

شما هم می‌توانید سوژه «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 سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن خانم ستاره بخشی با حضور دکتر گلبن سهراب متخصص تغذیه و دکتر احمد باقری مقدم متخصص پزشکی ورزشی

## از رسیدن به تناسب اندام تا کم‌خونی و زانودرد!

«من تقریباً استخوان‌بندی درشتی دارم و به صورت ژنتیکی، اندامم پُر است. این موضوع از نوجوانی مرا آزار می‌داد و به همین دلیل هم از حوالی ۲۰ سالگی، اقدام به رژیم گرفتن‌های بی‌در پی کردم. گاهی رژیم‌های اینترنتی می‌گرفتم و گاهی هم به متخصص تغذیه مراجعه می‌کردم اما هیچ‌وقت نتوانستم به وزن ایده‌آلم برسم!» اینها، بخشی از صحبت‌های خانم ستاره بخشی، ۳۹ ساله است که در حال حاضر با قدی حدود ۱۶۲ سانتی‌متر، ۶۷ کیلوگرم وزن دارند. در «میزگرد تغذیه» این شماره، پای صحبت‌های خانم بخشی می‌نشینیم و نظر کارشناسان «سلامت» را هم درباره روند کاهش وزن و سلامت ایشان جویا می‌شویم.

ندا احمدلو



### خانم بخشی که با وجود رژیم‌های مکرر از میزان وزنش ناراضی است، می‌گوید: می‌خواهم اندامم مانند مانکن‌ها بشود!

۶۷ کیلوگرم بود. با این حال، حتی زمانی که ۶۷ کیلوگرم بودم، بازهم اندام ایده‌آلی از نظر خودم نداشتم. **سلامت:** آیا در حال حاضر هم برنامه رژیم لاغری دارید؟ من تقریباً ۱۷ سال است که همیشه در رژیم هستم. الان هم چند سالی می‌شود که وزنم روی ۶۷ تا ۷۱ کیلوگرم ثابت مانده و دیگر پایین‌تر نمی‌آید. متأسفانه احساس می‌کنم که هم‌زمان با افزایش سن، روند کاهش وزنم متوقف شده است. **سلامت:** آیا این رژیم گرفتن‌های طولانی‌مدت، تاثیری بر سلامت‌تان نداشته است؟ نمی‌توانم بگویم نه! در سال‌های اخیر، مدام با ریزش مو و پوسته شدن ناخن‌ها مواجه بوده‌ام که بسیاری از پزشکان معتقدند که این مشکل به دلیل کمبودهای تغذیه‌ای در اثر رژیم‌های مکرر اتفاق افتاده است. از طرف دیگر، من از سنین نوجوانی مبتلا به کم‌خونی بوده‌ام و همیشه برای این مشکل، در حال مصرف دارو هستم. حالا

می‌ترسم که با افزایش سن و همین روند رژیم‌های بی‌درپی، مشکل کم‌خونی هم تشدید بشود. از طرفی واقعا نمی‌توانم رژیم را کنار بگذارم چون به شدت از جاق شدن و نداشتن تناسب اندام می‌ترسم! **سلامت:** به ورزش شدید اشاره کردید! چقدر در طول روز ورزش می‌کنید؟ تقریباً زیاد؛ گاهی روزی ۲ تا ۳ ساعت! بیشتر روی تردمیل می‌روم، در پارک پیاده‌روی تند می‌کنم یا بدمیتون بازی می‌کنم اما در طول یکی-دو سال اخیر دیگر مثل قبل توان ورزش کردن ندارم. تقریباً هر روز بعد از ورزش، کم‌درد و زانودرد می‌گیرم و گاهی زانودردم تا روز بعد هم ادامه پیدا می‌کند. **سلامت:** سوال خاصی از کارشناسان «سلامت» دارید؟ می‌خواستم بدانم آیا امیدی برای مانکن شدن داشته باشم یا نه! و اینکه رژیم و ورزش روی مشکل کم‌خونی یا زانودرد تاثیر طولانی‌مدتی دارند یا نه! ■



نگاه متخصص پزشکی ورزشی

تغییر نوع ورزش‌ها به کنترل کم‌درد زانودرد کمک می‌کند!

دکتر احمد باقری مقدم / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

گاهی افرادی که مانند خانم بخشی برای سال‌های طولانی ورزش‌های هوازی انجام می‌دهند یا روی تردمیل می‌روند، به علت تمرینات مستمر و طولانی، دچار مشکلاتی در راستای زانو مانند دردهای جلوی زانو یا دردهای ناحیه کمر می‌شوند.

همان‌طور که می‌دانید، انجام دادن ورزش‌های هوازی برای کنترل وزن، بسیار خوب است و ما نمی‌توانیم به افرادی مانند خانم بخشی توصیه کنیم که به دلیل زانودرد یا کم‌درد، ورزش را کنار بگذارند.

این در حالی است که ایشان می‌توانند برای کنترل مشکلات خود، ابتدا به پزشک مراجعه کنند تا بدانند که نوع کم‌درد یا زانودرد از چه نوع یا شدتی است تا بتوانند متناسب با آن، تحت درمان قرار بگیرند.

توصیه می‌کنم که خانم بخشی، برای مدتی فعالیت روی تردمیل را کنار بگذارند و فعلاً پیاده‌روی را در برنامه ورزشی خود داشته باشند. ورزش‌هایی مانند بدمیتون هم که می‌توانند باعث ایجاد یا تشدید درد بشوند، باید برای مدتی انجام نشوند تا شرایطشان به حالت پایدار دربیاید و کم‌درد و زانودرد کنترل بشود.

اگر شرایط از نظر کرونا کمی مساعدتر بشود، رفتن به استخر هم می‌تواند برای ایشان مفید باشد.

بهتر است این خانم زمان پیاده‌روی خود را هم کوتاه و آن را به چند بخش تقسیم کنند. مثلاً ۳ مرتبه در طول روز و هر مرتبه حدود ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنند تا فشاری به کمر یا زانوهایشان نیاید. اگر خانم بخشی در منزل دوچرخه ثابت دارند، می‌توانند زین را به اندازه کافی بالا بیاورند تا در کمترین حالت ممکن خم بشوند و اگر زاویه کمرشان هم حدود ۳۰ تا ۴۰ درجه حفظ بشود، می‌توانند در حد محدودی هم دوچرخه ثابت بزنند.

ورزش‌های ایرومتری هم می‌تواند در کنترل دردهای کمری برای ایشان موثر باشد. ■



نگاه متخصص تغذیه

توصیه دکتر گلبن سهراب به سوژه «میزگرد تغذیه»

## حفظ وزن در محدوده سلامت، مهم‌تر از مانکن شدن است!

**وقتی که فردی به صورت مداوم رژیم می‌گیرد (به خصوص رژیم‌های سخت)، دچار تحلیل بافت عضلانی می‌شود. بدنیست بدانید که بافت عضلانی ما، بافت فعالی از نظر متابولیکی است. از این رو، تحلیل عضلانی در اثر رژیم‌های غذایی مکرر می‌تواند به‌خودی‌خود باعث کاهش متابولیک یا میزان سوخت‌وساز در بدن بشود. در چنین شرایطی وقتی که وزن دوباره بالا می‌رود، مقداری بافت چربی هم به بدن اضافه می‌شود و در نهایت، فرد در چرخه معیوبی از کاهش وزن نادرست گرفتار می‌شود**



فعلی باقی می‌ماند. زمانی که رژیم کنار می‌رود و بدن به اندازه نیاز روزانه‌اش کالری دریافت می‌کند، شرایط سوخت‌وساز کمی بهتر می‌شود و ممکن است بعد از آن، رژیم‌های کم‌کربوهیدرات یا رژیم‌های روزهداری خاص روی کاهش وزن این افراد تاثیر بگذارند. این روند که حتماً باید تحت نظر متخصص تغذیه باشد، می‌تواند تاثیر مثبتی بر کم‌خونی ایشان هم داشته باشد. بهتر است بدانید که همین که کم‌خونی مزمن، می‌تواند عاملی برای ریزش مو و پوسته شدن ناخن‌های خانم بخشی باشد. کمبودهای تغذیه‌ای که باعث کم‌خونی می‌شوند، باید از طریق مصرف مکمل‌ها و توصیه‌های تغذیه‌ای برطرف بشوند تا فرد بتواند دوباره به چرخه صحیح کاهش وزن برگردد. **سلامت:** منظور از رژیم روزهداری، پرهیز از خوردن مواد غذایی در طول روز است؟ نه، رژیم‌های روزهداری استانداردی در جهان



می‌کنند که در طول روز ورزش زیادی انجام می‌دهند، ممکن است حجم بالایی از بافت عضلانی را داشته باشند و کاهش وزن عضلانی، چندان ساده و قابل مشاهده روی ترازو نخواهد بود!

خانم بخشی باید علاوه بر ترکیب بدن، از نظر مشکلات هورمونی مانند تخمدان پلی‌کیستیک و کم‌کاری تیروئید یا مقاومت به انسولین هم مورد بررسی قرار بگیرند و ما ببینیم که آیا سابقه ابتلا به دیابت نوع ۲ در خانواده آنها وجود دارد یا نه. معمولاً افرادی که سطح انسولین خون آنها بالا است، هورمون‌های تیروئیدشان پایین است یا اختلال هورمونی زنانه دارند، روند کاهش وزن سخت‌تری خواهند داشت.

در نهایت، بهتر است این دوست عزیز بدانند که خود فرایند افزایش سن می‌تواند باعث کاهش متابولیسم بشود و از این رو، کاهش وزن با بالا

**سلامت:** خانم دکتر! صحبت‌های خانم بخشی را شنیدید. نظر‌تان درباره فرایند کلی کاهش وزن ایشان چیست؟

متأسفانه یکی از نادرست‌ترین اقداماتی که بسیاری از افراد دارای اضافه‌وزن انجام می‌دهند، رژیم گرفتن‌های مکرر است. معمولاً این افراد گمان می‌کنند که در طول رژیم‌های لاغری مختلف، چربی بدن خود را از دست می‌دهند. این در حالی است که در موارد بسیاری، وقتی که فردی به صورت مداوم رژیم می‌گیرد (به خصوص رژیم‌های سخت)، دچار تحلیل بافت عضلانی می‌شود. بدنیست بدانید که بافت عضلانی ما، بافت فعالی از نظر متابولیکی است. از این رو، تحلیل عضلانی در اثر رژیم‌های غذایی مکرر می‌تواند به‌خودی‌خود باعث کاهش متابولیک یا میزان سوخت‌وساز در بدن بشود. در چنین شرایطی وقتی که وزن دوباره بالا می‌رود، مقداری بافت چربی هم به بدن اضافه می‌شود و در نهایت، فرد در چرخه معیوبی از کاهش وزن نادرست گرفتار می‌شود.

به عبارت ساده‌تر، ما در هر دوره کاهش وزن غیراصولی، هم کمی عضله از دست می‌دهیم و هم مقداری چربی! افزایش وزن دوره‌ای، بافت عضلانی از دست‌رفته با بافت چربی جایگزین می‌شود و به همین دلیل هم بدن با کاهش متابولیسم و مقاومت به کاهش وزن مواجه می‌شود. به همین دلیل هم افرادی مانند خانم بخشی که مدام در میان رژیم‌های غذایی مختلف گردش می‌کنند، هرگز نمی‌توانند نتیجه مطلوبی با این کار به دست بیاورند.

**سلامت:** اولین توصیه شما به ایشان چیست؟ اولین قدمی که بهتر است خانم بخشی انجام بدهند، این است که یک ترکیب بدن با دستگاه بادی آنالایزر بگیرند. این دستگاه‌ها در بیشتر کلینیک‌های کاهش وزن و رژیم‌درمانی وجود دارند. براساس سنجنش ترکیب بدن با دستگاه بادی آنالایزر، فرد می‌تواند متوجه بشود که چه میزان از وزن بدنش عضله است و چه میزان، چربی! از آنجایی که خانم بخشی تأکید

وجود دارند که هر کدام می‌توانند برای افرادی با شرایط متفاوت، تجویز بشوند. مثلاً براساس یکی از رایج‌ترین این رژیم‌ها، فرد باید ۵ روز در هفته در حد کالری مورد نیاز روزانه خود غذا بخورد و ۲ روز هم فقط ۳۰ درصد از نیاز روزانه بدنش کالری دریافت کند. تعداد روزهایی که فرد باید تحت رژیم کم‌کالری قرار بگیرد، کاملاً به شرایط فردی و نظر رژیم‌درمانگر وی بستگی دارد. **سلامت:** آیا نیاز است که خانم بخشی برای رفع مشکل کم‌خونی، تغذیه خاصی را رعایت کنند؟ بله حتماً. بهتر است که ایشان حدود ۶۰ تا ۹۰ گرم پروتئین حیوانی کم‌چرب یا گیاهی مانند انواع گوشت، لبنیات، حبوبات یا دانه سویا را در هر وعده غذایی خود بکنجاند. حتماً همراه با وعده‌های غذایی مختلف، لیموترش تازه یا آب نارنج تازه مصرف کنند. ویتامین C موجود در آلبیمو یا آب‌نارنج تازه به جذب بهتر آهن غذا کمک می‌کند.

ایشان باید تا حدود ۲ ساعت بعد از صرف وعده‌های اصلی غذایی از نوشیدن چای و قهوه خودداری کنند و چای را به صورت کاملاً کمرنگ بنوشند. انجیر خشک و خرمای خشک، همراهان خوبی برای کنار چای برای افرادی با شرایط مشابه با خانم بخشی، محسوب می‌شوند. براساس نوع کم‌خونی، باید مصرف دارو یا مکمل‌های مختلف هم کنار رژیم غذایی، زیر نظر پزشک صورت بگیرد تا هر چه سریع‌تر مشکل فرد برطرف بشود.

**سلامت:** سوال آخر، اینکه آیا خانم بخشی می‌توانند به تناسب اندام موضعی مورد نظرشان برسند؟ اگر رژیم اصولی همراه با ورزش اصولی باشد، می‌تواند تاثیر مناسبی بر کاهش وزن موضعی هم داشته باشد. به طور کلی، ما حدی از لاغری که به سلامت کمک می‌کند را توصیه می‌کنیم و می‌گوییم که هیچ‌کس نباید بیش از اندازه روی اندام و ظاهرش، وسواس داشته باشد. این وسواس گاهی می‌تواند عوارض مختلفی بر سلامت ما داشته باشد. ■