام عصر و شب کمتر است. لذا میتوان نتیجه گیری کرد که یک فعالیت سبک بعد از وعده های هنگام صبح و عصر بسیاری از مشکلات دیابتی ها را حل میکند.

### دیابت بر اثر تغذیه نامناسب

پیشرفت شغلی و کاری در مردان 35 تا 70 سال اغلب مهمتر از تغذیه سالم و درست ، ورزش ، داشتن وزن مناسب و تناسب اندام است . این موضوع بیشتر در مردانی صدق می کند که می بایست بهتر از هر کس دیگری اهمیت تغذیه درست با ورزش و... را بدانند؛ یعنی کسانی که در مراکز درمانی و پزشکی مشغول به کار هستند. دانشمندان امریکایی در یک بررسی و مطالعه نشان داده اند که عواملی مانند تغذیه ، ورزش و... تاثیر مستقیمی در میزان ابتلای افراد به بیماری دیابت دارد. در این بررسی ، عادت های غذایی بیش از 40 هزار مرد 40 تا 75 سال مورد پرسش قرار گرفت . همه شرکت کنندگان در این بررسی ، در مراکز درمانی و پزشکی مشغول به کار بودند و در آغاز بررسی هیچ گونه بیماری قلبی ، عروقی ، دیابت و سرطان نداشتند. با توجه به نتایج پرسش و پاسخها، دانشمندان دو گروه مختلف از مردان را طبقه بندی کردند. گروه اول سبزی ، میوه ، ماهی ، مرغ و غلات و گروه دوم گوشت قرمز، کنسرو ماهی ، سیب زمینی سرخ شده و دیگر محصولات پرچربی ، غلات شیرین شده ، شیرینی و دسر به مقدار زیاد مصرف می کردند. 12 سال بعد، دانشمندان این مردان را دوباره آزمایش کردند تا خطر ابتلا به بیماری دیابت را مشخص کنند؛ علاوه آنها عواملی مانند وضع جسمانی فرد، حرکات بدنی و سیگار کشیدن را هم در نظر گرفتند. نتایج بدین ترتیب بود: خطر ابتلا به دیابت در مردانی که از تغذیه و روش زندگی سالم و درست بهره می بردند، به مراتب کمتر از حد معمولی بود؛ اما در مردانی که تغذیه و روش زندگی شان نادرست بود، این خطر تا 2 برابر حتی بیشتر افزایش می یافت . در افرادی که در آنها اضافه وزن و کمبود حرکات بدنی دیده می شد، خطر ابتلا به بیماری دیابت از نوع دوم ، به مراتب بالا بود. بررسی و مطالعات صورت گرفته ثابت می کند که عاداتهای غذایی ، تاثیر روشن و مشخصی در میزان ابتلای افراد به بیماری دیابت از نوع دوم دارد.

**تأثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی در افراد مبتلا به دیابت نوع 2**

سالهای طولانی است که ورزش به همراه رژیم غذایی و درمان دارویی به عنوان سه رکن اساسی در درمان و بهبود دیابت نوع 2 شناخته شده است. انجام فعالیت های روزانه موجب میگردد از عوارض دیابت کاسته شود این امر در کنار بی هزینه بودن و نداشتن عوارض درمانی و دارویی موجب میگردد که تحرک بدنی و انجام کامل فعالیت های روزانه بیشتر در معرض توجه قرار بگیرد.

همانطور که میدانید دو هدف عمده در مورد بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون و توده چربی بدنشان و به عبارتی کاستن از وزنشان است. چاقی و خصوصا چاقی شکمی اصولا به مقاومت نسبت به انسولین و بالارفتن میزان انسولین بدن و بالا رفتن میزان قند خون و افزایش فشار خون و افزایش چربی خون و ... همراه است. چربی خون بالا که از عوارض مستقیم چاقی است میتواند در دراز مدت موجب بروز آسیب در بافت هایی نظیر کلیه و چشم ها و اعصاب و کبد و رگ ها گردد.

تحقیقاتی که راجع به نقش حرکات ورزشی در دیابتی ها انجام شده است نشان میدهد که انجام حرکات ورزشی میتواند موجب کاهش قند خون شان گردد سوالی که پیش می آید این است که آیا انجام حرکات شدید ورزشی یا انجام طولانی مدت حرکات ورزشی هم برای دیابتی ها مفید است؟ و جواب ما این است. خیر. انجام حرکات ورزشی در دراز مدت و بصورت شدید علاوه بر آن که میتواند موجب بروز افت قند خون گردد حتی در حالت کنترل شده هم توصیه نمی شود زیرا نهایتا همان تأثیری را بر بدن میگذارد که قند خون کنترل نشده میتواند بر بدن یک فرد دیابتی بگذارد.

لذا توصیه ما به دیابتی ها این است که اولاً ورزش های آرام و سبک را انجام دهند و ثانياً سعی کنند مثلاً به جای یک بار ورزش در و به مدت نیم ساعت آنرا به سه بار و هر بار به مدت 10 دقیقه تغییر دهند. حرکات ورزشی آرام بهتر است یک ربع تا نیم ساعت پس از وعده های بزرگ غذایی مانند ناهار و شام صورت گیرد و نهایتاً اینکه دوست عزیز انجام حرکات ورزشی هنگام غروب و شب برای شما بهتر از انجام حرکات ورزشی هنگام صبح است.

**واقعاً چه رژیم غذایی برای دیابتی ها مفید است؟ (این مطلب در جواب سوال خانم ساعده ت نوشته شده است)**

در مورد رژیم غذایی افراد دیابتی به شما حق میدهم اگر سر در گم باشید متأسفانه در این زمینه اطلاعات کم نزد پزشکان متخصص و کادر واحد های درمانی کشور موجود است. خود من هم در دو یا سه جایی که تا به حال در آنها به عنوان مسئول تغذیه کار خود را آغاز نموده ام شاهد هستم که از یک رژیم غذایی مربوط به دو دهه قبل و بر پایه اطلاعاتی که هم اکنون مورد قبول علم تغذیه نیست استفاده میشود. و حتی پس از اطلاع رسانی در این زمینه باز هم مشاهده میکنم ترس از تغییر رژیم هنوزها در پرسنل و پزشکان وجود دارد. حقیقت در مورد بیماران دیابتی این است که بدن این افراد تحمل میزان بالای قند خون را ندارد و به همین جهت باید وعده های غذایی آنها را بصورتی تنظیم نمود که در مدت زمانی کوتاه میزان قندی که وارد بدنشان میشود زیاد نباشد. برای این منظور 3 راه پیشنهاد میشود.

1. کاهش میزان مصرف از مواد غذایی شیرین و حاوی مقدر زیاد کربوهیدرات: موادی نظیر انواع مرباها و نوشابه ها - بجر مرباها و نوشابه های رژیمی - قند و شکر و بیسکوئیت های شیرین و شیرینی و ...
2. کم نمودن حجم غذای خورده شده در هر وعده: به عنوان مثال یک فرد دیابتی به جای آنکه هر روز از سه وعده غذایی و سه میانوعده استفاده نماید لازم است از 3 وعده کم حجم و 5 یا شش میانوعده استفاده نماید که حتماً یکی از آنها باید قبل از خواب شود تا هنگام شب از خواب نبرند و با دیدن انواع خواب های آشفته و کابوس دچار کم خوابی نشوند.
3. استفاده بیشتر از سبزیجات به همراه وعده های غذایی و همچنین استفاده از انواع میوه جات و غلات و حبوبات پوست گیری نشده.

**تأثیر تعداد وعده های غذایی بر روی کلسترول خون**

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تقسیم غذای خورده شده بوسیله يك فرد به وعده های متعدد میتواند باعث کاهش سطح کلسترول بد یا LDL در خون این افراد گردد.

این محققین 14600 نفر از افراد بین 45 تا 75 ساله را که تحت مطالعات مربوط به سرطان هم قرار داشتند را مورد آزمایش قرار دادند. نتایج حاصله نشان داد کسانی که روزانه 5 تا 6 وعده غذا مصرف میکردند نسبت به کسانی که 1 تا 2 وعده غذا میخوردند از سطح کلسترول کلی و LDL پایین تری برخوردار بودند. همچنین افرادی که روزانه 1 تا دو وعده غذا میخوردند هنگامی که عادات غذایی شان را تغییر دادند تعداد وعده های غذایی شان را به 5 الی 6 وعده رساندند توانستند میزان کلسترول کل خودشان را تا 5% کاهش دهند و همچنین میزان LDL شان هم کاهش می محسوس یافت.

### آیا مصرف سویا مفید است؟

بر کسی پوشیده نیست که در سالهای اخیر تقریباً در تمامی محافل علمی تغذیه ای صحبت از جانشینی سویا بجای گوشت است و عده ای از کارشناسان تغذیه و پزشکان به علت عدم وجود کلسترول در سویا و همچنین بالا بودن میزان پروتئین موجود در این ماده غذایی و همچنین بعضی دیگر از خواص سویا، آنرا به عنوان جانشینی مناسب برای گوشت بالاخص در بیماران قلبی و عروقی و دارای فشار خون و کلسترول بالا پیشنهاد می نمایند.

نکته ای که در این زمینه نباید از نظر تان دور بماند این است که سویایی که اکنون در بازار و بصورت بسته بندی ارائه میشود در حقیقت تفاله سویاست که بعد از عمل کشتی در کارخانه های تهیه روغن نباتی از سویا به دست می آید. این ماده غذایی به سبب از دست دادن روغن خود، هنگام پخت مقادیر زیادی روغن به خود جذب میکند که با توجه به وجود رادیکالهای آزاد و چربی های ترانس در روغن های موجود در بازار میتواند برای سلامتی شما مضر باشد. همچنین فراموش نکنید که یکی از جنبه های تاثیر گذار سویا مربوط به اسیدهای چرب ضروری موجود در ساختمانش است که تقریباً بطور تمام و کمال حین عمل روغن کشتی از بین میرود. لذا اگر میخواهید برای حفظ سلامتی تان سویا مصرف نمایید سعی نمایید از دانه های روغنی آن استفاده نمایید نه از دانه های روغن کشتی شده. (25/9/1381)

### نحوه تاثیر ورزش بر سطح کلسترول خون

تحقیقی که اخیراً در دانشگاه آلاباما , Birmingham , انجام شده است نشان داده است که فعالیت های بدنی طولانی مدت نسبت به فعالیت های ورزشی سخت و کوتاه مدت اثر بیشتری در کاهش سطح کلسترول خون دارند. اگر چربی خونتان بالاست باید بدانید که تنها استفاده از رژیم غذایی کم چربی نمیتواند شما را در کاهش سطح کلسترول خونتان یاری نماید برای این امر باید میزان کالری دریافتی تان را نیز کنترل نمایید. به عبارت دیگر رژیم غذایی تنها هنگامی میتواند سطح کلسترول خونتان را تنظیم نماید که میزان کالری دریافتی تان را نیز تا حد نرمال تقلیل دهد. چربی های اشباع شده در گوشت و فرآورده های تهیه از شیر کامل در بدن انسان تبدیل به ماده ای بنام استن میشوند. کبد از این ماده برای ساختن کلسترول استفاده می کند. در صورتیکه میزان کالری که میسوزانید شما بیش از آن حدی باشد که وارد بدنتان شده است بدن از استن برای تولید انرژی و جبران این کمبود استفاده میشود و به عبارتی دیگر ورزش با افزایش مصرف کالری و استفاده از استن در تولید انرژی و جبران کمبود کالری , از تجمع این ماده در بدن شما جلوگیری به عمل میاورد. حالا بحث این جاست که کدام نوع از ورزش برای شما مفید تر خواهد بود. ورزشهای سخت موجب بروز آسیب های عضلانی و به تبع آن دردها و کشیدگی ها و کوفتگی های ماهیچه ای میشود. لذا انجام آن میتواند منجر به این امر گردد که شما تا چند روز بعد از انجام یک تمرین نتوانید تمرین دیگری را انجام دهید در صورتیکه انجام فعالیت های سبک تر و طولانی مدت تر این آسیب ها را وارد نموده و به شما اجازه میدهد تا با انجام یک فعالیت مستمر و همه روزه بدنتان را در کاهش سطح کلسترول خون یاری نماید. (10/10/1381)

### آیا افسردگی با رژیم غذایی درمان میشود؟

تحقیقات نشان داده است که کمبود اسیدهای چرب امگا-3 میتواند منجر به بروز افسردگی شود. مقاله ای در Psychiatry American Journal of درج شده است که بیان میدارد مطابق تحقیق انجام گرفته در کشور اسرائیل اسیدهای چرب امگا-3 میتواند در درمان افراد افسرده ای که سطح اسیدهای چرب خونشان پایین است مورد استفاده قرار بگیرد.

اسیدهای چرب با چند پیوند دوگانه اشباع نشده یا اسیدهای چرب چند غیر اشباعی بر حسب ساختمانشان به دو نوع امگا-3 و امگا-6 تقسیم میشوند. نسبت متعادل چربی های امگا-3 به امگا-6 در انسان یک به دو است. اما به عنوان مثال این رابطه در امریکای شمالی یک به دوازده میباشد. علت این امر مصرف بیش از حد روغن های گیاهیست که در غذاهای آماده و حاضری و کنسروی به وفور یافت می گردد. به علت عدم استفاده از ماهی در رژیم های غذایی و از بین رفتن چربی های امگا-3 غلات در اثر سبوس گیری و تبدیل به آرد میزان دریافت این ماده مغذی در افراد و جامعه کاهش یافته است.

اگر فکر میکنید که افسرده اید از پزشکتان بخواهید که سطح Eicosapentaenoic یا ایکوزاپنتانوئیک اسید خونتان را مورد آزمایش قرار دهید. اگر مقدار این آزمایش پائین بود احتمالاً مصرف ماهی و غلات کامل و کاهش مصرف غذاهای سرخ شده و آماده برایتان سودمند خواهد بود.

### آب پرتقال موجب افزایش سطح HDL خون میشود

تحقیقات Elzbieta Kurowska از دانشگاه Ontario غربی در لندن نشان میدهد که نوشیدن سه لیوان آب پرتقال در روز موجب افزایش 21 درصدی سطح HDL خون میشود. کلسترول خوب یا HDL میتواند در جلوگیری از بروز حملات قلبی موثر باشد. تحقیقات Song-Hae Bok در انستیتو تحقیقات بیوتکنولوژی کره نشان میدهد که نارنگی موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. البته این بدین معنی نیست که هر کسی میتواند روزانه سه لیوان آب پرتقال بخورد چون آب پرتقال های موجود در بازار حاوی مقادیر زیاد شکر هستند که میتواند برای سلامتی افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند مضر باشد.

مصرف پرتقال و نارنگی علاوه بر اینکه همان میزان آب میوه را در اختیار ما قرار میدهد موجب میشود که بدن ما مقادیر زیادی فیبر نیز دریافت دارد .

آب مرکبات حاوی فلاونوئید هایی به نام Hesperetin و Naringenin میباشد که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری به عمل می آورند. البته مقدار این مواد در پوست مرکبات بیش از باقی جاهاست .

### فشار خون بالا

**Hypertension** اصطلاحی پزشکی است که برای بیان بیماری افزایش فشار خون بکار می رود. این بیماری هنگامی ایجاد میشود که فشار خون داخل رگهای خونی افزایش می یابد. قلب و سیستم عصبی و سیستم کلیوی و اندازه مویرگ های خونی مجموعاً عواملی هستند که در محاسبه فشار خون دخیل میباشند. در 95% از افرادی که به این بیماری دچار می شوند علت ابتلا کاملاً مشخص نیست. دانش پزشکی اگر چه موفق شده است تا این بیماری را تشخیص دهد و درمان نماید اما هنوز علت اصلی ابتلا به این بیماری مشخص نیست.

پزشکان و دانشمندان و محققین برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت بهتر از بیماران مراحل زیر را پیشنهاد می کنند:

راهی برای کاهش دادن استرس هایتان پیدا نمایید. ورزش، ریلکسیشن(قرار دادن بدن در شرایطی آرام و بی دغدغه و بدون فشار و تنش) و تنفس عمیق راهی خوب برای بدست آوردن و بازیابی انرژی تان و احساس سبکی و راحتی است.

همچنین از نظر رژیم غذایی: غذاهای حاوی نمک مانند گوشت‌های کنسروی و فرآوری شده، غذاهای کنسروی و انواع پنیرها و ... نیز برای شما مضرند.

غذاهای رستورانی نیز اکثراً بیش از حد لازم حاوی نمک می باشند و لذا مصرفشان ضرر دارد

اگر در منزلتان غذا می خورید فقط مقدار کمی نمک به غذا اضافه کنید (در صورت امکان اصلاً اضافه نکنید) و از مصرف نمک سر سفره نیز خودداری بعمل آورید.

عدم مصرف زیاده از حد نمک می تواند میزان احتیاس آب و مایعات را در بدن کاهش داده و در نتیجه حجم خونتان تا حدودی کاهش یافته و از فشار بالای خونتان نیز کاسته خواهد شد.

از مصرف زیاد چربی های اشباع که معمولاً در فرآورده های گوشتی و فرآورده های شیری زیاد هستند خودداری نمایید.

### رژیم غذایی کم چربی فشار خون را کاهش میدهد

گزارش New England Journal of Medicine که بر پایه آزمایشات بسیاری که انجام گرفته است تنظیم گردیده است نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات و سبزیجات و محدود از چربی ها بمیزان چشمگیری ما را در بهبود فشار خون بالا کمک می نماید. همچنین بعضی از آزمایشات به این نتیجه رسیده اند که رژیم غذایی محدود از نمک در مورد بسیاری از افراد تأثیری در بهبود فشار خون ندارد.

بسیاری از افراد چون فکر میکنند که نمک باعث نگهداری بیشتر آب درون بدن می شود لذا محدود کردن آن موجب میگردد که فشار خون بالا تنظیم گردد. افزایش دریافت نمک به سبب افزایش حجم خون موجب می گردد که فشار خون فرد بالا برود. به هر صورت اطلاعات نشان می دهند که محدود کردن دریافت نمک به مقدار کم تأثیری در بهبود فشار خون بالا ندارد و محدودیت زیاد نمک هم ممکن است فشار خون را حتی بیشتر از قبل بالا ببرد. محدودیت بسیار شدید نمک اصلاً مفید نیست. میزان مرگ و میر در افرادی که دارای رژیم کم نمک بوده اند بالاست و داروهای کاهش فشار خون نیز باعث کاهش سطح بهره هوشی میشوند. از این گذشته رژیم بسیار محدود از نمک میتواند فشار و کلسترول خون را بالا ببرد و همچنین موجب بروز حملات قلبی بشود. کمبود نمک باعث میشود که کلیه ها و غدد فوق کلیوی مقدار بیشتری از هورمون های رنین و آلدوسترون تولید کنند که این امر موجب افزایش فشار خون میشود.

به عبارت دیگر رژیم غذایی کم چربی و ورزش و کاهش وزن و محدود کردن الکل به همراه مصرف داروهای کاهش فشار خون است که میتواند موجب به کاهش فشار خون گردد.

### راههایی برای کاهش فشار خون

بدلیل مشخص نبودن علت ابتلا به فشار خون در اکثر موارد بیان اینکه چگونه میتوان آنرا بهبود بخشید بسیار مشکل می باشد. اما رعایت نکات زیر سواي تمام علت ها به شما کمک خواهد کرد تا فشار خونتان را بهبود ببخشید.

ورزش: ورزشهای هوازی میتوانند کمک خوبی برای کاهش وزن و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی باشد. بعنوان مثال راهپیمایی تند و بمدت 35 تا 45 دقیقه در روز می تواند شما را در کاهش فشار خونتان کمک نماید. اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتماً با پزشک متخصص تان مشورت نمایید.

کاهش وزن: از دست دادن 5 کیلوگرم از وزن میتواند فشار خونتان را پایین بیاورد.

کاهش مصرف الکل: اگر میخواهید فشار خونتان پایین بیاید نباید بیشتر از 1 اونس الکل در روز بنوشید.

کاهش استرس: استرس یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماری فشار خون است.

کاهش دریافت سدیم: نمک میتواند باعث احتباس آب در بدن گردد لذا مصرف آنرا محدود کنید. نمک مصرفی تان نباید از روزانه بیش از 2400 میلی گرم باشد (یعنی تقریباً یک قاشق غذاخوری). عادت کنید که از روی برچسب مواد غذایی پی به میزان سدیم آن برید و در صورتیکه مقدار سدیم آن زیاد است مصرفش نکنید. بیشتر از سبزیجات تازه استفاده کنید. مواد جایگزین نمک میتوانند برای تان مفید باشند اما بخاطر داشته باشید که حتماً قبل از مصرف آنها با پزشک متخصصان مشورت کنید.

افزایش دریافت پتاسیم و کلسیم: تحقیقات نشان داد است که پتاسیم و کلسیم میتوانند موی کاهش فشار خون شوند. موز یک منبع غنی از پتاسیم و سبزیجات تازه برگ سبز و فرآورده های لبنی بسیار کم چربی و بی چربی منبعی غنی از کلسیم می باشند.

افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها: از مواد غذایی پرچربی و غنی از کلسترول دوری کنید.

مواد مغذی مفید: تحقیقات اخیر نشان داده است که مواد مغذی زیر میتوانند فشار خون را کاهش دهند:

ویتامین C و منیزیم و روغن ماهی

رژیم غذایی کم چربی

مدیتیشن

### روغن ماهی به استخوانها استحکام میبخشد

تحقیقات اخیر دانشگاه Purdue نشان داده است که علت استحکام استخوانها در کسانی که ماهی میخورند دریافت زیاد کلسیم نیست بلکه علت این امر وجود چربی های امگا-3 در ماهی و روغن ماهی می باشد. چربی ها به انواع مختلفی تقسیم می شوند دو گروه از تقسیم بندی چربی ها بر اساس پیوندهای دوگانه شان عبارتند از چربی های اشباع مانند چربی های موجود در گوشت و چربی های چند غیر اشباعی مانند چربی های موجود در روغن های گیاهی و روغن ماهی .

چربی های غیر اشباع مورد نیاز بدن نیز خود بر دو نوعند چربی های امگا-3 که در بدن ماهی های آبهای عمیق یافت میشوند و چربی های امگا-6 که در روغنهای گیاهی یافت می شوند. مدت زمان زیادی است که ما میدانیم چربی های امگا-3 با جلوگیری از تشکیل لخته باعث بهبود و جلوگیری از بروز حملات قلبی می گردد اما همانطور که میدانید چربی های چند غیر اشباعی دارای مدت زمان انقضای کمی هستند و به همین منظور شرکتهای سازنده اینگونه روغن ها را به روغنهای نیمه اشباعی تبدیل مینمایند. روغنهای غیر اشباعی میتوانند باعث ایجاد حمله های قلبی و انواع سرطان ها شوند. به همین منظور دکتر ها برای پیشگیری از بروز حمله های قلبی توصیه میکنند که دوبار در هفته از ماهی استفاده کنیم و مصرف فرآورده های شیرینی پزی و مواد ساخته شده از روغنای نیمه اشباعی را کاهش دهیم.

چربی های امگا-3 با جلوگیری از پروستا گلندین ها باعث استحکام استخوانها می شوند. چربی های امگا-3 باعث تحریک ترشح هورمون رشد میشوند. بنابراین مصرف دو نوبت ماهی در هفته باعث میگردد که علاوه بر پیشگیری از ایجاد بیماری های قلبی استخوانهای شما نیز استحکام یابد.

### کودک و شیر گاو

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید شیر گاو مصرف کنند. تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند بنا بر دلایلی به کودک خود شیر بدهد بهتر است به دنبال شیر خشک غنی شده با آهن که از شیر معمولی درست شده باشد بگردد. این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه بیانگر این است که مصرف شیر مادر و شیر های

خشک غنی از آهن در درجه اول اولویت قرار دارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولید شیرهای خشک شیر گاو بعنوان منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولید به آن افزوده می شود.

اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علائم کمبود بعضی از مواد مغذی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لازم سدیم است که این مقدار اصلاً برای نوزاد نیاز نیست. همچنین از آنجایی دستگاه گوارشی نوزاد هنوز تکامل نیافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای معده ای- و به تبع آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده میتواند نیازهای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید. همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی ابتلا به آلرژی غذایی داشته باشند عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر مادر میتواند باعث شود که دستگاه گوارشی آنها بخوبی تکامل یافته و احتمالاً در سنین بعد از یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آلرژی از هر نوع شیرو غذایی که تمایل دارند استفاده نماید.

اگر چه هنوز بطور کامل اثبات نشده است اما دلایل زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند مصرف زود هنگام شیرهای غیر از شیر مادر- قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد. همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زود هنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.

چه هنگام میتوانید به کودکان شیر گاو بدهید؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شیر خشک مهمترین منبع شیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلاً مناسب نیست اما از حدود 7 ماهگی به بعد کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میتوانند به عنوان یک غذای کمکی مورد استفاده قرار بگیرند. میتوانید شیر را با غذاهای جامد مثل پوره سیب زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا میتوانید مقدار کمی شیر را با میوه های تازه مخلوط نمایید. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شیر میتوانید یک غذای لذیذ و خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.

### شیر گاو، چه وقت و چه مقدار

از چه هنگام میتوان به کودک شیر گاو داد؟ در اولین سال زندگی یک کودک شیر مادر و شیرهای خشک بهتر از شیر گاو تشخیص داده شده اند و شیر گاو اصلاً برای این امر مناسب نیست. اما از حدود 7 ماهگی کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر بالای شیر هستند بعنوان مهمترین مکمل های غذایی به کودکان افزوده می گردد.

راههای زیادی برای آغاز استفاده از شیر گاو وجود دارد مثلاً میتوانید آنها را به پوره ها و غذاهای کودکان- تهیه شده از غلات- استفاده نمایید. همچنین میشود مقداری شیر کامل را با میوه های تازه مخلوط کرد و مصرف نمود. با ترکیب نمودن کمی شیر کامل و پوره سبزیجات و کمی ادویه یک غذای عالی برای نوزادان و کودکان تهیه نمود.

هر چه سن کودکان افزایش می یابد نگرانی از کمبود کلسیم نیز افزایش می یابد. بیش از بیست درصد از کودکان مقادیر ناکافی از کلسیم را دریافت میکنند. این امر بدان علت است که اکثر کودکان از نوشیدنیهایی استفاده میکنند که حاوی مقادیر ناکافی سدیم می باشد.

سالهای اولیه زندگی یک کودک زمان رشد و تکامل استخوانهای اوست لذا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم زیاد در این سن بسیار مفید میباشد. در این مورد شیر یک نوشیدنی خوب و مفید است زیرا قند موجود در شیر (لاکتوز) و همچنین ویتامین D موجود در آن از عواملی هستند که موجب افزایش جذب کلسیم می شوند.

نکات مهم در مورد شیر و کودک

- ۷ شیر کامل گاو را نباید تا یکسالگی به کودکان داد.
- ۷ کودکانی که دارای سابقه ابتلا به آلرژی و یا دیابت وابسته به انسولین نباید تحت هیچ عنوانی و به هیچ مقداری قبل از پایان یکسالگی به غیر از شیر مادر و شیر خشک هیچ نوع دیگر از شیر را مصرف نمایند.
- ۷ مصرف شیر به عنوان یک غذای مکمل تنها بعد از هفت ماهگی توصیه میشود.
- ۷ بعد از یکسالگی دریافت مقادیر کافی شیر موجب میشود که یک منبع غنی کلسیم بدست آورید.

### استفاده از شیر مادر بجای استفاده از شیر خشک میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی گردد.

به تمام مزیت های استفاده از شیر مادر بجای شیرخشک این نکته را هم اضافه کنید که استفاده از شیر مادر میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی در سالهای بعدی زندگی یک کودک بشود. بر طبق نتایج آزمایشی که در مجله انجمن پزشکی آمریکا American Medical Association درج شده است کودکانی که در شش ماهه اول زندگی شان بوسیله شیر مادر تغذیه شده اند در سن 14 سالگی 22% کمتر از کودکانی که بوسیله شیر خشک تغذیه شده اند به عارضه چاقی دچار میگرددند. علاوه بر این هر چه مدت زمان شیردهی بوسیله مادر بیشتر باشد احتمال ابتلای کودک به عارضه چاقی در سنین نوجوانی کاهش می یابد.

The Journal of American Medical Association منبع:

### توصیه رسول اکرم(ص)

یکی از نکاتی که همواره مراجعین را به آن توجه میدهم گفته ای از پیامبر اکرم (ص) است که میفرماید :

**(( تا هنگامی که گرسنه نشده اید به سراغ غذا نروید و قبل از آنکه سیر شوید دست از غذا بکشید ))**

این نکته مهمترین اصل و یا اصلا بهتر بگویم کل علم رژیم درمانی است .

خوردن غذا در هنگامی که به آن نیاز نداریم عامل اصلی ایجاد بیشترین مشکلات تغذیه ای است. شاید شما هم در روزهایی از زندگیتان اینگونه غذا خورده اید. پس ، از اینکه لازم شود به یک کارشناس تغذیه یا رژیم درمانی یا یک جزوه و کتاب آموزش مراجعه کنید متعجب نشوید. چون این امر نتیجه عادات بد غذایی خودتان خواهد بود.

از امروز شروع کنید و هر چه بیشتر سعی کنید دستور العمل فوق را اجرا کنید. ترکها ضرب المثلی دارند که میگوید

**(( کسی که در حال سیری غذا میخورد گورش را با دندانهایش میکند ))**

عبرت از داستان حضرت آدم



محرومیت و محدودیت شدید مواد غذایی برای هر نوع رژیم غذایی - بالاخص رژیم لاغری- همواره محکوم به شکست است. مطابق آمار منتشرشده 95% از رژیم های لاغری محدود با شکست همراه و قرین میگردند البته اگر چه نمیتوان نقش تنوع غذاها و تبلیغات وسیع کارخانه ها را در این امر نادیده گرفت اما به نظر من رژیم های محدود به این علت با شکست مواجه میگردند که مخالف روح و سرشت بشری اند.

تجربه تاریخ بشری ثابت کرده است که روح بشری همواره در برابر ممنوعیت ها از خود مقاومت نشان میدهد و تلاش می نماید تا به هر نحو ممکن حریم این محدودیت ها را بشکند و خود را آزاد سازد. حتی آدم ابوالبشر هم که پدر همه ماست نتوانست در مقابل يك محدودیت - در قبال آنهمه نعمت - از خود مقاومت نشان دهد و بالاخره میوه ممنوعه را خورد.

حالا چرا بعضی ها بعد از اینهمه سال به این خصلت سرشت بشری پی نبرده اند و رژیم های محدود با انواع مواد ممنوعه را تجویز میکنند؟ قابل درک نیست و غیرقابل درک تر آنکه عده ای فکر می کنند که این روش مناسب است و سعی می کنند به آن عمل کنند.

### عبرت از داستان ضحاک

حکیم طوس یکهزار و اندی سال پیش هنگامی که میخواهد شرح حال ضحاک یعنی اولین کسی که در تاریخ اسطوره ای ایران بوسیله ابلیس فریفته میشود را بیان کند اعلام میدارد که ابلیس دو حيله به ضحاک زد اولی کشتن پدر بود که ضحاک با آن موافقت نکرد و ابلیس او را وادار کرد تا فکری کند و حيله ای بیاندیشد که ضحاک را برای همیشه مطیع خود کند این حيله که باعث تغییر خلق و خوی ضحاک عبارت بود از تغییر رژیم غذایی ضحاک.

بدین صورت که خواجه خود میفرماید:

فراوان نبد آنزمان پرورش	که کمتر بد از خوردنیها خورش
جز از خوردنیها نخوردند چیز	زهر چه از زمین سر برآورد نیز
پس آهرمن بدکنش رای کرد	بدل کشتن جانور جای کرد
بخونش بپرورد بر سان شیر	بدان تا کند پادشا را دلیر
سخن هر چه گویدش فرمان برد	به فرمان او دل گروگان کند
خورش زرده خایه دادش نخست	بدان چند گه داشتش تن درست
...	
خورشها زبک و زتذرو سپید	بسازید و آمد دلی پر امید
سوم روز خوانرا به مرغ و بره	بیا راستش گونه گون یکسره
بروز چهارم چو بنهاد خوان	خورشت از پشت گاو جوان

و حالا بعد از هزار اندی سال، سازمان بهداشت جهانی به بد بودن - آهرمنی بودن - استفاده زیاد از خصوصیات مشترک این مواد غذایی که عبارتند از کلسترول و پروتئین پی برده است و طی برنامه ای از دولتها و سازمانهای درگیر با مسائل تغذیه ای میخواهد که کاهش دریافت کلسترول و چربیها و کاهش مصرف پروتئین را بعنوان دو اصل از هشت اصل تغذیه ای برای سلامت بیشتر ترویج نماید.

### تهیه غذا در خانه

یکی از اموری که شما را به آن توصیه میکنم این است که همواره سعی کنید تا حداکثر مواد غذایی مصرفی تان را در منزل خودتان تهیه کنید. کمپوتها، مرباها، سسها، شیرینیها، کیکها و فرآورده های لبنی.

شاید بخواهید وقت گیر بودن این کارها را به من یادآوری کنید. در عوض من هم شما را به وقتیایی که بی هدف پای جعبه جادویی می نشینید و یا بدون داشتن فایده یا حتی انگیزه ای و فقط به منظور رفع بیکاری به مطالعه روزنامه ها و مجلات و شرح زندگی دختر 14 ساله های فراری و یا به غیبت درباره دیگران میپردازید توجه می دهم و یا ممکن است هزینه دار بودن این امور را به من یادآوری کنید که در این زمینه هم به شما اطمینان میدهم که هزینه خریدن این غذاها مسلماً از هزینه تهیه مواد اولیه بیشتر است پس تبلی را کنار بگذارید و بدانید که اگر این غذاها را در خانه تهیه کنید علاوه بر اینکه در هزینه صرفه جویی کرده اید غذایی سالم و تمیز و بدون انواع افزودنیها و نگهدارنده های شیمیایی مجاز

و غیر مجاز مصرف خواهید کرد که این امر به مرور زمان در بهبود وضع تغذیه ای و سلامتی شما تاثیرگذار خواهد بود.

### تفکر مثبت

یکی از راههایی که احتمالاً شما بعنوان یک فرد چاق به آن متوسل شده اید یا می شوید رژیم های محدود از کالری است. با مصرف کم مواد غذایی و دریافت کالری در حد کمتر از نیاز واقعی تان در مدت کوتاهی کاهش وزن پیدا می کنید. حالا دو راه وجود دارد یا به یک رژیم درمان مراجعه کنید و یک برنامه غذایی متناسب با وضع ایده التان می گیرید و یا با رسیدن به وزن ایده التان خیالتان راحت می شود.

دوباره شروع می کنید به خوردن بی رویه و چاق می شوید و این دفعه چند کیلو از دفعه قبل بیشتر.

راه حل این مشکل به دست من است. از همان ابتدا و هنگامی که هنوز لاغر نشده اید به رژیم درمان مراجعه کنید و از او بخواهید رژیمی متعادل و متناسب با وزن ایده الی که بعد از دوره رژیم درمانی قصد رسیدن به آن را دارید برایتان تهیه کند و به شما آموزش دهد با این روش هم به تدریج لاغر می شوید و از عوارض کاهش ناگهانی وزن ایمن می شوید و هم ضمن آموزشی تدریجی و بلند مدت، عادات و روشهای صحیح غذا خوردن را

آموزش می بینید.

این نکته راهمواره آویزه گوشتان کنید

### (( فکر نکن چاق هستی و باید لاغر بشوی

فکر کن لاغر هستی و باید به اندازه یک آدم لاغر غذا بخوری تا چاق نشوی))

### بی اشتهاهی کودکان

غذا نخوردن کودکان یکی از مشکلات رایج تغذیه ای موجود در خانواده هاست سوال این است که والدین در مقابل این عمل چه میکنند ؟ تهدید و ارباب ؟ ضرب و شتم ؟ مقایسه با دیگران ؟ به زور خوراندن غذا ؟ تطمیع یا خوراکیهای بی ارزش یا به اصطلاح هله هوله ؟ و ....؟ کدام یک از راهها صحیح است ؟ از نظر بنده هیچکدام

اگر کودکان غذا نمیخورد باید او را نزد کارشناس تغذیه و همچنین در صورت نیاز نزد روانشناس ببرید.

بنظر من اگر از کودکان - مخصوصاً اگر دختر است - بخواهید در بعضی از کارهای بی خطر آشپزی به شما کمک کند هنگامی که سفره را پهن کردید به همه اعلام کنید که غذای امروز را با کمک فلانی آماده کرده اید و از اهل خانه هم بخواهید- ولو اینکه از آشپزی شما ناراضی هستند- از غذا تعریف کنند مسلماً این برخورد باعث خواهد شد که بچه نسبت به غذائی که خودش تهیه کرده است رغبت نشان داده و مقدار بیشتری از آنرا بخورد.

راه دیگر اینست که ببینید کودکان برای غذا خوردن چه شرایطی را برای شما در نظر میگیرد و حتی الامکان آن را بپذیرید و فراموش نکنید آنچه از نظرما نامعقول است شاید برای کودکان - در آن شرایط - کاملاً معقول و پذیرفتنی است و قبول آن باعث بهبود وضعیت روحی کودک میشود.

حتماً قضیه ابن سینا و شاهزاده ای را که فکر میکرد گاو است را میدانید. شاهزاده به هیچ وجه غذا نمیخورد و میخواست تا قصابی را برای ذبح کردنش احضار کنند. ابن سینا در هیات قصاب نزد شاهزاده رفت و گفت، این گاو لاغر است به او غذا بدهید تا فربه شود. آنگاه او را قربانی خواهم کرد. آنوقت شاهزاده شروع به خوردن غذا کرد هنگامی که کمی غذا خورد حالش بهبود یافت و سالم شد.

با کودکان هم باید همین گونه برخورد کرد. یکی از اساتیدمان تعریف میکرد: کودکی را برای رژیم درمانی نزدش آورده بودند که بشدت لاغر بود و به هیچوجه حاضر به خوردن غذا نمیشد مگر اینکه خواسته اش را- که از نظر خانواده غیر معقول بود- عملی میکردند. این بچه از پدرش که از قضا وقدر يك نظامی بوده میخواست تا او را روی یخچال بگذارد و خودش به اتفاق همسرش(مادر بچه) دور میز غذا خوری برقصند تا او غذایش را بخورد. خانواده از انجام این کار طفره میرفتند و بچه هم متقابلا از خوردن غذا سر باز میزد.

هنگامی که استادمان انجام این کار را از والدین کودک طلب کرد آنها ابتدا طفره رفتند اما بعد از اصرار او قبول کردند. بعد از مدتی کودک خوب شد و به حالت عادی بازگشت.

## نقرس

بیماری نقرس را بیماری پولدارها مینامند چرا که این بیماری در اثر مصرف میزان بالای پروتئین عارض میشود و از آنجائی که مواد غذایی حاوی پروتئین هایی با کیفیت نظیر گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ جزو غذاهای گران قیمت محسوب میشوند این بیماری را بیماری پولدارها نام نهاده اند.

بیماری نقرس به نوعی ثابت میکند بر خلاف آنچه که عده ای سعی دارند به ما بقبولانند مبنی بر اینکه باید روزانه به مقدار زیادی پروتئین مصرف کنیم تا سلامتی مان تضمین گردد، مصرف مجاز پروتئین برای يك فرد 70 کیلوگرمی معادل 42-56 گرم است که با مصرف روزانه 3 برش نان بربری (هر برش به اندازه يك کف دست) و به اندازه يك قوطی کبریت پنیر و به اندازه دو بند انگشت گوشت و یا حتی همان نانی که برای صبحانه میخورید و 100 گرم آجیل تامین میگردد و آنچه که در تبلیغات مختلف راجع به مصرف هر چه بیشتر پروتئین میشنوید اشتباه است و گاهی حتی به قصد سودجویی اشاعه داده شده است و نتیجه آن فقط ایجاد نوعی وسواس تغذیه ای در عامه مردم است و او را به اضافی، که باید دفع گردد. که اگر دفع نگردد دو نتیجه می دهد

نقرس

و

جیب خالی خلق ا... .

## عدم مصرف آب با غذا

پدران ما ، بطور تجربی به بعضی از مسایل علمی پی برده بوده اند و از آنجایی که میدانستند بسیاری از مردم نه علم آن را دارند تا این نکات را بفهمند و نه اگر بفهمند رغبتی به اجرایی برای این احکام ایجاد کنند. آنها را با مقدسات مذهبی و یا اعتقادات ملی عامه مردم گره میزدند. یکی از این نمونه ها اعتقادی قدیمی بیان میدارد :

((آب را در سفره بگذارند شمر به آب میرسد ))1

این دانشمندان این واقعیت علمی که خوردن آب به همراه غذا از هضم درست غذا جلوگیری میکند را درك کرده بودند و برای ایجاد ضمانت اجرایی ، این امر با به آب رسیدن شمر مربوط کردند . اینگونه ، هر کس این قضیه را میشنید برای آنکه شمر - لعنته ا...علیه - به آب نرسد از آوردن آب بر سر سفره خودداری میکرد. اینگونه هم به نوعی پا بستگی خود را به دین را نشان میداد وهم بدون آنکه خود بدانند سلامت خود و خانواده اش را تامین میکرد.

1 - صادق هدایت ، نیرنگستان ، احکام عمومی ، ص 66

## عادت بد غذایی در کودکان

یکی از بزرگترین مشکلات در زمینه تغذیه کودکان و نو نهالان، عادات بد غذایی است. علت ایجاد این عادات و اصلاح نشدنشان چیست؟ علم فیزیکی بیان میدارد که برای اینکه بر آیند دو نیروی همراستا و خلاف جهت صفر باشد باید آن دو نیرو با هم برابر باشند.

یکی از نیروهای تغذیه ای موجود در جامعه نیروی عادات بد غذایی است. علل و عوامل زیادی باعث بوجود آمدن آن میشود از جمله اعتقادات قدیمی خرافی، روزنامه ها و مجلاتی که از افراد بی اطلاع یا کم اطلاع برای نوشتن اطلاعات تغذیه ای یاری میگیرند و ... . نیرویی عظیم تر نیز آنها را یاری میکند و موفق میگرداند نیروی (( تبلیغات مواد غذایی از جعبه جادویی )) و نیروی جهالت تغذیه ای ناشی از آموزش کم یا ناصحیح مسائل تغذیه ای از رسانه های جمعی بخصوص تلویزیون.

کافی است تلویزیوتان را روشن کنید تا ببینید هر ساعت چند بار برنامه های آن قطع میشود و چقدر از فضای بین برنامه ای به تبلیغات تخصیص می یابد. شاید خودتان هم توجه کرده باشید که قسمت عمده این تبلیغات مربوط به میان وعده ها و کمک غذاهاست. این مواد بر دو نوعند یا از اصل و ریشه برای سلامتی مضر تشخیص داده شده اند و یا اینکه مضر نیستند (اما مفید هم نیستند) اما خوردن زیادتر از حد آنان باعث جلوگیری از مصرف غذاهای اصلی و مفید خواهد شد که نتیجه این امر سو تغذیه میباشد.

بهر صورت در این میان هم تلویزیون با پخش این همه تبلیغات تلویزیونی و عدم ارائه برنامه های آموزشی تغذیه ای چه در سطح بزرگسال و چه در سطح خردسال و همچنین والدینی که اغلب برای ساکت کردن کودکان خود و یا از سر خود باز کردن شان بدون هیچ محدودیتی امکان خرید و تهیه انواع تنقلات غیر سودمند و میان وعده های غیر لازم برای کودکان را فراهم میکنند از سویی دیگر به نوعی در ایجاد و دامن زدن به عادات بد غذایی موثرند.

### خرافات تغذیه ای

صادق هدایت در دیباچه کتاب نیرنگستان مساله جالبی را بیان میکند: (( ... مثلا یکی از خرافات اروپایی که به روایتی در هنگام بین المللی وضع شد و اکنون در طبقه فرنگی مابهای تهران هم تاثیر کرده است این است که سه سیگار را نباید با یک کبریت آتش زد چون نفر سوم خواهد مرد. معروف است که در میدان جنگ سرباز سومی که شب سیگار خودش را با یک کبریت روشن میکرد هدف گلوله دشمن میشود و به روایت دیگر ((کروگر)) تاجر کبریت فروش این فکر را بین مردم شهرت داد تا مال التجاره خودش را بیشتر بفروشد ولی پس از چندی علت اصلی پیدایش اعتقاد و با افسانه فراموش میشود و فقط خود آن سر زبان باقی میماند))

مقدار بسیار زیادی از عقاید تغذیه ای افراد جامعه از همین نوع است. به یاد داشته باشید قبل از پذیرش هر نظر و رعایت و بکار گیری آن در زندگی روزمره تان با شخصی آگاه که در این زمینه ها معمولا یک **کارشناس تغذیه** است مشورت کنید.

### مرض جوع

در گذشته نوعی بیماری بنام مرض جوع وجود داشت که معادل امروزی آن گرسنه چشمی است. شخصی که مبتلا به مرض جوع میگشت هنگامی که غذا را می دید آنچنان از خود بی خود می شد که به هیچ وجه نمی توانست از خوردن غذا چشم پوشی کند و همین امر باعث افزایش روز افزون وزن شخص می گردید . اگر چه در زمان گذشته این مرض یک نوع بیماری منحصر به فرد شمرده می شده است اما امروزه به مدد تبلیغات وسیع و همه جانبه شرکتها در تلویزیون و رادیو و رسانه های جمعی و در دیوار و میل به تجمل گرایی و نشان دادن زندگی به سبک شاهانه در جعبه جادویی و عدم اطلاع مردم و سوءاستفاده عده ای سودجو و... در بسیاری جاها می توان از و رای هزاران لغاظی و دلیل بافی این بیماری را بعنوان یکی از عادات غذایی عامه مردم باز شناخت .

قدما در زمینه ایجاد و درمان این بیماری عقیده جالبی داشتند بدین مضمون که ((کسی که مرض جوع دارد یک جغد در شکمش است که هر چه می خورد خوراک آن جغد می شود و به ناخوش وصلت نمی دهد برای معالجه آن باید چند روز به ناخوش گرسنگی داد. بعد دست و پای او را محکم بست آنوقت خوراکهای خوشبو و خوشمزه در اتاق او گذاشت تا آن جغد بوی آنها را بشنود و از شکم ناخوش بیرون بیاید و ناخوش معالجه بشود.)) #1

وشاید هنوز هم یکی از راههای مبارزه با پرخوری و چاقی حاصل از گرسنه چشمی همین امر باشد. ابتدا چند روز روزه بگیرید و بعد از آن یا حتی همان هنگام و موقع افطار غذاهای مورد علاقه تان را بپذیرد

یا سفارش بدهید و در سفره جلوی خودتان بگذارید اما خودتان از آن نخورید و حتی ناخنک هم نزنید اینکار را چند وقت -مثلا ده یا پانزده روز- انجام دهید . به خاطر داشته باشید نخوردن این غذاها ربطی به کالری آنها ندارد و شما اینکار را فقط به منظور تقویت و استحکام اراده تان انجام می دهید .

بعد از چند وقت می توانید با رعایت اصل طلایی اعتدال هر چه میخواهید بخورید -حتی همان غذاهای ممنوعه - و چاق نشوید.

#1-نیرنگستان صادق هدایت آداب ناخوشی ها ص 40

### چقدر صبحانه بخوریم

لا بد این ضرب المثل قدیمی را شنیده اید که میگوید: ((صبحانه را با دوستت بخور، نهار را تنها و شام را با دشمنت.)) این ضرب المثل قدیمی بیانگر اعتقادی کهن است که حتی امروزه هم عده ای از کارشناسان و متخصصین به آن اعتقاد دارند.

لازم است بدانید صبحانه باید شامل 20% از کل کالری و نهار باید شامل 35% از کل کالری و شام هم باید حاوی 30% از کل کالری باشد و میانوعده ها فقط 15% از کل کالری را شامل میشوند . در صورتیکه مشاهده میشود میانوعده ها بخصوص در کودکان درصد بالاتری از انرژی را تامین میکند لذا بهتر است حتی این سه وعده درصد کمتری از انرژی فرد را تامین کند.

20% انرژی يك فرد عادي بسته به نیاز يك فرد به انرژی (1800-2400) از 2 کف دست نان و دو عدد خرما و به اندازه يك قوطی کبریت پنیر تا همین اندازه به اضافه يك لیوان شیر متغیر است و بیش از این اندازه دیگر پرخوری به حساب میآید. البته عده ای از کارشناسان اعتقاد دارند مصرف صبحانه اول وقت باعث سنگینی و عدم کارایی میگردد و شاید به همین دلیل است که در اداره جات صبحانه در ساعت 9 الی 10 توزیع میشود#1

بهر صورت بهتر است آن عقیده قدیمی را رها کنیم و بیاموزیم که هر چیز را به اندازه و سرقتش مصرف نمائیم و یادمان باشد تنها يك روش تغذیه ای است که سلامتمان را تضمین میکند:

### اعتدال

#1 اگر چه همگی میدانیم در بعضی از اداره ها اگر صبحانه را موقع شام هم توزیع کنند باز هم کارایی پرسنل آن چیزی است در حد صفر!!

### کربوهیدرات و چاقی

تحقیقی بوسیله یکی از دانشمندان اجراء شد بدین صورت که سه گروه موش انتخاب کردند . آنها برای يك دسته از موشها رژیم غذایی متعادل را انتخاب کردند و دو دسته دیگر از رژیم غذایی پرکالری استفاده کردند با این تفاوت که یکی از این دو دسته از رژیم غذایی پرکالری و پرچربی و دسته بعدی از رژیم غذایی پرکالری و پرکربوهیدرات استفاده نمودند. بعد از پایان دوره آزمایش مشاهده شد که دسته اول دارای وزنی متعادل و خوب بودند , اما آن دو دسته دیگر بعلت دریافت انرژی بیش از اندازه مورد نیاز بدنشان دچار عارضه چاقی شدند تنها با این تفاوت که موشهایی که چربی بیشتری دریافت کردند بصورت ((همه جانبه )) چاق شدند ولی آنهایی که مواد نشاسته ای بیشتری مصرف می کردند فقط شکمهایشان چاق و فریه می شوند.

شاید یکی از دلایلی که هموطنان نواحی شمال کشور بیشتر از باقی نواحی دچار فریبی - یعنی چاقی در ناحیه شکم و تناسب بودن بقیه بدن - هستند نیز همین است. این هموطنان بیشتر غذاهایشان شامل مواد کربوهیدراتی است لذا اگر احساس میکنید از همه لحاظ متناسب هستید با کم کردن غذاهای نشاسته ای مصرفیتان سعی کنید به حالت مطلوب و ایدالتان برسید.

**چاقی و افزایش وزن** امروزه به عنوان یکی از بزرگترین معضلات سلامتی گریبانگیر تعداد زیادی از ابناي بشر گشته است. ابتلا به این بیماری میتواند دارای علل متفاوتی باشد نظیر دریافت زیاده از حد انرژی و بدغذایی و کم کاری بعضی از غدد نظیر غده تیروئید و یا غدد جنسی نر و یا هیپوفیز، کم تحرکی ناشی از پیشرفت تکنولوژی و پشت میز نشینی، اختلال در عملکرد سیستم کنترل اشتها و تغییرات هورمونی بعد از سن بلوغ و یائسگی .

چاقی میتواند زمینه ساز ابتلا به بعضی از بیماری ها نظیر افزایش قند و یا چربیها و کلسترول خون و افزایش فشار خون و دردهای مفصلی گردد. همچنین مشخص شده است که میزان شیوع سیروز کبدی، بیماری های قلب و عروق، سنگهای صفراوی و کلیوی و انواع سرطانها در افراد چاق بیش از دیگر افراد است.

روی دیگر این سکه لاغری مفرط است که میتواند از عوارض سوتغذیه مزمن و یا بیماری های گوارشی یا اختلال در کار بعضی از غدد درون ریز و ... باشد.

### چاقی و انواع آن

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

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

### آیا سرکه سیب موجب لاغری میشود

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکنه های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نمیشود. این ماده غذایی يك افزودنی خوب برای سالاد و همچنین افزودنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما هیچ اثر دارویی ندارد. در بعضی از کتابها بیان شده است به علت حل شدن، چربی ها در اسید ها این ماده چربی های اضافی بدن را از بین می برد و به شما در کاهش وزنتان یاری خواهد رساند.

این ماده غذایی حاوی 95% آب و تنها 5% اسید استیک میباشد. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت خاصیت اسیدی خود منجر به جلوگیری از رشد باکتری ها میشود ، لذا به عنوان ماده ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترشی ها مورد استفاده قرار می گیرد. اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه موجب از بین رفتن باکتری ها ، جلوگیری از عفونت و یا هر گونه کمک دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی شود.

اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب بسیار قویتر است. تنها راهی که میتواند منجر به لاغری شما بوسیله این ماده غذایی گردد استفاده از در تهیه سالاد و یا به همراه انواع میوه ها است. این امر خود موجب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه ها و انواع سبزیها است که میتوانند شما را در امر کاهش وزنتان یاری نمایند.

### تأثیر محرومیت و محدودیت غذایی

تحقیقات اداره کل دارو و غذای آمریکا بر روی موشها نشان داد که محدود کردن میزان غذای موشها مقداری به عمر آنها می افزاید. موشهای آزمایشگاهی که رژیم غذایی متعادلشان را دریافت کردند ده درصد بیشتر از موشهایی که غذای زیاد دریافت کردند عمر کردند. همچنین این موشها بیشتر از موشهایی که تحت رژیم های سخت غذایی قرار داشتند عمر نمودند.

این موشها دارای بدن و کبد و طحال و پروستاتی کوچکتر و طول بدن کمتری بودند اما اندازه کاسه سر و مغز و دستگاه تولید مثلی شان متعادل بود.

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

بهترین راه برای کاهش اشتها و نتیجتاً جلوگیری از پرخوری کاهش دادن دریافت غذاهایی است که منجر به افزایش زیاد و سریع قند خون میشوند، غذاهایی مانند فرآورده های نان و شیرینی و کلوچه ها و غذاهایی که به آنها شکر افزوده شده است. استفاده از دو وعده سالاد در روز هم میتواند ما را در این امر یاری نماید.

### برای لاغر شدن چقدر ورزش کنیم

مطابق تحقیقی که دانشگاه تگزاس انجام شده است برای اینکه بتوانید با ورزش کردن از وزن خود بکاهید باید تمرینات ورزشی را بطور منظم و پیگیر و بسیار زیاد انجام بدهید. در این تحقیق گروهی از مردان و زنان 16 تا 65 ساله سه بار در هفته و به مدت 20 هفته و بطور متوسط هر بار 50 دقیقه بر روی دوچرخه های ثابت رکاب زدند.

آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به قدری نبود که به آنها کمک کند تا از یک فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد اما شما بهتر است بدانید که ورزش تنها در صورتی میتواند از وزن شما بکاهد که در مدت زمانی طولانی و بسیار جدي و سخت و به کرات- مثلاً 5 بار در هفته- انجام پذیرد.

همچنین ورزشهای آبی کمک زیادی برای لاغر شدن به شما نمیکند و این امر بدان علت است که آب باعث کاهش درجه حرارت بدن و از بین بردن حرارت تولید شده در هنگام ورزش میشود در حالیکه اگر ورزش در خشکی صورت بپذیرد حداقل 18 ساعت طول میکشد که درجه حرارت بدن به حالت عادی برگردد و چون در این حالت بدن انرژی بیشتری را میسوزاند لذا شخص موفق میگردد که به میزان بیشتری از وزن خود بکاهد.

### علت تجمع زیاد چربی ها در ناحیه شکمی و راههای از بین بردن آن (این مطلب در پاسخ به سوال جناب آقای مجتبی کرد رستمی نوشته شده است)

در مورد چربی های زیاد در قسمت رانها و پهلوها باید بگوییم که به نظر میرسد علت ازدیاد بیش از حد چربی در این ناحیه ها مصرف بیش از اندازه مواد غذایی حاوی قندهای ساده باشد. مواد غذایی نظیر نان و برنج و انواع شیرینی ها و ....

راه کم کردن این چربی ها هم استفاده از یک رژیم غذایی کم کالری و حاوی مقادیر زیاد مواد غذایی فیبردار نظیر سبزی ها و میوه ها و غلات و حبوبات پوست گیری نشده و محدود کردن میزان استفاده از مواد غذایی دارای قند های ساده مانند قند و شکر و انواع سس ها و ... میباشد.

در این میان به تحقیقات نشان داده است که حرکات ورزشی اثربخش تاثیر بیشتری در از بین رفتن اینگونه چاقی ها دارد. پس در انتخاب روش ورزشی تان سعی کنید از ورزشهای متداوم اما کم فشار که موجب فعالیت شدید و تعریق نشود استفاده نمایید. مثلا پیاده روی را بر دویدن ترجیح دهید.

به نظر من استفاده از ورزش و رژیم غذایی به عنوان دو پای نیرومند میتواند شما را به قله سلامتی برساند. در این میان اگر گاهی فکر کردید که این دو پا نمیتوانند شما را به این قله برسانند استفاده از عصایی به نام «مکمل های رژیمی» میتواند مفید باشد. ال - کارنیتین نیز از همین دسته است. تحقیقات نشان داده است که استفاده از این مکملها میتواند در شرایطی مفید باشد البته مشروط بر اینکه تحت نظر کارشناس و متخصص تغذیه و یک پزشک این کار را انجام دهید.

البته راههای دیگری هم در این زمینه وجود دارد یکی از این راهها عمل جراحی و برداشتن چربی های موجود در این ناحیه میباشد. اما عمل جراحی در واقع پرهزینه ترین و سخت ترین و خطرناک ترین روش است و در آخرین مرحله و پس از اینکه تمام راهها یعنی رژیم غذایی و ورزش و مکمل های رژیمی را آزمایش نمودید و نتیجه ای نگرفتید توصیه میگردد.

### علت افزایش اشتها هنگام استفاده از رژیم های غذایی کاهش وزن چیست؟ (این قسمت در جواب سوال خانم مزگان معراج نوشته شده است)

بدن ما دارای مکانیسمی ساده و در عین حال بسیار پیچیده و در هم تنیده است. اتفاقاتی هم که در این بدن می افتد معمولا به همین سادگی و آسانی که ما تصور میکنیم نخواهد بود. به عنوان مثلا تصور ما این است که چنانچه غذا نخوریم بدن ما با کمبود انرژی مواجه میشود. به همین دلیل بدن ما از ذخیره چربی استفاده می کند و نتیجتا لاغر خواهیم شد. اما در واقع حقیقت به همین سادگی نیست و عملا مشاهده میکنیم که افراد در استفاده از رژیم های غذایی به مشکلات فراوانی برخورد مینمایند این امر هنگامی بیشتر نمود پیدا میکند که این رژیم های غذایی توسط افراد غیر متخصص توصیه میگردد.

یکی از همین دسته مشکلات مشکلی است که شما با آن مواجه شده اید. من هنوز از نتایج آزمایش های انجام شده مطلع نیستم اما تقریبا مطمئنم که قند خون ناشتای شما پایین تر از حد نرمال و یا نزدیک به کمترین حد نرمال آن است. قند خون پایین تر از حد نرمال موجب میشود که شما دائما احساس گرسنگی نمایید. احتمالا هم شما برای خواباندن حس گرسنگی به سمت مواد قندی میرود و نتیجه این است که باز هم در طول مدت زمان کمی شما دوباره احساس گرسنگی خواهید کرد برای از بین بردن چنین حسی سه راه پیش پایتان مینهیم:

1. نوع رژیم غذایی تان را عوض نمایید و سعی کنید که از یک رژیم غذایی پر فیبر و به عبارتی رژیمی که غنی از انواع سبزیجات و میوه جات و غلات و حبوبات پوست گیری نشده باشد استفاده نمایید. استفاده از این دسته از مواد غذایی موجب میشود که در فواصل زمانی بالاتری احساس گرسنگی به شما دست دهد.
2. در صورت امکان حجم میانوعده های دریافتی تان را کاهش و تعداد آنها را افزایش دهید تا بتوانید در فواصل زمانی کمتری از میانوعده ها استفاده نموده و این احساس گرسنگی را از بین ببرید.
3. تعدادی شکلات کوچک شیرین بخرید هر بار که گرسنه شدید به جای اینکه سراغ غذا بروید یک عدد شکلات میل نمایید. این امر موجب میشود که افت قند خونتان جبران شود و به این وسیله احساس گرسنگی شما کاملا از بین برود. دقت نمایید که هر بار تنها یک عدد شکلات میل نمایید. البته من به شخصی راه حل سوم را پیشنهاد نمیکنم.

### انجام کارهای خانه ورزش نیست

سابق بر این پزشکان مردم را تشویق میکردند که سه یا در هفته و هر بار به مدت 30 دقیقه ورزش نمایند. اما در دهه اخیر بسیاری از محققین، پزشکان را تشویق میکنند بجای توصیه مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت های منظم روزانه ترغیب نمایند و فعالیت هایی نظیر انجام امورات منزل، باغبانی و آهسته دویدن. این امر بدان علت است که محققین فکر میکنند مردم بیشتر ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با انجام امورات منزل و فعالیت های سبک پر نمایند تا اینکه فعالیت های سنگین ورزشی انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می کنند این توصیه - به خصوص برای افراد مسن - میتواند مفید باشد.

محققین 2300 زن بین 60 تا 79 ساله را از 50 شهر مختلف انگلستان انتخاب نمودند. مطالعه بر روی این خانمها نشان داد زنانی که فقط کارهای خانه و آهسته قدم زدن و باغبانی انجام می دهند از لحاظ



بدنی وضعیت نامطلوبی داشته و اکثراً چاق می باشند. اما زنانی که بطور متوسط 2.5 ساعت در هفته را به قدم زدن سریع و باشتاب میپردازند چابکتر، لاغرتر و سرحالتر از دیگران بودند. همچنین این زنان در حال استراحت ضربان قلب آهسته تری داشتند که این خود میتواند از مشخصه های یک قلب سالم و قوی باشد.

### شنا کردن به کاهش وزن کمک نمیکند

اگر میخواهید که لاغرشوید یا از میزان کلسترول خونتان بکاهید و یا دیابت تان را کنترل کنید انتخاب ورزش شنا شاید ار هیچ بهتر باشد اما بهترین روش نیست. گزارشی که اخیراً بوسیله دانشگاه کلرادو University of Colorado منتشر شده است بیان میکند که طبق مشاهدات کسانی که دوره های منظم آموزش شنا را طی می کنند به هیچگونه بهبود معنی داری در کاهش قند خون و انسولین و کلسترول LDL و کلسترول کلی و کلسترول خوب HDL خونشان دست نمی یابند. این قضیه برای کاهش وزن نیز صادق است.

در حقیقت تأثیر ورزشهای آبی نظیر شنا بر عکس تأثیر ورزشهای خشکی نظیر دویدن و تنیس و دوچرخه سواری و رقص های آرام (هوازی) می باشد. هنگام انجام عملیات ورزشی در محیط خشکی بدن شما بوسیله هوا احاطه میشود. هوا به عنوان یک انتقال دهنده ضعیف گرما باعث میشود که دمای بدن شما تا ساعتها پس از ورزش کردن 18- ساعت- همچنان بالا بماند. بالا بودن دمای بدن باعث افزایش میزان متابولیسم و در نتیجه مصرف بیشتر انرژی و کاهش وزن و سطح کلسترول میگردد. در حقیقت هنگامی که شما شنا میکنید بدنتان بوسیله آب احاطه می شود و آب هم به عنوان یک هادی بسیار خوب برای گرما باعث میشود که دمای بدنتان به سرعت کاهش بیاید و این دقیقاً برعکس تأثیر ورزشهای آبی میباشد.

### علت توقف روند کاهش وزن بعد از مدتی استفاده از رژیم غذایی (این مطلب در جواب سوال خانم متین سبحانی نوشته شده است)

هنگامی که شما از رژیم غذایی کاهش وزن استفاده مینمایید در حقیقت با کاهش دادن حجم غذای مصرفی خود و به تبع آن با کاهش میزان انرژی دریافتی بدن را در حالتی از گرسنگی قرار میدهید. در چنین حالتی بدن به مدت چند وقت از ذخایر چربی خود استفاده مینماید. در چنین موقعی حالتی مانند قحطی بر بدن عارض میشود آنچه طبیعی است این است که بدن شما برای مقابله با این کسر انرژی سعی میکند که در مصرف انرژی صرفه جویی نماید. بدن هر فرد در طول 24 ساعت مقداری انرژی صرف انجام فعالیت های حیاتی خود مینماید که این مقدار انرژی متابولیسم پایه شما نامیده میشود در حقیقت متابولیسم پایه مقدار انرژی است که بدن یک فرد در طول 24 ساعت و در حالت استراحت مصرف مینماید. یکی از کارهایی که بدن یک فرد برای مقابله با کمبود انرژی به کار مینماید کم کردن متابولیسم پایه است. نتیجه این است که مقداری از کمبود انرژی بدن جبران میشود و بدین ترتیب روند کاهش وزن کند میشود. بدن بعضی از افراد به قدری متابولیسم پایه را کاهش میدهد که حتی میتواند این روند را متوقف نماید. عارضه کاهش روند کاهش وزن مخصوصاً هنگامی بیشتر دیده میشود که افراد از رژیم های غذایی نامعمول و نا متعارفی که توسط افراد غیر متخصص صادر میشود استفاده مینمایند. این دسته از افراد معمولاً حس میکنند که درجه حرارت بدنشان در مقایسه با زمانی که تازه رژیم غذایی شان را استفاده نموده بودند کاهش یافته است. برای جبران این باید راههای زیر را بکار برد.

1. انجام حرکات ورزشی : البته دقت نمایید چنانچه در هنگام کاهش و یا توقف روند کاهش وزن ورزش هم میکنید باید میزان انجام حرکات ورزشی را افزایش دهید. دقت نمایید استحمام دقیقاً پس از ورزش موجب میشود که بدن شما سرد شود و ورزش نتواند تأثیر مطلوب ود را بگذارد به همین دلیل حتماً بین زمان انجام حرکات ورزشی و استحمام تان حداقل 6 ساعت فاصله بگذارید.
2. استفاده از ادویه های تند و سس های تند و همچنین استفاده از لباس های زیر قرمز رنگ : البته شاید این قسمت از توصیه ها زیاد علمی به نظر نیاید اما من در مورد چند نفر توصیه نمودم و نتیجه هم گرفته اند . انشاءالله در مورد شما هم نتیجه بخش باشد.

## علت بروز سردرد در دوره استفاده از رژیم های غذایی کاهش وزن (این مطلب در جواب سوال خانم متین سبحانی نوشته شده است)

هنگامی که شما از رژیم غذایی کاهش وزن استفاده میکنید طی یک دوره بسیار کوتاه گرسنگی - بالاخص اگر تحرک هم داشته باشید- مثلا طی 3 ساعت میزان زیادی از قند های ذخیره شده در بدن شما مصرف میشود. از آنجایی که حدود 95% انرژی مورد نیاز مغز از قندها تامین میشود بدیهی است که مکانیسم خاص جلوگیری از مصرف بیش از اندازه قند ها در بدن فعال شده و از اتمام ذخیره این منبع انرژی جلوگیری به عمل آورد.

در نتیجه فعال شدن این مکانیسم بدن از دیگر منابع انرژی نظیر چربی ها و نهایتا پروتئین ها برای تامین انرژی استفاده میکند. مقداری از این مواد را هم از طریق واکنش های خاصی به قند تبدیل مینماید تا بدن دچار کمبود این ماده مهم انرژی ساز نشود. البته ناگفته نماند به محض استفاده از غذا مقدار زیادی از منابع از دست رفته قندی جایگزین خواهد شد.

اما چنانچه میزان مواد قندی موجود در رژیم غذایی تان کمتر از حد نیاز باشد و این منبع به طور کامل پر نشود و یا اینکه مکانیسم جلوگیری از مصرف بیش از اندازه قند در بدن شما دیرتر و یا کند تر از حد معمول به کار بیافتد بدن شما دچار عارضه ای میشود با نام هیپوگلیسمی یا پایین بودن میزان قند خون که یکی از نشانه های آن سردرد های دایمی و مزمن و بیشتر در ناحیه پیشانی و گیجگاهی است.

برای جلوگیری از این عارضه به شما توصیه میکنم.

1. سعی کنید به همراه وعده های غذایی تان از سبزی و سالاد بدون سس مایونز و به میزان زیاد استفاده نمایید.
2. سعی کنید برای میانوعده های تان بیشتر از میوه ها و غلات پوشت گیری نشده استفاده نمایید.
3. در صورتی که هنوز مشکلات تان پا بر جا بود میتوانید از یک عدد خرما یا شکلات و یا دو عدد بیسکویت برای از بین بردن این سردرد استفاده نمایید.

**سالمندان** از لحاظ تغذیه ای بسیار آسیب پذیر میباشند. از سویی به علت افزایش سن و کاهش میزان فعالیت های بدنی و کاهش سوخت و ساز پایه و تحلیل بافتهای بدن نیازشان به دریافت انرژی کاهش می یابد و از سویی دیگر به علت کاهش توانایی دستگاه گوارش ، هضم و جذب مواد غذایی با مشکل مواجه میشود به این معنی که آنها اگر بخواهند همان سیستم تغذیه ای سالهای پیشین را حفظ نمایند باید میزان غذای بیشتری مصرف نمایند یعنی چاقی و عوارض ناشی از آن. در این میان اتخاذ یک سیستم مناسب تغذیه ای که علاوه بر تامین نیازهای افراد مسن حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشد و از لحاظ تغذیه ای آنها را دچار سوءتغذیه ننماید امری مهم و حیاتی در افزایش طول عمر آنها خواهد بود.

### رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

با افزایش سن فشار خون افراد نیز افزایش می یابد. برخلاف آنچه که پزشکان فکر میکنند نمک و چاقی والکل نقش زیادی در ایجاد این بیماری ندارند.

فشار خون بالا با حملات قلبی و مغزی و پیری و مرگ همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که احتمالاً رابطه بین افزایش سن و فشار خون میتواند بعلا سببهای باشد که به سرخرگهای کلیه وارد شده است. فشار خون بالایی که در نتیجه افزایش وزن و یا دریافت زیاده از حد سدیم ویا الکل رخ داده باشد برگشت پذیر می باشد . دریافت زیاده از حد نمک موجب نگهداری آب در داخل بدن و افزایش حجم خون و به تبع آن افزایش فشار خون میگردد که البته همانطور که ذکر گردید این حالت برگشت پذیر است. در اکثر افراد دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون نمیشود و مصرف الکل هم برای مدت زمان کوتاهی فشار خون را بالا میبرد.

چاقی در هر سنی با افزایش فشار خون همراه است که البته با کاهش وزن این حالت نیز از بین میرود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی intimal fibroplasias مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی

اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خودداری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

### تستوسترون و تمایلات جنسی در مردان مسن

تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته است نشان داده است که اکثر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی میگردند دارای سطحی نرمال از تستوسترون در داخل خونشان میباشد. هنگامی که مردی از ناتوانی جنسی شکایت میکند تقریباً تمام دکترها برای سنجش تستوسترون برایشان آزمایش خون را تجویز می نمایند. اما تقریباً در اکثر موارد این ناتوانی در اثر دیابت یا تصلب شریانی رخ میدهد و فقط در موارد ناچیزی علت این ناتوانی تومورهای مغزی و یا کمبود تستوسترون تشخیص داده می شود. از این رو تمام مردانی که به نوعی دچار عدم توانایی در رسیدن به حالت نعوظ و یا نگهداری آن هستند باید برای تعیین میزان کلسترول و همچنین قند خون (آزمایش HBA1C) خود آزمایش بدهند. همچنین آزمایشاتی برای تشخیص سطح تستوسترون و همچنین معلوم نمودن این امر که آیا توموری در مغز وجود دارد یا خیر؟ لازم میباشد. اکثر قریب به اتفاق مردانی که به ناتوانی جنسی دچار می باشند باید از رژیم های غذایی محدود از کالری و غذاهای پر چربی و کربوهیدراتهای تصفیه شده پیروی نمایند همچنین مصرف داروهای کاهنده قند و کلسترول خون در مواردی لازم مینماید.

### رژیم غذایی پروتئین و پوکی استخوان

موسسات و شرکتهای غذایی ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که عدم مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث پوکی استخوان خواهد شد. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد پروتئین و نوشیدن زیاد نوشیدنیهای کربوهیدراتی جزو مهمترین عوامل بروز استئوپروز است. اگر خدا قسمت کند و عمر طولانی بدهد تقریباً تمام مردان و زنان مسن از پوکی استخوان که یکی از عوامل مستعد کننده شکستگی استخوانها است رنج خواهند برد!! مقاله ای که در New England Journal درج گردیده است بیان میکند که رژیم غذایی کم پروتئین موجب بهبود پوکی استخوان می شود. تحقیقی دیگر نشان داده است که گیاهخواران حتی هنگامی که از غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنند اگر رژیم غذایی شان حاوی مقادیر زیادی فیتات و اکسالات - که باعث کاهش جذب پروتئین می گردد- باشد معمولاً از ریسک بالایی برای ابتلا به پوکی استخوان برخوردار نیستند. رژیم غذایی کم پروتئین شان آنها را در مقابل استئوپروز حفاظت می نمود. تحقیق دیگری نشان داد که مصرف زیاد پروتئین منجر به دفع مقادیر زیاد کلسیم از کلیه ها می گردد. همچنین تحقیق دیگری که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد نشان داد که رژیم غذایی پروتئین موجب ضعف استخوانها در زنان یائسه میگردد. تحقیقی دیگر که در بوستون انجام شد نشان داد دخترانی که به میزان بیشتری از نوشیدنیهای کربوهیدراتی استفاده میکنند استخوانهای ضعیف تر و نازکتری نسبت به بقیه هخمسالان خود دارند. البته این نتایج نباید باعث گردد که شما از مصرف پروتئین ها خودداری کنید. شما باید بدیند که پروتئین ها برای سلامتی شما مفید هستند و فقط مقادیر بالای آنها است که برای شما مضر است. لذا اگر رژیم غذایی تان حاوی مقادیر زیادی پروتئین است سعی کنید با محدود کردن دریافت پروتئین ها رژیم غذایی تان را اصلاح کنید.

### کمبود اسید فولیک و پارکینسون

آزمایشی که اخیراً توسط Journal of Neurochemistry انجام گرفته است نشان میدهد که کمبود اسید فولیک میتواند منجر به پارکینسون شود. در این روش تعدادی از موشها را بوسیله MPTP تغذیه نمودند. این ماده یک ترکیب شیمیایی است که میتواند منجر به بروز پارکینسون گردد. مشاهده شد موشهایی که رژیم غذایی شان حاوی اسید فولیک بود عوارض زیادی از ابتلا به پارکینسون را از خود بروز ندادند اما گروهی که تحت استفاده از رژیم غذایی عاری از اسیدفولیک قرار گرفتند علاوه بر عوارض زیاد مشخصاً دچار عدم کنترل ماهیچه ای که مهمترین علامت ابتلا به پارکینسون است گردیدند. کمبود این ویتامین منجر به تجمع هموسیستئین در جریان خون میشود. این امر منجر به آسیب به DNA در قسمت

substantia nigra مغز میشود. سلولهای این قسمت از مغز حاوی مقادیر بالای دوپامین هستند. کمبود دوپامین نیز منجر به بروز بیماری پارکینسون میشود.

سبزیهای برگ سبز، مرکبات و میوه ها، غلات کامل و حبوبات همگی از منابع مهم این ویتامین هستند. از طرفی کمبود این ویتامین میتواند منجر به نقص های مادزادی گردد.

### افزایش مقاومت در هوای گرم

تحقیقاتی که در یکی از دانشگاههای استرالیا انجام گرفته است نشان داده که گلیسرول موجب افزایش میزان مقاومت در مقابل گرما در ورزشکاران (دوندگان) می شود. دو ساعت قبل از آغاز مسابقه دو میدانی محلولی قندی که حاوی 1.2 گرم گلیسرول به ازای هر کیلوگرم وزن ورزشکاران بود به آنها خورنده شد دوندگانی که از محلول حاوی گلیسرول استفاده کردند موفق شدند چند مایل آخر را با سرعت بیشتری نسبت به آنهایی که از محلول قندی استفاده نکرده بودند بدوند. این اگر چه به اندازه آنهایی که از محلول قندی استفاده کردند عرق کردن اما به واسطه کاهش حجم ادرارشان از حجم خون بیشتری برخوردار بودند.

در طول مسابقاتی که در هوای گرم انجام میگیرد از دست دادن آب بدن مهمترین علت خستگی و ناتوانی ورزشکاران به شمار می آید لذا هر عاملی که به ورزشکار در نگهداری و از دست ندادن آب بدنش کمک نماید می تواند مقاومت او را افزایش دهد. این تحقیق هم نشان داده است که گلیسرول با کاهش حجم ادرار و نگهداری آب در بدن و بالا بردن حجم خون باعث میگردد که ورزشکار 45 دقیقه آخر مسابقه را سریع تر و سرحال تر بدود.

### بهترین زمان برای ورزشکار شدن

بهترین زمان برای آغاز ورزش سنین قبل از بلوغ است. داشتن ماهیچه های قوی از شما ورزشکاری خوب میسازد. حجم ماهیچه ها به اندازه استخوانهایی که ماهیچه ها آنها احاطه می کنند بستگی تام دارد و آغاز نمودن ورزش در سنین قبل از بلوغ باعث می شود که استخوانهای شما بزرگتر و قوی تر گردد. هر چه استخوانبندی قویتر باشد ماهیچه ها نیز قوی ترند و هر چه که ماهیچه ها قویتر باشند بهتر میشود حرکات ورزشی را انجام داد.

مشاهده شده است در کودکانی قبل از سنین بلوغ ورزش تنیس را انتخاب مینمایند استخوان آن دستي که راکت را حمل میکند قویتر از دست دیگر است. همچنین استخوانبندی دست حامل راکت در آنها نسبت به آنهایی که بعد از سن بلوغ تنیس را آغاز کرده اند درشت تر میباشد.

کسب و بالا رفتن وزن در زمان رشد مانع از افزایش قد نوجوانان به حد ایده آل نمیشود. مرکز رشد استخوان در داخل آن و در جای سست استخوان قرار دارد لذا انجام ورزش بصورت حرفه ای که منجر به سخت شدن استخوان از لایه های بیرونی و محکم شدن آن می شود فعالیت این مرکز را مختل نمی کند. کودکانی که تحت شرایط کنترل شده افزایش وزن می یابند در سنین بالاتر از مصدومیت های کمتری هم رنج میبرند.

تنها نگرانی موجود این است که ماهیچه ای شدن زیاده از حد ممکن است توانایی فرد در انجام مهارت های ورزشی کاهش دهد که این مساله نیز با تمرین های سخت از بین خواهد رفت.

بهترین زمان برای پرورش ورزشکاران سنینی است که هنوز استخوانهایشان در حال رشد است.

### غذای شب قبل از مسابقه

بسیاری از ورزشکاران معتقدند که شب قبل از مسابقه باید مقادیر زیادی کربوهیدرات مصرف نمایند. اینکه چه مدت بتوانید ورزش کنید بستگی به این امر دارد که ماهیچه های شما بتوانند چه مقدار گلیکوژن را در خود ذخیره نمایند. هنگامی که ذخیره گلیکوژنی ماهیچه پایان بپذیرد کنترلش سخت شده و ادامه ورزش به آن آسیب میرساند. بنابراین اگر دیدید ورزشکاری شب قبل از مسابقه مشغول خوردن نان فندکی و کلوچه است زیاد تعجب نکنید چون او فکر میکند این امر باعث افزایش ذخیره گلوکز در ماهیچه هایش میشود. فردای آن روز البته بهای مصرف این رژیم پر کربوهیدرات و کم فیبر را به زحمت و مشقت می پردازد چون نتیجه این رژیم قبل از مسابقه چیزی نیست جز: بیوست

مناسبتین غذا برای شب قبل از مسابقه غذای پرفیبر است. بجای مصرف کلوچه و نان فندکی شب قبل از مسابقه را با سالاد سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها جشن بگیرید. گوشت و مرغ و ماهی و دیگر غذاهای پرچربی و پر پروتئین هم برای کسب انرژی مفیدند و مطمئناً به هنرنمایی زیبای شما در میدان مسابقه یاری خواهند رساند.

### مصرف غذا در هنگام ورزش

تحقیقی که اخیراً در انستیتو تحقیقات پیراپزشکی ارتش آمریکا انجام شده است نشان میدهد که استفاده از کربوهیدرات زیاد در طول تمرین های طولانی میتواند موجب افزایش توانایی افراد در تفکر و استدلال گردد .

تقریباً تمام انرژی مورد استفاده مغز از قند موجود در جریان خون تولید میشود. همه میدانیم که ورزش به سبب افزایش میزان فعالیت های ماهیچه ای باعث افزایش سوخت کربوهیدرات ها میشود اما این آزمایش نشان داده است که هنگام ورزش مغز نیز میزان مصرف قند خود را افزایش میدهد و لذا مصرف کالری بیشتر هنگام ورزش میتواند با کمک به مغز موجب افزایش کارایی فرد گردد .

شاید قبلاً هنگامی که برای انجام ورزش های طولانی مدت نظیر پیاده روی های طولانی، دویدن بیش از یک ساعت یا دوچرخه سواری بیش از دو ساعت و یا هر ورزش مدت دار دیگری از منزل خارج میشدید تنها به خوردن مقادیر زیاد آب و نوشیدنی های کم کالری بسنده مینمودید. اما حالا میتوانید از نوشیدنی های شکر دار و یا غذاهای جامدی نظیر دانه ها و مغزها و میوه های خشک و هر چیز دیگری که دوست دارید استفاده نمایید .

### دردهای عضلانی روز بعد از مسابقه

ممکن است بعد از ورزش کردن حس کنید که ماهیچه هایتان درد می کند . علت چیست؟ تقویت و رشد عضلانی حاصل تخریب و دوباره سازی در بافت ماهیچه ای میباشد. ورزش سنگین میتواند موجب داغ شدن و احساس گر گرفتگی عضلات شما بشود که خود نشانه از آسیب رسیدن به ماهیچه های شماست. اگر چه هنگام ورزش درد زیادی احساس نخواهید کرد ولی احتمالاً فردای آن روز دردهای عضلانی به سراغتان خواهند آمد. چرا؟ چون ماهیچه هایتان آسیب دیده اند. چه باید بکنید؟ صبر. ماهیچه هایتان برای بهبودی نیاز به زمان دارند. دانشمندان این امر را DMOS یا (( درد های عضلانی به تاخیر آینده)) مینامند. این دردها حداقل هشت ساعت پس از اتمام فعالیت های ورزشی به سراغ ورزشکار خواهند آمد. علت وقوع این امر چیست؟ قبلاً تصور میشد که وجود اسید لاکتیک تنها عامل بروز این امر است اما امروزه محققین به عامل مهمتری پی برده اند. محققین می گویند: دردهای عضلانی با تاخیر آینده مربوط به آسیب دیدگی فیبرهای ماهیچه ای است.

بیوپسی هایی که روز بعد از انجام فعالیت های سنگین ورزشی از بافت عضلانی ورزشکاران انجام شد نمایانگر پارگی و خونریزی صفحات Z که در بافت ماهیچه ای نقش استحکام و پیوند بین بافت ماهیچه ای را به عهده دارند بوده است.

محققین با اندازه گیری غلظت یک آنزیم ماهیچه ای در خون میتوانند میزان این آسیب ها را تخمین بزنند. این آنزیم CPK نام دارد و در حالت طبیعی در درون بافت ماهیچه ای وجود دارد و بعد از آسیب دیدگی و پارگی بافت عضلانی وارد جریان خون می شود. غلظت بیشتر این آنزیم در درون جریان خون بیانگر آسیب بیشتر به بافت عضلانی میباشد.

اگر همچنان با وجود دردهای عضلانی به ورزش کردن ادامه دهیم این دردها افزایش یافته و تشدید میشود. این دردها میتوانند در برنامه ریزی برای انجام فعالیت های ورزشی مفید واقع شوند. چگونه؟ همانطور که گفتیم تقویت و رشد عضلانی حاصل تخریب و دوباره سازی در بافت ماهیچه ای میباشد. اگر میخواهید بدنی عضلانی داشته باشید این روش را بکار ببرید.

بعد از نرمش اولیه به سختی و با شدت تمرین کنید تا جایی که ماهیچه های تان کاملا داغ شود بعد فعالیتتان را کم کنید و تمرینات آهسته انجام دهید تا از درجه حرارت ماهیچه های تان کاسته شود آنگاه دوباره میزان فعالیت خود را افزایش دهید تا ماهیچه های تان دوباره داغ شود و این کار را در يك جلسه به کرات انجام دهید تا جایی که احساس کنید که ماهیچه ها کاملا سفت شده اند و احساس خستگی بر شما غلبه کرده است. به خانه برگردید، دوش بگیرید و استراحت کنید. مطمئن باشید که فردای آن روز دردهای با تاخیر آینده به سراغتان خواهند آمد. حالا بر حسب میزان درد و ناراحتی میزان فعالیتتان را کاهش دهید و نهایتا به پیاده روی های کوتاه مدت بسنده کنید به تدریج میزان فعالیت ها را زیاد کنید ولی از انجام فعالیت های ورزشی اجتناب کنید حتی اگر يك هفته طول بکشد. پس از بهبود کامل دوباره يك جلسه ورزشی سخت و سنگین برگزار کنید و دوباره روز از نو و روزگار از نو. استراحت و بهبود کامل دردهای عضلانی این فرصت را به عضلات شما خواهد داد که خود را دوباره بسازد منتها این بار قوی تر و حجیم تر. بدیهی است که استفاده از يك رژیم غذایی خوب و مناسب عضلاتان را در این امر یاری خواهد کرد.

### ال-کارنیتین چیست و آیا استفاده از آن برای ورزشکاران ضرورت دارد؟ (این مطلب در پاسخ به سوال جناب آقای مجتبی کرد رستمی نوشته شده است)

ال-کارنیتین توسط اسیدهای آمینه لیزین و متیونین ساخته شده و موجب آزاد سازی انرژی از سلولهای چربی میشود. این ماده شیمیایی موجب انتقال اسیدهای چرب به داخل میتوکندری میشود. میتوکندری را میتوان موتورخانه سلولهای بدن دانست. در واقع انرژی مورد نیاز بدن در این قسمت از سلولها تولید میشود. برخی از شواهد نشان میدهد که میزان نیاز به ال-کارنیتین در دوران کودکی و همچنین در زمان های خاصی مانند بارداری و شیردهی که میزان نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد کمی بالا میرود که این افزایش نیاز موجب به افزایش تولید این ماده غذایی از سوی بدن میشود. همچنین بنظر میرسد که وجود ال-کارنیتین برای بهبود کارکرد قلب نیاز است. به عنوان مثال يك تحقیق نشان داده است میزان کارکرد غیر نرمال و تپش غیرعادی قلب بعد از 45 هفته مصرف 4 گرم ال-کارنیتین در روز در بیماران دیابتی که علاوه بر فشار خون بالا از ناراحتی های قلبی و عروقی رنج میبردند به میزان زیادی کاهش یافته و بهبود پیدا نموده است. همچنین تحقیق دیگر نشان داده است که مصرف روزانه ال-کارنیتین در ورزشکاران میتواند حتی تا 25% میزان توانایی و ظرفیت فعالیت بدنی را بالا ببرد. همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که از مکمل های ال-کارنیتین استفاده مینمایند بعد از انجام فعالیت های بدنی به میزان کمتری دچار خستگی و کوفتگی میشوند. این تحقیق همچنان نشان داد که مصرف ال-کارنیتین دو ساعت قبل و بعد از دویدن به مسافت 20 کیلومتر موجب بروز خستگی کمتر و بازیابی سریعتر قوای بدنی گردد. همچنین تحقیقات نشان داده است که مصرف 100 میلی گرم ال-کارنیتین به ازای هر کیلو وزن افراد و کودکان تالاسمی ماژور به مدت 3 ماه موجب کاهش نیاز بدن این افراد به تصفیه خون شود. شواهد عملی حاکیست که میزان ال-کارنیتین در مواد غذایی لبنی و گوشتی به میزان فراوان یافت میشود. توصیه من به شما این است که با رعایت يك رژیم غذایی متعادل و مناسب میزان ال-کارنیتین و همچنین لیزین و متیونین جذب شده توسط بدن و نهایتا میزان ساخت این ماده ضروری را در بدن افزایش دهید. استفاده از این مواد غذایی را هم تنها برای ورزشکاران حرفه ای و در سطوح قهرمانی آنها تحت نظر متخصص تغذیه ورزشکاران یا پزشک متخصص ورزش توصیه مینمایم.

### علت بروز لاغری چیست؟ (این مطلب در جواب سوال آقای مهدی احمدی نوشته شده است)

به نظر میرسد لاغری دلایل متفاوتی داشته باشد از بین دلایل مختلف ابتلا به لاغری سه عارضه ای که برایتان ذکر میکنم جزو عمده ترین دلایل هستند:

1. پرکاری غده تیروئید: محتمل ترین حدس در این باره پرکاری غده تیروئید است به منظور اطمینان از عدم وجود این عارضه لازم است به یک پزشک متخصص داخلی و یا عدد مراجعه نمایید و آزمایشات لازم را انجام دهید.
- البته چنانچه به علائمی مانند تحرك زیاد و تحريك پذيري زياد و عصبانيت و عرق کردن بیش از اندازه و دمای بالای بدن و اشتهاي زياد دچار هستيد ميتوان تا حد زيادي از پرکار بودن غده تیروئید شما اطمینان حاصل نمود.
2. ناراحتی گوارشی: این احتمال وجود دارد که به علت ابتلا به یک بیماری یا اختلال گوارشی بدن شما در هضم و یا جذب نمودن آنچه که میخورید ناتوان یا کم توان باشد. لذا بهتر است برای اطمینان از عدم وجود این عارضه هم به یک متخصص گوارش مراجعه نمایید.
3. بی اشتهاي عصبی: ابتلا به اختلالات و نارحتي هاي روحي مانند وسواس و افسردگي و اضطراب و ... ميتواند منجر به کم اشتهايي و یا بی اشتهايي و نهایتا لاغر شدن شما گردد لذا توصیه میکنیم چنانچه حس میکنید یا اطرافیان تان به شما میگویند به یکی از این عوارض دچارید حتماً به یک متخصص روانپزشک مشاوره نمایید.

چنانچه از عدم وجود سه عارضه فوق مطمئن شدید تنها یک گزینه برای شما باقی میماند. آنهم اینکه شما کمتر از حد نیاز بدنتان غذا میخورید و به همین جهت لازم است از یک رژیم غذایی افزایش وزن استفاده نمایید. از طرفی این امکان هم وجود دارد که آنچه شما میخورید و فکر میکنید زیاد هم است ارزش کاری و تغذیه ای آنچنانی نداشته باشد. پس بهتر است به یک متخصص یا کارشناس تغذیه مراجعه نمایید و با پیروی از یک برنامه غذایی سالم و متعادل و متناسب وزن خود را افزایش دهید.

## آشنایی با ویتامین A

این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد.

1. رتینول: که فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود
2. کاروتن: که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می شود.

بعلت محلول بودن در چربی، این ویتامین می تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن میتواند موجب مسمومیت گردد. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاصل، هیپرکلسمی، ریزش مو، دل بهم خوردگی، اسهال، استفراغ، بی اشتهايي، تاری دید، قاعدگی نامرتب، پوسته پوسته شدن پوست، خستگی، سردرد نشان خواهد داد و این در حالی است که کمبود این ماده مغذی میتواند منجر به عقیمی مردان، شب کوری و گزروفتالمی گردد.

مقدار مورد نیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی (IU یا International Unit) میباشد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به روغن کبد ماهی، هویج، سیبزی های سبز و زرد، زرده تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن، مارگارین و میوه های زرد

## آشنایی با ویتامین B (یا تیامین)

تیامین یک ویتامین قابل حل در آب است لذا مازاد آن از طریق ادرار دفع میگردد.

این ویتامین رشد را تقویت کرده و به عمل هضم به خصوص هضم کربوهیدرات ها کمک می نماید. این ویتامین به علت تاثیر بر عملکرد سیستم عصبی و بهبود بخشیدن به حالات روانی ویتامین اخلاق نامیده می شود. تیامین در بهبود بخشیدن به بیماری سفر کمک می کند.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به ایجاد بیماری بری بری گردد.

سیبوس برنج، نان کامل گندم، آرد جو دو سر، بادام زمینی، آغلب سبزیها و برنج از جمله منابع غنی این ویتامین میباشند.

حرارت، الکل، کافئین و هوای آزاد از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

### آشنایی با ویتامین ب ۲ یا ریبوفلاوین

این ویتامین نیز مانند بقیه ویتامین های گروه ب قابل حل در آب بوده و مازاد آن از طریق ادرار دفع می گردد.

این ویتامین به رشد و داشتن پوست، مو و ناخن سالم و بهبود زخمهای دهان و لب کمک نموده و کمبود آن میتواند منجر به زخمهای دهان و لب و پوست و اندام تناسلی گردد.

نور (اشعه ماورا بنفش)، محیط قلیایی، حرارت پخت و پز، سولفامیدها، استروژن و الکل از جمله عوامل از بین برنده این ویتامین هستند.

### آشنایی با ویتامین B3

نیاسین هم مانند بقیه ویتامین های گروه ب جزو ویتامین های محلول در آبی میباشد.

ایم ویتامین در ساختمان کوآنزیمهای NAD و NADP نقش دارد و میزان مورد نیاز روزانه آن برای بالغین ۲۰-۱۴ میلی گرم در روز میباشد.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به پلاگر، زخم بر روی زبان، آمینواسیداوریک و زوال شدید مغزی گردد.

### آشنایی با پیریدوکسین

مقادیر بیش از حد نیاز این ویتامین محلول در آب تقریباً هشت ساعت پس از خوردن غذا دفع می گردد.

این ویتامین در جذب صحیح پروتئین و چربی موثر است و در تبدیل اسیدآمینو تریپتوفان به نیاسین یا ویتامین ب۳ نقش مهمی ایفا مینماید، حالت تهوع و دل بهم خوردگی را بهبود بخشیده و از بوجود آمدن برخی اختلالات پوستی و مغزی جلوگیری می کند.

مخمر آجیو، سبوس گندم، جگر، قلوه، دل، طالبی، کلم، شیر، تخم مرغ و گوشت گوساله از منابع این ویتامین می باشند.

همچنین نگهداری مواد غذایی برای مدت طولانی، کنسرو کردن، بریان کردن گوشت، الکل و استروژن از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

### آشنایی با ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین

این ویتامین به تنهایی نمیتواند بطور کامل جذب گردد و برای جذب کامل نیاز به کلسیم دارد.

مقدار توصیه شده روزانه آن سه میکرو گرم در روز میباشد و کمبود آن میتواند منجر به کمخونی ماکروسیتیک و التهاب دهان و گلوست گردد.

این ویتامین در بدم موجب تشکیل و تجدید گلبولهای قرمز خون میشود، تحریک پذیری روده ها را کاهش داده و منجر به افزایش اشتها در کودکان میشود. دستگاه عصبی را سالم نگه می دارد و موجب می شود بدن در استفاده از پروتئین ها و کربوهیدراتها و چربی ها بهتر عمل نماید.

الکل، استروژن، نور خورشید و در معرض مواد اسیدی یا قلیایی بودن این ویتامین را از بیم خواهند برد.

جگر، گوشت گوساله، تخم مرغ، شیر، پنیر و قلوه از جمله منابع غنی آن هستند.

### آشنایی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیک



این ویتامین جزو ویتامین های محلول در آب بوده و از آنجایی که تقریباً شناخته شده ترین نوع ویتامین است احتیاج به معرفی چندانی ندارد.

تقریباً تمام جانوران به جز انسان و میمون و خوکچه هندی آنرا در بدن خود میسازند. این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می کند و همچنین در تشکیل کلاژن نیز نقش دارد، زخم و سوختگی و خونریزی لثه را التیام بخشیده و در پایین آوردن کلسترول خون نقش دارد و احتمال ایجاد لخته های خونی در سیاهرگ را کم میکند.

همانطور که همه شما داستان ملوانانی را که به راههای دوردست میرفتند و ... را شنیده اید و میدانید که کمبود این ویتامین در بدن منجر به ابتلا به اسکوربوت خواهد شد. همچنین استفاده از مقادیر فوق العاده زیاد این ویتامین میتواند منجر به بروز اسهال متناوب و تکرر ادرار و سنگ های کلیوی گردد.

مرکبات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند و نگهداری طولانی مدت در یخچالها، پختن، حرارت، اکسیژن، نور و دخانیات از جمله عوامل از بین برنده آن هستند.

### آشنایی با ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. بدن انسان این توانایی را دارد که در مقابل نور خورشید این ویتامین را بسازد. بدیهی است وجود بخار زیاد و همچنین هوای آلوده به سبب جلوگیری از تابش مستقیم و کافی نور خورشید میتواند موجب کاهش تولید این ویتامین در داخل بدن گردد.

مقدار توصیه شده این ویتامین ۰۰۴ واحد بین المللی (معادل ده میکروگرم) در روز میباشد.

این ویتامین موجب تسهیل در جذب و استفاده از فسفر و کلسیم و استحکام اسکلت بندی میشود و کمبود آن در دوران کودکی منجر به راشی تیسیم و در دوران بزرگسال منجر به استئو مالاسی و هیپوکلسیمی و هیپوفسفاتیسم می گردد.

روغن ماهی، ساردین، شاه ماهی، ماهی آزاد، ماهی تون، شیر و محصولات لبنی از جمله منابع طبیعی این ویتامین می باشند.

### آشنایی با ویتامین E

یک ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین در بافت کبد و چربی و قلب و عضلات بیضه ها و رحم، خون و غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی ذخیره میگردد.

این ویتامین را بعلت خواص آنتی اکسیدانی اش ویتامین جوانی میدانند. همچنین این ویتامین موجب رسیدن مقادیر زیادی از اکسیژن به بدن می شود و موجب افزایش طاقت و تحمل حین انجام فعالیت های بدنی می شود.

در اثر کمبود این ویتامین عوارض زیر مشاهده می گردد.

تخریب گلبولهای قرمز (آنمی همولیتیک)، تحلیل عضلات، بعضی از انواع کم خونی، برونکوپنومونی در کودکان نارس، نوروپاتی و میوپاتی همراه با کراتین اوری در بزرگسالان مبتلا به سوجذب طولانی مدت.

از منابع این ویتامین می توان به جوانه گندم، دانه سویا، کلم بروکلی، اسفناج، آرد غلات کامل و تخم مرغ.

### آشنایی با ویتامین K

ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی میباشد. باکتریهای روده نیز میتوانند این ویتامین را بسازند.

از آنجایی که در تشکیل عوامل انعقادی ۲و۵ و ۹ و ۱۰ نقش دارد در پیشگیری از خونریزی های داخلی و خارجی و کم کردن خونریزی عادت ماهیانه نقش ایفا مینماید. همچنین در اکسیداسیون اسید گلوتامیک نیز نقش دارد. کمبود آن می تواند منجر به افزایش زمان پرترومبین و خونریزی، اکیموز و سلیاک و کولیت و اسپرو گردد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به ماست آلفا آلفا، زرده تخم مرغ، روغن بزرک یا کتان، روغن سویا، روغن کبد ماهی و برگ سبزیجات اشاره نمود.

اشعه ایکس و اسعه رادیواکتیو و آسپرین و آلودگی هوا از جمله عوارض لز بین برنده آن هستند و مقدار این ماده مغذی در غذاهای منجمد شده کمتر از غذاهای طبیعی است.

### گرسنگی در شکم مادر

تحقیقاتی که اخیراً در دانشگاه آمستردام انجام گرفته است نشان میدهد زنانی که در سه ماهه اول بارداری شان غذای کمی مصرف کرده اند فرزندان ضعیفی را به دنیا خواهند آورد که در دوران بزرگسالی خود دارای ریسک فاکتور بالاتری از ابتلا به حملات و ناراحتی های قلبی خواهند بود.

در جریان جنگ جهانی دوم و در سالهای 1945 و 1946 که شهر آمستردام به محاصره و اسارت دشمنان درآمد، لذا مردم آمستردام نمیتوانستند بیشتر از مقدار جیره غذایی شان غذا مصرف نمایند. در نتیجه مقدار انرژی دریافتی شان از 400 کیلوکالری در روز فراتر نمی رفت.

کودکانی که مادرانشان بعد از 13 هفته اول بارداری در معرض گرسنگی قرار گرفتند و نیز کودکانی که در زمان قحطی به دنیا آمدند دارای ریسک فاکتورهای بالای ابتلا به حملات و بیماریهای قلبی نبودند اما کودکانی که مادرانشان در 13 هفته اول بارداری دچار قحطی شدند به طور متوسط کمتر از 2.5 کیلو وزن داشتند و سایز دور سرشان هم کمتر از حد استاندارد بود. زنانی که در دوران قحطی باردار شدند بچه هایی به دنیا آوردند که بعدها دارای سطح بالاتری از انسولین خون بودند و چاقتر بوده و بیشتر در معرض حملات و ناراحتی های قلبی قرار گرفتند.

### قبل از بارداری

اگر قبل از بارداری از بیماری هایی مانند دیابت و فشار خون بالا رنج می برید باید بدانید که عدم رعایت نکات تغذیه ای که منجر به عود کردن عوارض نامطلوب این بیماریها میشود به فاصله کمی قبل از بارداری و همچنین در اوایل بارداری میتواند بر سلامتی جنین شما تاثیر منفی بگذارد. اگر از داروهای جلوگیری از بارداری استفاده میکنید بعد از پایان دادن به مصرف شان و همچنین در اوایل دوران بارداری با تجویز پزشکتان می توانید از قرص های مولتی ویتامین استفاده نمایید. این قرص ها بخصوص حاوی فولیک اسید میباشند که در تکامل و رشد مغزی جنین شما نقش مهمی را ایفا خواهد نمود

### رژیم غذایی مناسب زنان باردار

کارشناسان تغذیه توصیه های عمومی زیر را به شما ارایه میدهند و شما موظف خواهید بود که وعده ها و میانوعده های غذایی تان را آنچنان تنظیم نمایید که شامل مواد غذایی زیر باشد

۷ نان و غلات و برنج

۷ میوه ها و سبزیجات

۷ پنیر، ماست و شیر

۷ گوشت سفید و قرمز، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها

۷ چربی ها و روغن ها و قند ها. این مواد اگر چه مغذی نیستند اما میتوانند انرژی بالایی تولید کنند. این مواد البته باید در مقادیر پایین مصرف گردند.

همچنین توصیه میشود بعد از برنامه ریزی در مورد رژیم های غذایی تان آن را به کارشناسان تغذیه نشان داده و در مورد اینکه آیا رژیم غذایی تان حاوی تمام گروههای غذایی هست یا نه و اینکه آیا از لحاظ تغذیه ای برای شما کفایت میکند یا خیر از او راهنمایی بخواهید.

## تهوع بارداری

در دوران بارداری حتی اگر شما بسیار خوب از خودتان مراقبت نمایید و از رژیم غذایی مناسبی هم برخوردار باشید باز هم ممکن است که از عارضه تهوع بارداری رنج ببرید. این عارضه معمولاً در سه ماهه اول بارداری بروز می کند. هیچ نوشیداری برای از بین بردن تهوع صبحگاهی وجود ندارد اما توصیه هایی هست که میتواند شما را تخفیف علائم این عارضه کمک نماید.

۷ هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید و همچنین صبح ها قبل از اینکه از رختخواب برخیزید یک تکه نان سوخاری و یا بیسکویت نمک دار مصرف نمایید.

۷ تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار آنها را کاهش دهید.

۷ از خوردن غذاهای چرب و روغن دار خودداری نمایید.

۷ بجای اینکه همراه غذاها آب مصرف نمایید آنرا بین وعده های غذایی مصرف نمایید.

۷ از مصرف زیاده از حد چای و قهوه خودداری نمایید.

در مصرف غذاهای پرادویه، کرمها و سبزیجات خیلی معطر نظیر پیاز زیاده روی نکنید.

## شبکاري و سرطان پستان

دو تحقیق مختلف که بوسیله انجمن ملی سرطان آمریکا انجام پذیرفت نشان داد که شبکاري موجب افزایش ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانمها می گردد. اولین تحقیق که در دانشگاه سیاتل آمریکا انجام گرفت نشان داد ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانمهایی که بعد از ساعت هفت شب به محل کار خود میروند 60 درصد بیش از خانمهایی است که در ساعات معمولی روز کار خود را آغاز مینمایند و به پایان میبرند.

تحقیق دیگری که در هاروارد انجام پذیرفت نشان داد ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانمهایی که به مدت سی سال، هر هفته سه شب مشغول شبکاري بوده اند 30 درصد بیش از زنان دیگر بوده است. اما اینکه چگونه کار شبانه میتواند منجر به بروز این نوع سرطان شود؟ اگر يك زن به موقع به رختخوابش برود بدنش اجازه می یابد که در تاریکی شب به تولید ملاتونین که يك آنتی اکسیدان قوی و موثر در مقابله با سرطان است را تولید نماید. اما کار کردن در هنگام شب که مسلماً در روشنایی لامپ ها صورت می پذیرد و استراحت در روز و در روشنایی موجب می گردد که بدن او مقادیر کمتری از این ماده شیمیایی را تولید نماید. از سویی آزمایشات زیادی نیز رابطه بین کمبود ملاتونین و سرطان پستان را اثبات نموده است. این امر در مورد افرادی که شب را در روشنایی لامپها میخوانند و یا در نزدیکی محل خوابشان سیم های برق و جریان الکتریکی جریان دارد نیز دارای ریسک بالایی در ابتلا به این بیماری می باشند.

همچنین هنگامی که يك زن خوابیده است ملاتونینی ترشح شده بوسیله سلولهای مغزی منجر به کاهش سطح استروژن خونش میشود در حالیکه اگر شب را بیدار باشد به علت ترشح کمتر ملاتونین سطح استروژن خونش کاهش نسبت به باقی زنان بالاتر بوده و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان پستان در او افزایش می یابد.

## خانمهای باردار برای رشد متعادل جنین از همه گروههای غذایی استفاده کنند (به نقل از سایت روزنامه جام جم)

دوران بارداری، مولد شرایط جدید زیستی و روانی برای مادر است. از جنبه های مختلف، تغذیه در این دوران از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است. بنابراین لازم است که مادران باردار، رژیم تغذیه ای متفاوت با شرایط عادی و متناسب با شرایط بارداری برای خود در نظر بگیرند. در اینجا، رژیم غذایی کاملی که مادران در دوران بارداری باید رعایت کنند از نظر تان می گذرد:

**الف:** انرژی برای تامین سوخت و ساز بدن مادر و رشد جفت و جنین مورد نیاز است. منابع تامین کننده آن، انواع نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و انواع روغنهای مایع و جامد (روغن زیتون، کره و خامه) است البته با وجود این که نیاز به انرژی در این دوران افزایش پیدا می کند، باید توجه داشت که بیش از اندازه از این مواد مصرف نکنیم.

**ب:** پروتئینی که برای ساخته شدن بافتهای بدن مادر و جنین مورد نیاز است. از گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ، شیر، ماست و حبوبات تامین می شود.

**ج:** ویتامین و املاح که برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند.

ویتامین ها و املاح در میوه و سبزیها وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری کدام است؟

### ویتامین A:

مهمترین نقش ویتامین A، تاثیر در تشکیل سلولهای مغز و شبکه چشم است. ویتامین A در جگر، تخم مرغ، لبنیات، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است.

### ویتامین C:

ویتامین C، باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است. کمبود ویتامین C می تواند باعث افزایش فشارخون مادر در 3 ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است. **اسید فولیک:** یکی از مهمترین ویتامین ها، اسیدفولیک است. نیاز به این ویتامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابد. کمبود این ویتامین در هفته های اول بارداری می تواند باعث ایجاد اختلالات عصبی در جنین شود. اسیدفولیک به طور عمده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره، لوبو، کلم و پرتقال وجود دارد.

### املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری کدام است؟

**کلسیم:** کلسیم به دلیل نقش مهم آن در ساخت اسکلت و استخوان های جنین و جلوگیری از پوکی استخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است. نکته قابل توجه این است که متاسفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر، ماست، پنیر، ماهی ساردین و کیلکا وجود دارد.

## نقش رژیم غذایی در سلامتی نوزاد چه اندازه است؟ (این مطلب در پاسخ به سوال خانم مانا نوشته شده است.)

در مورد تغذیه در زمان بارداری باید گفت که تغذیه در این دوران در واقع حساسترین دوره تغذیه ای يك ماده و فرزندش را شامل میشود.

سوءتغذیه مادر در این دوران میتواند منجر به بروز آسیب های جدی در نوزاد شود. این حساسیت به همراه علم ناکامل و ناقص افراد و خانواده های جامعه ما موجب شده است که در زمینه تغذیه مادران باردار به نوعی دچار ترس شویم و به همین علت هم هر گونه توصیه ای که از سوی دیگران میشود را بپذیریم و تقریباً به همین دلیل است که مادران ما معمولاً در دوران بارداری بیش از حد لازم افزایش وزن پیدا میکنند و در مراجعاتی که برای رژیم درمانی میشود هم هر گاه از خانمی علت چاقی اش را میپرسیم میگوید که من مثلاً يك یا دو یا سه شکم زائیده ام.

در مورد تغذیه مادران باردار به نظر من قبل از آغاز بارداری باید به این فکر بود و با مراجعه به کارشناس یا متخصص تغذیه و شناخت موارد سوءتغذیه نسبت به برطرف نمودن آن اقدام نمودو در زمان بارداری هم با استفاده از يك رژیم متعادل و متناسب علاوه بر تامین سلامت نوزاد و مادر از بروز چاقی های بعد از زایمان هم جلوگیری به عمل آورد. به نظر من استفاده از يك رژیم غذایی متعادل که دارای تمام گروههای غذایی باشد میتواند شما را در این امر یاری نماید.

## خدمات سایت تغذیه و رژیم درمانی

1. رژیم غذایی اینترنتی (معمولی) : با استفاده از این سرویس یک نام و شناسه کاربری به شما داده میشود. شما با استفاده از این نام و شناسه کاربری میتوانید وارد قسمت رژیم درمانی سایت شده و رژیم غذایی خود را بصورت آنلاین دریافت دارید.
2. رژیم غذایی اینترنتی ( ویژه) : با استفاده از این سرویس علاوه بر اینکه یک نام و شناسه کاربری به شما داده میشود که شما با استفاده از این نام و شناسه کاربری میتوانید وارد قسمت رژیم درمانی سایت شده و رژیم غذایی خود را بصورت آنلاین دریافت دارید این امکان نیز برای شما ایجاد میشود که در ایام ماه مبارک رمضان و عید سعید نوروز نیز وارد قسمت رژیم درمانی سایت شده و رژیم غذایی مربوط به همین ایام را دریافت دارید.
3. رژیم غذایی پستی (معمولی) : با استفاده از این سرویس یک رژیم غذایی با توجه به شرایط تان برای شما طراحی شده و به آدرس پستی تان ارسال میشود.
4. رژیم غذایی پستی (ویژه) : با استفاده از این سرویس علاوه بر اینکه رژیم غذایی تان را به آدرس پستی تان ارسال مینماییم، در ایام ویژه مانند ماه مبارک رمضان و همچنین عید سعید نوروز نیز رژیم غذایی ویژه همین ایام را به آدرس پستی تان ارسال مینماییم.

## نحوه دریافت رژیم غذایی

1. ابتدا از جدول هزینه ها هزینه مربوط به سرویس درخواستی تان را محاسبه نمایید.
2. چنانچه میخواهید بیش از یک رژیم غذایی دریافت نمایید از جدول تخفیف ها میزان تخفیف را محاسبه نموده و از کل مبلغ سرویس های درخواستی تان کسر نمایید.
3. هزینه قابل پرداخت را به حساب 0101310687007 سپیای بانک ملی و به نام رضا دهقان قادیکلایی واریز نمایید.
4. یک کپی از فرم ارسال پول را به همراه فرم یا فرم های دریافت رژیم غذایی به آدرس مازندران - قائم شهر - صندوق پستی 781 - رضا دهقان قادیکلایی واریز نمایید.

### جدول محاسبه هزینه ها

2500	رژیم غذایی اینترنتی معمولی
3000	رژیم غذایی اینترنتی ویژه
3000	رژیم غذایی پستی معمولی
4000	رژیم غذایی پستی ویژه
500	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه و چربی خون بالا 5 مقاله
300	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه و فشار خون بالا 3 مقاله
400	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه نوزادان و کودکان 4 مقاله
1300	مجموعه مقالات سایت در مورد نکات جالب تغذیه ای 13 مقاله
1100	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه و چاقی 11 مقاله
500	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه سالمندان 5 مقاله
600	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه ورزشکاران 6 مقاله
1000	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه و ویتامین ها 10 مقاله
700	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه در زنان باردار 7 مقاله
1500	مجموعه مقالات سایت در مورد تغذیه و چربی خون بالا 15 مقاله
3600	ارسال کل 80 مقاله سایت در 36 صفحه

### جدول محاسبه تخفیف

میزان تخفیف	تعداد رژیم های درخواستی
5%	2
7.5%	3
10%	4
15%	5
20%	6 تا 10
25%	10 به بالا

- ملاک محاسبه تخفیف تعداد رژیم های درخواستی است.
- این تخفیف شامل کل موارد انتخابی میشود بدین معنا که چنانچه شما دو رژیم غذایی پستی ویژه سفارش داده باشد و به همراه این دو رژیم دو سری از کل مقالات سایت را نیز درخواست نموده باشد لازم است مبلغ 15200 تومان به حساب ما واریز نمایید که با احتساب 5% تخفیف 14440 تومان به حساب ماریز نماید.

### فرم دریافت رژیم غذایی

نام و نام خانوادگی:

سن:

قد:

وزن:

جنسیت:

دور مچ:

نوع و هدف رژیم درخواستی :

1. کاهش وزن به میزان ..... کیلوگرم
2. تثبیت وزن
3. افزایش وزن به میزان ..... کیلوگرم

نوع سرویس درخواستی :

1. رژیم غذایی اینترنتی معمولی
2. رژیم غذایی اینترنتی ویژه
3. رژیم غذایی پستی معمولی
4. رژیم غذایی پستی ویژه

آیا قند خونتان بالاتر یا پائین تر از حد طبیعی است؟

آیا چربی خونتان بالاتر از حد طبیعی است؟

آیا فشار خونتان بالاتر یا پائین تر از حد طبیعی است؟

آیا تیروئیدتان کم کار یا پرکار است؟

آیا قبلا هم رژیم غذایی خاصی داشته اید؟

علت ترک رژیم غذایی سابقتان چیست؟

آیا ورزش میکنید؟ چه ورزشی؟ چن بار در هفته؟ هر بار چند ساعت؟

آیا از آن دسته از افرادی هستید که هنگام صرف غذا باید کاملا احساس سیری به آنها دست دهد؟

آیا به هیچ کدام از عوارض زیر دچار هستید؟  
ریزش مو ( به خصوص هنگام رژیم گرفتن)  
عصبانیت و پرخاشگری

رود رنجی  
احساس گرمی و گر گرفتگی بدن  
چنانچه فکر میکنید لازم است اطلاعات دیگری در اختیار ما قرار دهید لطفا در این قسمت یادداشت نمایید.

شماره تلفن:

آدرس: