



www.Eliyad.com

درمان چاقی نیاز به عشق دارد نه شکنجه

راهنمای استفاده از الگوی رژیم غذایی

کاربران محترم :

با تشکر از حسن انتخاب شما تلاش گردیده است تا برنامه غذایی شما مبتنی بر علم روز بوده که شما میتوانید ضمن انجام برنامه غذایی از آزادی عمل بیشتری در استفاده از غذاهای مختلف و توجه به تنوع غذایی و ذائقه شخصی برخوردار باشد . الگوی غذایی ارائه شده به شما یک الگوی استاندارد بین المللی بوده که هر یک از ملل دنیا با توجه به فرهنگ غذایی خود میتوانند از آن استفاده نمایند لذا به نکات کاربردی زیر توجه نمایید همچنین در صورت تمایل و تکمیل اطلاعات میتوانید با دانلود فیلم آموزشی زمان تغییر که شامل چهار ساعت کارگاه آموزشی در زمینه اصول پایه و پیشرفته جایگزینی غذایی و همچنین اصول پایه تغییرات رفتاری در حین رژیم است استفاده نمایید .

از آنجا که موارد زیر برای استفاده هرچه بهتر و موثرتر از الگوی رژیمی ارائه شده به شما عرضه گردیده است در صورت دقت و توجه به این مطالب میتوانید رژیمی کاملا آسان و متنوع را با اثر پذیری بالا و مطابق با سلیقه خود برای مدت طولانی اجرا نمایید.

آموزش الگوی رژیم

قدم به قدم به نکات زیر توجه نمایید :

- 1- توجه داشته باشید که کلیه مواد غذایی در شش دسته و طی پنج یا شش وعده در اختیار شما قرار میگیرند ، روزانه باید کلیه گروه های غذایی دریافت شوند.
- 2- هدف از مصرف غذا در شش وعده پرهیز از دریافت کالری بالا در هر وعده غذایی درعین جلوگیری از گرسنگی شدید طی یک دوره رژیم در هر یک از وعده های غذایی میباشد ، به همین دلیل خواهشمند است : که اولاً تمام پنج و یا شش وعده غذایی را با میزان مواد غذایی تعیین شده حتما مصرف نموده و ثانياً از خوردن غذا در یک وعده و اضافه کردن سهمیه آن در وعده بعدی اکیداً خودداری نمایید.
- 3- توجه داشته باشید که به جز آب تقریباً سایر مواد غذایی دارای کالری بوده و بنابراین مصرف هیچ غذایی مانند میوه جات و غیره خارج از سهمیه ، مجاز نمیشود .
- 4- در طی روز بین 8 تا 12 لیوان آب مصرف نموده که از میزان 2 لیوان نیم ساعت قبل از مصرف ناهار و شام و دولیوان نیم تا یک ساعت بعد از مصرف غذا در هر وعده باشد.
- 5- مواد غذایی و میزان مندرج در هر یک از دستجات گروه های رژیمی همگی معادل یک واحد بوده و در الگوی غذایی باید به تعداد واحدهای مجاز مورد مصرف در هر وعده آنها را مصرف نمود همچنین جابجایی هر یک از مواد غذایی در داخل هر دسته غذایی با سایر غذاهای آن دسته با توجه به میزان معادل های خود آزاد میباشد. در عین حال میتوان در مواردی که در هر وعده که یک دسته بیش از دو واحد سهمیه مصرف دارد این میزان را از غذاهای مختلف هر دسته با رعایت مجموع سهمیه واحدهای هر دسته مصرف نمود .
- 6- جابجایی مواد غذایی از یک دسته به دسته دیگر ممنوع میباشد. استثناً میتوانید از دو عدد خرما به جای یک واحد نان یا میوه استفاده نمایید .
- 7- هر تخم مرغ معمولی معادل یک واحد گوشت میباشد توصیه میشود میزان مصرف تخم مرغ در حال رژیم به صورت یک روز در میان و یا در افراد بدون اضافه وزن حداکثر یک عدد در روز باشد . در افراد دارای چربی و کلسترول این میزان باید با نظر پزشک محدود گردد.
- 8- توجه داشته باشید که پنیر متعلق به دسته گوشت ها میباشد و مانند گوشت ها هر واحد آن معادل یک قوطی کبریت میباشد.
- 9- به عنوان مثال هر یک کف دست نان تافتون معادل شش قاشق برنج و یا نصف لیوان ماکارونی پخته ، نصف کف دست نان بربری و یک و نیم کف دست نان لواش میباشد که با توجه به شرایط زمانی و مکانی هر فرد قابلیت جایگزینی با یکدیگر را دارند.
- 10- گوشت قرمز ، مرغ و ماهی علیرغم وجود تغییراتی در میزان مواد ریز مغذی نسبت به هم تفاوتی در میزان کالری ندارند
- 11- به میزان مصرف روغن در طی استفاده از برنامه تنها در حد سهمیه های هر وعده اکتفا کنید در ضمن هر چند روغنهای مایع اثرات بهتر و عوارض کمتری از روغنهای جامد دارد. لذا در میزان کالری با هم مشابه بوده و بنابراین مصرف بیشتر آن نسبت به سهمیه مجاز نمی باشد.
- 12- باید توجه داشت که توقف و کند شدن سیر کاهش وزن در طی چند ماه بعدی از شروع رژیم درمانی امری کاملاً فیزیولوژیک و طبیعی است. لذا از بروز این پدیده دلسرد نشده و بدون هیچگونه خود درمانی با مراجعه به موقع به مرکز درمانی مشکل برطرف می شود.

همچنین رعایت موارد زیر در جهت اثر بخشی بهتر رژیم بسیار ضروری است :

- 1 - فاصله بین ناهار و شام تا خواب حداقل سه ساعت باشد .
- 2 - رعایت کلیه وعده های غذایی در موعد مقرر مهم است و سهمیه هر وعده به وعده بعد از خود منتقل نگردد.
- 3 - مصرف 8 تا 12 لیوان آب خالص در روز (مصرف انواع مایعات دیگر شامل این میزان آب نمی باشد .)

ملاحظات :

در روش معرفی شده مصرف اکثر مایع خورشت ها آزاد است به جز غذاهایی که حاوی چربی بیش از حد می باشند مانند مصرف خورشت های کدو و بادمجان (سرخ شده) ، فسنجان و سیب زمینی روی قیمه و غذاهایی با این خصوصیت ممنوع میباشند. توصیه میگردد غذا بیشتر به صورت آبپز و یا کباب شده میل گردد و در صورت سرخ کردن میزان روغن از سهمیه ارائه شده تجاوز نکند.

راهنمای استفاده از دستجات غذایی درالگوی رژیم درمانی :

واحد نان : یک واحد نان برابر است با نصف فنجان از غلات ، حبوبات ، برنج ، ماکارونی یا 30 گرم نان (هر واحد معادل 80-70 کالری)

لیست جانشین واحد نان

ماده غذایی	میزان یک واحد	ماده غذایی	میزان یک واحد
نان سنگک	یک کف دست	نان تافتون	یک کف دست
نان بربری	کمتر از نصف کف دست	نان لواش	یک و نیم کف دست
نان همبرگر	نصف یک عدد	نان باگت	یک تکه 12 سانتیمتری
نان تست	دو عدد	غلات سبوس دار	نصف لیوان
غلات پخته	نصف لیوان	ماکارونی پخته	نصف لیوان
برنج پخته	شش قاشق یا یک سوم لیوان	غلات بو داده	یک و نیم لیوان
شیر برنج	نصف لیوان	جوانه گندم	سه قاشق غذاخوری
پوره سیب زمینی	نصف لیوان	حبوبات : عدس و نخودولوبیا...	نصف لیوان
باقلا سبز	نصف لیوان	بلال متوسط	یک عدد صد و پنجاه گرمی
نخود سبز	نصف لیوان	سیب زمینی آب پز	یک عدد کوچک نود گرمی
ژله	نصف لیوان	مربا	یک قاشق غذاخوری
عسل	یک قاشق غذاخوری	پودینگ معمولی با شیرکم چرب	یک چهارم لیوان
چیپس	نه عدد	ذرت آب پز	یک چهارم فنجان
ویفر وانیلی	سه عدد کوچک	کراکرها مانند ترد	پنج عدد
بستنی کم چرب	نصف لیوان	کلوچه کوچک	یک عدد
بیسکویت خشک کوچک	دو عدد	شیرینی خشک کوچک	دو عدد
باریکه سیب زمینی	هفت عدد	قند	سه حبه
شکر	یک قاشق غذاخوری		

واحد گوشت : یک واحد گوشت برابر است با 30 گرم از انواع گوشت گاو ، گوسفند ، مرغ (هر واحد معادل 100-90 کالری)

لیست جانشین واحد گوشت

میزان یک واحد	ماده غذایی
30 گرم معادل یک قوطی کبریت	انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی با چربی
سی گرم معادل یک قوطی کبریت	انواع پنیر معمولی صبحانه مانند فتا و تبریز و ...
دو عدد	سفیده تخم مرغ
سی گرم تقریباً معادل نصف یک سوسیس کوکتل	سوسیس
تقریباً یک برش معمولی	کالباس
دو عدد	ساردین
پنج عدد	میگو معمولی
یک عدد	تخم مرغ معمولی
حدود 20 گرم	پنیر پیتزا و انواع پنیر پرچرب

واحد میوه : یک واحد میوه برابر است با یک دوم لیوان میوه تازه ، آب میوه ، میوه خشک (هر واحد معادل 60 کالری)

لیست جانشینی واحد میوه

میزان یک واحد	ماده غذایی	میزان یک واحد	ماده غذایی
چهار عدد	زردآلوی تازه	یک عدد کوچک	سیب درختی
سه چهارم لیوان	شاه توت	نصف یک عدد	موز بزرگ
دوازده عدد	گیلاس تازه	یک برش سیصد گرمی یا یک لیوان	گرمک و طالبی و خربزه
هفده عدد	انگور دانه کوچک	نصف لیوان	انجیر تازه
یک عدد	پرتقال	یک عدد	کیوی
یک عدد متوسط یا نصف لیوان	گلابی	یک عدد	هلو تازه متوسط
دو عدد متوسط	خرمالو	سه چهارم لیوان	آناناس تازه
نصف میوه	انار متوسط	یک لیوان	توت فرنگی
دو عدد	نارنگی کوچک	یک برش سیصد گرمی	هندوانه
نصف لیوان	آب سیب یا مرکبات	یک عدد	شلیل
یک سوم لیوان	آب انگور	یک لیوان	آب زرشک
سه عدد	خرما	چهار عدد	برگه سیب یا زردآلو
یک چهارم لیوان	توت خشک	دو قاشق غذاخوری	کشمش
بسیست گرم	لواشک	یک ونیم عدد	انجیر خشک
نصف لیوان	انواع کمپوت	نصف میوه بزرگ	گریپ فروت
		یک و نیم عدد	انجیر تازه

واحد لبنیات : یک واحد لبنیات برابر است با یک لیوان شیر با چربی دو درصد یا بیست و دو گرم ماست با چربی دو درصد (هر واحد معادل 110-90 کالری)

ماده غذایی	میزان یک واحد
شیر معمولی با چربی دو درصد	یک لیوان
ماست با چربی دو درصد	دو سوم لیوان
دوغ	چهار لیوان
کشک	یک قاشق غذاخوری

واحد سبزی : یک واحد سبزی معادل است با نصف لیوان سبزی های پخته و یا یک لیوان سبزی های خام (هر واحد معادل 25 کالری)

واحد چربی : یک واحد چربی برابر است با یک قاشق مربا خوری شامل پنج گرم چربی (هر واحد معادل 45 کالری)

لیست جانشین واحد چربی

ماده غذایی	میزان یک واحد
کره یا روغن یا مارگارین	یک قاشق مربا خوری
زیتون سیاه	هشت عدد
زیتون سبز	ده عدد
بادام	شش عدد
بادام زمینی ، بادام هندی ، پسته ، فندق	ده عدد
گردوی متوسط	چهار عدد
کره بادام زمینی	دو قاشق مربا خوری
سس مایونز	یک قاشق مربا خوری
خامه سبک یا پنیر خامه ای	دو قاشق مربا خوری
سر شیر	یک قاشق غذاخوری
کنجد	یک قاشق غذاخوری
سس سالاد معمولی	یک قاشق غذاخوری
مغز انواع تخمه	یک قاشق غذاخوری

غذاهای مخلوط

نوع غذا	تجزیه به واحد
سه عدد بیسکویت	یک واحد نان و یک واحد چربی
بیسکویت کراکر ترد	یک واحد نان و یک واحد چربی
سه لیوان پف فیل	یک واحد نان و یک واحد چربی
سیب زمینی سرخ کرده نود گرم معادل 16 عدد	یک واحد نان و یک واحد چربی
ماکارونی با گوشت معادل یک لیوان	دو واحد نان و یک واحد چربی
آبگوشت معادل یک لیوان	دو واحد نان و یک واحد چربی
یک چهارم پیتزای معمولی	دو واحد نان ، دو واحد چربی و دو واحد گوشت
ساندویچ سوسیس	دو واحد نان ، یک واحد چربی و سه واحد گوشت
ساندویچ همبرگر بزرگ	دو واحد نان ، یک واحد چربی و سه واحد گوشت
مرغ سوخاری سینه و بال	دو واحد نان ، دو واحد چربی و چهار واحد گوشت

سیب زمینی خلال شده بیست عدد	دو واحد نان و دو واحد چربی
سوپ سبزی با گوشت یا مرغ معادل یک لیوان	دو واحد نان و دو واحد چربی
کیک معمولی	یک واحد نان و یک واحد چربی
دونات	یک ونیم واحد نان و دو واحد چربی
دونات با رویه شکر	دو واحد نان و دو واحد چربی
بستنی نصف لیوان	یک واحد نان و دو واحد چربی
شیر کاکائو با شیر پرچرب	دو واحد نان و یک واحد چربی
چیپس سیب زمینی 12 تا 18 عدد	یک واحد نان و دو واحد چربی
ویفر وانیلی چنج عدد	یک واحد نان و یک واحد چربی
کیک یزدی با رویه شکری	دو واحد نان و یک واحد چربی

غذاهای تقریبا فاقد کالری

ماده غذایی	میزان یک واحد	ماده غذایی	میزان یک واحد
خیار شور	تا یک ونیم عدد	سس فلفل	میزان یک واحد
آب لیمو	-	سرکه	-
خردل	-	ترشی	تا یک قاشق غذاخوری
چای تلخ	-	قهوه تلخ	-
نوشابه های رژیمی	-	ادویجات	-
سبزی های معطر	-	پودر سیر	-
پودر کاکائو بدون شکر	-	آب	-

نسخه ورزشی در درمان چاقی

این نسخه ورزشی جهت تکمیل برنامه رژیم غذایی و سایر جنبه های پروتکل درمان چاقی قرار دارد و خواهشمند است جهت توجیه دلیل و کمک به کارکرد بهتر در دوره درمان با دقت کافی آن را مطالعه نمایید

نسخه ورزشی علاوه بر هدف کاهش وزن درافراد وظیفه جلوگیری از تطابق کالری رژیم غذایی با کالری مورد مصرف متابولیسم بدن را نیز بعهده دارد و بزرگ ترین اشکال در حذف برنامه ورزشی از سیر درمان این است که روند کاهش وزن شروع شده درافراد در اوسط و یا اواخر کار مختل شده به نحوی که از نقطه ای به بعد تحت هیچ شرایط غذایی کاهش وزن صورت نمیگیرد . لذا عمل به دستورات برای تکمیل کامل روند درمان ضروری است.

نوع ورزش در درمان چاقی

فعالیت ورزشی مناسب برای درمان چاقی از نوع هوازی بوده که مشخصه این نوع فعالیت ها منظم و مداوم بودن یکسری فعالیت و با شدتی در محدوده 50 تا 75٪ توان قلبی هر فرد می باشد زیرا حداکثر فعالیت های چربی سوزی بدن دراین محدوده اتفاق می افتد

بنابر این با توجه به سن ، جنس و ضربان نبض اندازه گیری شده محدوده ضربان قلب پیشنهادی برای فعالیت هوازی شما بینتا..... تعیین میگردد توجه نمایید که این ضربان برای فعالیت شخص شما محاسبه گردیده و جهت پرهیز از مخاطرات احتمالی ان را به شخص دیگری با محدوده سنی و آمادگی بدنی متفاوت توصیه نفرمایید

انواع ورزشهای هوازی مورد استفاده شامل :

دویدن ، پیاده روی تند ، شنا ، دوچرخه سواری ، اتروبیک ، طناب زدن ، درجا دویدن و یا رقصیدن بصورت یکنواخت و بدون مکث و با شدتی در محدوده تعیین شده برای ضربان قلب بوده که اندازه گیری آن باید بلافاصله بعد از اتمام ورزش انجام شود.

نکته مهم : ورزشهایی مانند فوتبال بسکتبال والیبال کشتی ورزشهای رزمی بدنسازی و وزنه برداری تنیس بدمینتون و پینگ پنگ دارای مشخصات ذکر شده بالا نبوده لذا جزئی از ورزش های هوازی تلقی نمی شوند.

مدت زمان یک فعالیت هوازی

مدت زمان یک فعالیت هوازی براساس دستور العمل ها می تواند شامل یک **30 دقیقه مداوم یا 60 دقیقه در قالب فعالیتهای مداوم حداقل ده دقیقه** **ای در هر دوره باشد .**

فعالیتهاى مزبور جدا از نرمشها جهت گرم کردن و سرد کردن بدن میباشد

میزان تکران فعالیتهای هوازی

با توجه به آمادگی های جسمانی هر فرد دوره تکرار هر فعالیت هوازی بین حداقل سه تا شش جلسه در هفته بوده و درعین حال نیاز به حداقل یک روز استراحت در طول هفته می باشد.

نکات مهم :

- بسیاری از افراد در شروع دوره ورزش توانایی رسیدن به ضربان قلب مطلوب و یا فعالیت هوازی سی دقیقه ای را ندارند توصیه میگردد طی یک برنامه ریزی بین 6 تا 12 هفته ای با افزایش زمان و شدت به استانداردهای ذکر شده در برنامه در نسخه ورزشی خود نزدیک شوند
- در طول مدت ورزش در صورت نیاز از مصرف آب کافی دریغ نوزید
- در هنگام ورزش توجه داشته باشید زمانی که مثلا در هنگام دویدن قادر به تکلم نیستید و یا کلمات بصورت منقطع بیان می شود فعالیت را متوقف و یا آن را با شدت کمتر انجام دهید

فعالیت های جایگزین ورزش

هرچند که فعالیت های ورزشی هوازی به صورت هدفمند یکی از بهترین ابزارهای درمان چاقی بوده و جزء اصلی هر برنامه درمان چاقی به شمار میرود لکن به دلایل متعدد مانند شرایط و ساعات کار هر فرد بعلاوه وجود حس افسردگی ، خستگی و بی میلی درصد زیادی از افراد مبتلا به چاقی را بنحوی تحت تاثیر قرار میدهد که باعث میگردد فعالیت ورزشی هدفمند به نحو قابل توجهی نامنظم ، کم شتاب شده و در نهایت به ندرت انجام پذیرد .

به همین دلیل امروزه یک برنامه فعالیت بدنی جایگزین و غیر متمرکز در افراد مبتلا به چاقی جهت این دسته از افراد در نظر گرفته شده است که هدف آن استفاده از وقت های غیر موثر افراد جهت فعالیت بدنی بوده بدون آنکه شرایط خاصی برای فرد در نظر گرفته شود .

مبنای این روش شمارش قدم های هر فرد در طی شبانه روز است .

متوسط قدم هایی که یک فرد در طی شبانه روز بر میدارد چیزی در حدود 5000 تا 6000 قدم در روز است که البته با توجه به شرایط خاص هر فرد متفاوت است و در این بین معمولا افراد دارای اضافه وزن معمولا تعداد قدمهای روزانه شان تقریبا 1500 قدم به بالا از این میزان کمتر است .

امروزه حداقل تعداد قدمهایی که میتواند فرد را در فرایند کاهش وزن و افزایش متابولیسم یاری نماید چیزی در حدود 10000 قدم به بالا میباشد . شمارش این قدم ها خیلی وابسته به وقت نبوده و میتوان در هر زمانی اینکار را انجام و حتی قدم های معمول طی روز را به این فعالیت اضافه کرد به نحوی که در یک زمان میتوان بین 100 قدم تا هزاران قدم را شمارش کرد به نحوی که مجموع آن به میزان دلخواه برسد .

در عین حال رسیدن به این میزان قدم نیز برای برخی افراد مشکل است به همین دلیل برنامه زیر را جهت شروع فعالیت و ادامه و گسترش آن توصیه می نمایم :

- 1 - در سه روز متوالی تعداد قدمهای خود را شمرده و متوسط آن را بدست آورید .
- 2 - به میزان متوسط قدمهای خود در حدود 2000 قدم افزوده و به میزان یک هفته تا ده روز این مجموع این تعداد از قدمها را شمارش نمایید . با همین افزایش تعداد قدمها که در مجموع چیزی در حدود 10 تا 20 دقیقه آنهم نه بصورت یک دفعه از افراد وقت میگیرد روند افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بالاتر برقرار شده و کمک شایانی به شروع روند کاهش وزن با رژیم غذایی فراهم میگردد .
- 3 - بعد از طی این مدت مجددا 2000 قدم به این میزان افزوده و دوباره همین دوره زمانی را تکرار میکنیم تا به مرز 10000 قدم در روز برسیم . با رسیدن به مرز 10000 قدم اثراتی مانند یک ورزش هوازی در فرد ایجاد میشود که باعث میگردد اثرات کاهش وزن مستقیم بدلیل ورزش هم به مجموعه روند کاهش وزن ناشی از تغذیه اضافه گردد .
- 4 - با رسیدن به این مرز روند فعالیت بدنی منجر به کاهش وزن برقرار شده و در افراد با انگیزه این میزان تا 20000 قدم قابل افزایش است .