

شما هم می‌توانید سوزه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوزهای «میزگرد تغذیه» برای کاهش وزن خود را می‌دهد لزوماً مودر تأیید «سلامت» نیست، حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن خانم مریم سروسنان با حضور دکتر ایرج خسرونیا متخصص داخلی دکتر بهروز بیرشک روان‌شناس و دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه

۳۸ کیلوگرم کاهش وزن آهسته و پیوسته

فواید ورزش برای همه روشن است اما خیلی‌ها برای ورزش کردن هزار عذر و بهانه می‌آورند و ناداشن وقت، گرفتاری‌های شغلی، یادرد کم‌درد، وزن زیاد و حتی آلودگی هوا را دلیل ورزش نکردن خود می‌دانند. شاید آشنایی با افرادی که تجربه موفق در این زمینه دارند، انگیزه خوبی برای شروع ورزش کردن باشد. افرادی مانند خانم سروسنان که توانسته با ورزش مداوم و مستمر، و وزنش را از ۱۰۹ کیلوگرم به ۷۱ کیلوگرم و شاخص توده بدنی‌اش را از ۴۰ به ۲۶ برساند و آهسته و پیوسته ۳۸ کیلوگرم وزن کم کند. توضیحات بیشتر درباره این کاهش وزن تدریجی را در میزگرد این هفته بخوانید.

فروزانه فولادیند



نکته تخصص داخلی

کاهش وزن سریع خطر دارد

دکتر ایرج خسرونیا رئیس انجمن متخصصان داخلی کشور

چاقی بیماری‌های گوناگونی از جمله دیابت، فشارخون بالا، سکنه قلبی، سکنه مغزی و درد مفاصل به‌ویژه درد مفاصل زانو را با خود به دنبال می‌آورد و حتی می‌تواند موجب مرگ و زودرس از کورکتی عمر شود. بنابراین باید برای کنترل وزن و پیشگیری از چاقی از زمان کودکی برنامه مناسبی داشته باشیم و برای اینکه کورکتان‌وزن متعادلی داشته باشند به آنها پیام‌وزیم که غذاهای مانند شیرینی، مواد قندی و نان و برنج کمتر بخورند. اگر چاق شدیم، بهترین راه این است که وزنمان را با حرکت و ورزش و کم خوردن به تدریج سبک‌تر کنیم و از کاهش وزن‌های شدید بپرهیزیم. اینکه بتوانیم در طول ۱ سال ۱۰ درصد وزنمان را کم کنیم، بد نیست اما اگر بخواهیم یک‌دفعه و در عرض ۲ تا ۳ ماه زیاد زیادی کاهش وزن داشته باشیم، ممکن است اختلالات و مشکلاتی برای بدن ایجاد کند و برای قلب، مغز، کبد و کلیه‌ها عوارض داشته باشد. به نظر من این خانم روش خوبی برای کاهش وزن انتخاب و به تدریج وزن کم کرده و به وزن متعادلی رسیده و این وزن را نگه داشته‌اند. افراد چاق باید سعی کنند وزنشان را به تدریج کم کنند. هر ۲ تا ۳ ماه یکی-دو کیلوگرم کم حدود ۱۰ تا ۱۱ کیلوگرم کاهش وزن در سال معقول است. البته روند کاهش وزن ایشان در ۲ ماه اول خیلی شدید بوده است. در برخی افراد ممکن است بدن در اثر پرخوری و مصرف نمک زیاد ورم داشته باشد که در این صورت با شروع کاهش وزن بدن آب زیادی را از دست می‌دهد اما عضله زیادی کاهش نمی‌دهد. در حال حاضر توصیه می‌کنم خانم سروسنانی برنامه غذایی‌ای را که طی این سال‌ها داشته‌اند، رعایت کنند و فعالیت بدنی و ورزش را ترک نکنند تا وزنشان بیشتر نشود.



نکته روان‌شناس

افرادی که اراده رژیم گرفتن ندارند، باید از روان‌شناس کمک بگیرند

دکتر بهروز بیرشک استاد دانشکده علوم پزشکی تهران

چاقی و اضافه وزن یکی از معضلاتی است که افراد بسیاری با آن مواجه هستند. برای کاهش وزن روش‌های مختلفی وجود دارد و پیش از هر کاری باید فرد از لحاظ بیماری‌های غدد مورد بررسی قرار بگیرد. برای کاهش وزن غالباً از روش‌هایی مانند طب سوزنی و مصرف داروهای مهارکننده اشتها استفاده می‌شود اما مساله این است که نمی‌توان این روش‌ها را به صورت دائمی و مادام‌العمر استفاده کرد و با قطع آنها امکان بازگشت وزن از دست رفته وجود دارد و حتی ممکن است فرد چاق‌تر از قبل شود. مهم‌ترین نکته در مورد خانم سروسنان اراده‌آلوده‌اند. ایشان با بازخوردهایی که به دست آورده‌اند توانسته‌اند وزنشان را تنظیم کنند و اینکه با کنترل شخصی توانسته‌اند این وزن را حفظ کنند. موجب تقویت این رفتار و ادامه این روند شده است. با توجه به گذشت سال‌ها و حفظ وزن به نظر نمی‌رسد ایشان در شیوه غذا خوردن و تغییر عادات غذایی دچار مشکل شوند و به شیوه قبلی غذا خوردن برگردند اما با توجه به مدت طولانی کم‌خوری و بالارفتن نشان‌های کم‌خونی به متخصص تغذیه مراجعه کنند تا بدنشان دچار کمبود مواد مغذی نشود. من مراجعاتی داشته‌ام که به متخصص تغذیه مراجعه و فقط ۲ تا ۳ هفته رژیم غذایی را رعایت کرده و دوباره دچار اضافه وزن شده‌اند و متخصص تغذیه آنها را به روان‌شناس ارجاع داده است. افرادی که اراده کافی برای کاهش وزن ندارند، باید از روان‌شناس کمک بگیرند و از لحاظ شخصیتی بررسی شوند تا مشخص شود چه عاملی سبب ضعف اراده‌شان می‌شود تا بتوان به متخصصان کمک را حل کرد.

خانم سروسنان که توانسته با ورزش مستمر طی ۱۴ سال وزنش را از ۱۰۹ به ۷۱ کیلوگرم برساند، می‌گوید:

همه چیز از یک مهمانی شروع شد

به خرج دادم و روند طبیعی کاهش وزن که ورزش مداوم و مستمر است را طی کردم. برنامه‌های بهداشتی و پزشکی تلوژیون را می‌دیدم و موضوعات تغذیه و سلامت را دنبال می‌کردم. به این نتیجه رسیده بودم که باید با ورزش و تحرک چربی‌سوزی کنم. خودم را از خوردن مواد غذایی محروم نکردم. البته در خوردن غذا آرامش می‌کردم؛ نوشابه و چربی نمی‌خوردم، غذاهای کم‌چرب و کم‌شیرین مصرف می‌کردم. گرسنگی نکشیدم و با ورزش کردن چربی‌های اضافه بدنم را از بین بردم.

س: کم‌خوری مشکلی برایتان ایجاد نکرد؟
ا: فقط یک مدت کوتاه که خیلی کم‌خوری کردم دچار ریزش مو شدم و بعد با اضافه‌به‌روال سابق تغذیه‌ای برگشتم.

س: شما ۱۴ سال است که کم غذا می‌خورید. این کار برایتان سخت نیست؟
ا: مسلم است که خوردن خیلی لذت‌بخش است. من قبل از کاهش وزن به نان‌خامی، شیرینی و کیک علاقه زیادی داشتم و خیلی می‌خوردم اما حالا اگر بخوام کیک بخورم به یک برش کوچک اکتفا می‌کنم و آن را با لذت می‌خورم. هر چند وقت یک‌بار هم کیک کاتانو می‌خورم و از خوردنش لذت می‌برم. از مقدار کم غذا هم می‌شود لذت برد. حالا در خانواده من همه می‌دانند که خوردن زیاد و بی‌تحرکی باعث چاقی می‌شود. به همین دلیل همگی کم می‌خوریم و زیاد ورزش می‌کنیم و خدا را شکر هیچ‌کس در خانواده ما چاق نیست.

نتیجه گرفتم بنابراین ورزش را ادامه دادم.

س: در این مدت هیچ‌وقت ورزش را ترک نکردید؟
ا: هیچ‌وقت و تحت هیچ شرایطی ورزش را ترک نکردم. عروسی، عزا، میهمانی و بیماری اطرافیان هیچ‌کدام مانع ورزش کردن نمی‌شد زیرا ورزش خیلی به من کمک می‌کرد، روحیه مضاعفی به من می‌داد و باعث می‌شد بهتر بتوانم مشکلات و سختی‌های زندگی را تحمل کنم و کارها را با کیفیت‌تری انجام دهم.

س: شما در حال حاضر به وزن ۷۱ کیلوگرم رسیده‌اید، چقدر طول کشید تا ۳۸ کیلوگرم وزن کم کنید؟
ا: تقریباً ۱۳ سال طول کشید تا به این وزن برسم. حتی گاهی در یک سال فقط ۸۰۰ گرم وزن کم کردم ولی نامید نشدم. مهم این بود که وزنم مداوم در حال کم شدن بود. زیاد روی ترازو نمی‌رفتم و فقط آخر سال خودم را وزن می‌کردم. البته کاهش سایز خوبی داشتم اما کاهش وزنم خیلی کند بود.

س: فکر می‌کردید به این وزن برسید؟
ا: روز اول فکر نمی‌کردم به این وزن برسم اما الان احساس خیلی خوبی دارم. به آنچه که دلم می‌خواست، رسیدم. من از ورزش نتیجه خوبی گرفتم بنابراین دیگران را هم تشویق می‌کنم به ورزش روی بیاورند.

س: روند کاهش وزن شما خیلی کند بوده است.
ا: هیچ‌وقت سوسه نشدند و دارو یا قرص‌های لاغری استفاده نکردم. من از هیچ نوع قرصی برای لاغری استفاده نکردم. صبور بودم.

س: چاقی و اضافه وزن شما از کجا شروع شد؟
ا: بعد از اولین زایمانم خیلی وزن اضافه کردم و بعد از زایمان لاغر شدم اما در زایمان دوم چاق شدم و دیگر لاغر نشدم. این چاقی من را خیلی آذیت کرد. وقتی در خانه بودم خیلی آذیت نمی‌شدم اما وقتی بیرون می‌رفتم به خاطر این موضوع خیلی ناراحت می‌شدم. خرید لباس و مخصوصاً لباس رسمی و مجلسی خیلی برام سخت بود. اعتماد به‌نفسم کم شده بود. آن زمان وزنم به ۱۰۹ کیلوگرم رسیده بود و هیچ تحرک اضافه‌ای به جز کارهای روزمره مانند غذا پختن و خرید و مدرسه بردن بچه‌ها نداشتم.

س: چ‌شد که فکر کاهش وزن افتادید؟
ا: همیشه دوست داشتم وزن کم کنم و دنبال راه‌کاری برای کاهش وزن بودم. اغلب راه‌کارها رژیم غذایی بود که از نظر روانی من را دچار مشکل می‌کرد و به‌هم‌ریخته می‌شدم. یک شب در یک مهمانی یکی از دوستانم را دیدم و متوجه شدم لاغر شده است. از او پرسیدم که چه کار کرده که اینقدر لاغر شده و او گفت ورزش می‌کند. به من هم پیشنهاد کرد که او ورزش کنم. تشویق کرد که این کار را با هم انجام دهم. شروع ورزش من به‌دلیل تشویق دوستم بود که همیشه هم از او تشکر می‌کنم و به او می‌گویم تو من را تشویق کردی تا به تناسب‌اندام برسم. همسر هم در این راه خیلی به من کمک کرد. ورزش را با او پرسیدم و شنا شروع کردم. ۲ ماه به‌طور مداوم شنا کردم و در این مدت ۹ کیلوگرم وزن کم کردم و

نکته تخصص تغذیه

نظر دکتر محمدرضا وفا درباره روند کاهش وزن سوزه «میزگرد تغذیه»

ورزش کافی نیست؛ رژیم هم لازم است



شاید سالی یکبار روی ترازوی رفته‌اند. شما این روند کاهش وزن را توصیه می‌کنید؟

در حالی کلی و استاندارد توصیه می‌شود افراد چاق هنگام کاهش وزن حساسیت‌ها را کنار بگذارند. افراد در مدت طولانی دچار اضافه وزن شدید می‌شوند و به‌طور منطقی و اصولی توصیه نمی‌شود این مقدار اضافه وزن را در مدت کوتاه کم کنند. برای کاهش وزن حداقل یک‌چهارم یا یک‌پنجم زمانی که طول کشید تا فرد چاق شود، زمان لازم است. اگرچه اضافه وزن شدید موجب بیماری‌های متابولیک و کبد چرب می‌شود اما کاهش وزن شدید هم ممکن است موجب آسیب به اندام‌های حیاتی مانند کبد شود و عوارض خطرناکی در پی داشته باشد. این خانم در

۲ ماه اول ۹ کیلوگرم وزن کم کرده‌اند که این مقدار کاهش وزن برای ۲ ماه زیاد است. از طرفی، طی یک سال ۸۰۰ گرم وزن کم کرده‌اند که این هم خیلی کند و آهسته بوده است.

س: خانم سروسنان خیلی به خودشان محدودیت غذایی نداشته‌اند و هر از گاهی از خوردن یک تکه شکلات لذت می‌برند. این کار موجب اضافه وزنشان نمی‌شود؟
ا: اگر فردی بیماری خاصی مانند دیابت نداشته باشد می‌تواند به مقدار کم از مواد قندی و شیرینی‌ها مصرف کند. ما با محدودیت‌های شدید در کاهش وزن و حذف‌همه‌چیز، ایشان به‌طور اصولی برای خودشان محدودیت‌هایی ایجاد کرده‌و با کم کردن اندازه‌خوراک میزان کالری دریافتی‌شان را کاهش داده‌اند. لذت‌بخش خوردن ایشان قابل تقدیر است. نکته مهم در مورد ایشان این است که بدون استرس با رژیم غذایی و ورزش وزن کم کرده‌اند. اضطراب و نگرانی در روند کاهش وزن اختلال ایجاد می‌کند.

س: چاقی خانم سروسنان موضعی بوده و تجمع چربی در این نواحی نشان‌دهنده چیست؟
ا: سوال من این است که با ورزش می‌توان

در نواحی‌ای که تجمع چربی وجود دارد، انجام شود. **س:** آیا بالاتر وزنشان متعادل است؟
ا: به نظر می‌رسد خانم سروسنان هنوز کمی اضافه وزن دارند اما با توجه به اینکه به مدت طولانی در حد حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای ورزش می‌کنند باید تکیه بدنی‌شان با استفاده از دستگاه‌های مخصوص از نظر میزان چربی، آب و پروتئین اندازه‌گیری شود. اگر میزان بافت پروتئینی در بدن ایشان بالا باشد، وزنشان اضافه‌به‌طور طبیعی است و در غیر این صورت کمی اضافه وزن دارند.

س: در پایان چه توصیه‌ای برایشان دارید؟
ا: در حال حاضر مهم‌ترین نکته در مورد خانم سروسنان کمبود مواد مغذی و ریزمغذی‌های مانند کلسیم، ویتامین‌های گروه B و D و آهن و روی است. توصیه من این است که اگر با اصول تغذیه سالم آشنا نیستند، حتماً از یک فرد مطلع و قابل‌اطمینان کمک بگیرند. سعی کنند در وعده‌های غذایی مواد مورد نیاز بدن را دریافت کنند. برخی از این مواد در بدن ذخیره ندارند و حتی یک روز مصرف نکردنشان ممکن است مشکل ایجاد کند. البته با توجه به نشان‌ها به این نکته لازم و ضروری است.



چربی‌ها را به‌طور موضعی از بین برد؟
 اگر ورزش به‌طور اصولی و سیستمیک انجام شود موجب از بین رفتن چربی‌های اضافه خواهد شد. تجمع چربی در خانم‌ها به‌طور ژنتیک در ران، باسن و شکم است و بعد از بانسگی هم بر میزان تجمع چربی افزوده می‌شود. برای از بین بردن چربی‌های موضعی باید همراه رژیم غذایی هر روز ۳۵ دقیقه تا ۱ ساعت ورزش هوازی انجام داد. به این ترتیب که در هر جلسه ۵ تا ۱۰ دقیقه برای کم کردن بدن، بالای ۲۰ دقیقه انجام ورزش هوازی و در پایان ورزش‌های کششی