

لاغری ممنوع



بهنام پریان

www.salamatifitness.com

فهرست مطالب

مقدمه

عوارض لاغری و کمبود وزن

خطرات لاغری ناگهانی

خطرات لاغری بیشتر از چاقی است

علل لاغری

علت لاغری برخی افراد در عین پرخوری چیست؟

درمان لاغری بیش از حد با این روش

نتیجه

مقدمه

در این کتاب رایگان شما با خطرات لاغری آشنا خواهید شد و زمانی که این خطرات را بشناسید خیلی بیشتر تلاش میکنید که چند کیلو به وزن خود اضافه کنید زیرا اطلاعات دارید و آگاه هستید که لاغری چه خطراتی را برای شما به همراه دارد امیدوارم این کتاب رایگان به شما دوست خوبم کمک کند و یک سوپرایزم برای شما دارم کتابی برای شما گردآوری کردم و نوشتیم به عنوان چاق شوید فقط در ۳۰ روز در این کتاب هرچه لازم دارید برای اضافه کردن وزن خود گردآوری شده و مطمئنم که میتونه به شما دوست خوبم خیلی کمک کند این کتاب را در سایت سلامتی فیتنس میتوانی تهیه کنی دوستدار شما بهنام پریان

عوارض لاغری و کمبود وزن

خیلی لاغر بودن می تواند به شکلی جدی ناسالم باشد. محققان متوجه شده اند ژنی وجود دارد که مردان لاغر را در خطر دیابت قرار می دهد.

این یکی از موارد لیست بلند بالای مشکلاتی است که کمبود وزن می تواند برای یک فرد به وجود بیاورد. مواردی از جمله بالا رفتن خطر سقط جنین، بیماری های ریوی، ناباروری مردان، و حتی بالا رفتن خطر مرگ در حوادث رانندگی.

والیس سیمپسون دوشس ویندزور، جایی گفته است: هیچ وقت نمی توانی خیلی پولدار یا خیلی لاغر باشی، می شود گفت نصف حرفش درست بوده!

در واقع خیلی لاغر بودن می تواند به شکلی جدی ناسالم باشد. محققان متوجه شده اند ژنی وجود دارد که مردان لاغر را در خطر دیابت قرار می دهد.

این یکی از موارد لیست بلند بالای مشکلاتی است که کمبود وزن می تواند برای یک فرد به وجود بیاورد. مواردی از جمله بالا رفتن خطر سقط جنین، بیماری های ریوی، ناباروری مردان، و حتی بالا رفتن خطر مرگ در حوادث رانندگی.

چه وضعیتی به عنوان کمبود وزن حساب می شود؟ نماد توده بدن یا BMI پایین ۱۸ را کمبود وزن می دانیم .

تحقیقات اخیر نشان داده ژنی به نام IRS1، که برخی افراد را لاغر نگه می دارد، با بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی عروقی در ارتباط است.

دکتر راث لاوس، استاد دانشگاه کمبریج که در این تحقیق شرکت داشت می گوید: این ژن افراد را ظاهراً لاغر نگه می دارد، بدن مردانی که چنین ژنی دارند چربی را در مکان های خطرناکی مانند اطراف قلب یا کبد ذخیره می کند.

این ژن لاغری تنها قسمتی از ماجراست، و تحقیقات روی آن در مراحل اولیه به سر می برد. محققان طی آماري که از آمریکا گرفته اند متوجه شدند سالانه ۳۴۰۰۰ مرگ بر اثر کمبود وزن در این کشور اتفاق می افتد.

این آمار با سالانه ۱۲۰۰۰ مرگ بر اثر چاقی مقایسه می شود، و با توجه به تعداد کم افرادی که کمبود وزن دارند متوجه می شویم مرگ و میر بر اثر لاغری زیاد است.

متأسفانه بیشتر کسانی که کمبود وزن دارند متوجه این نیستند که بیشتر مشکلات سلامتشان مربوط به وزنی است که دارند. تینر بیشتر خبرها از خطرات چاقی می گویند و ما نیز بیشتر اوقات به کسانی که لاغر هستند خوش شانس می گوییم.

یکی از علل این مشکل می تواند هورمونی باشد، افراد لاغر ممکن است کمبود استروژن داشته باشند، هورمون زنانه ای که برای سلامت مردان و زنان مهم است.

کمبود چربی بدن نیز با از دست دادن مواد شیمیایی ضروری برای داشتن سلامت فیزیکی و روانی مرتبط است. در ادامه هفت مشکل عمده که بر اثر کمبود وزن به وجود می آید را بیان خواهیم کرد.

شکستن استخوان ها

با توجه به تحقیقاتی که روی ۳۶۸۳ زن انجام گرفت، خانم هایی که همیشه لاغر بوده اند، وقتی به میان سالی می رسند در خطر شکستگی لگن قرار می گیرند.

شکستگی لگن از شایع ترین آسیب ها در میان سالی و از عوامل مرگ در افراد کهنسال است.

یک خانم هرچه لاغر تر باشد تراکم استخوانش نیز کمتر است. چربی ساخت استروژن را که بدن برای سالم نگه داشتن استخوان ها نیاز دارد سوخت رسانی می کند. کمبود استروژن می تواند

استخوان ها را ضعیف و شکننده کند.

همچنین استخوان ها برای اینکه قوی بمانند باید وزن حمل کنند. این ورزش های نیازمند تحمل وزن مانند دویدن، پرش و لیفتینگ را برای افراد لاغر مهم می کند. (در افرادی که اضافه وزن زیادی دارند، با اینکه وزن زیادشان به قوی شدن استخوان ها کمک می کند اما از طرف دیگر باعث آسیب رسیدن به مفاصل زانو و مچ پا می شود).

یکی از راه های جلوگیری از شکستگی استخوان در خانم های میان سال این است که مقداری وزن اضافه کنند. تحقیقات نشان داده اضافه کردن حتی ۴٫۵ کیلو بین سنین ۴۰ تا ۶۰ می تواند باعث افزایش تراکم استخوان و کاهش خطر شکستگی استخوان شود.

در یک تحقیق دیگر نیز مشخص شد اضافه کردن وزن تا حد وزن طبیعی از ۲۵ سالگی به بعد تا حدود زیادی از شکستگی لگن در میان سالی جلوگیری می کند.

شان پورتر، متخصص تغذیه می گوید: اضافه کردن وزن برای کسانی که کمبود وزن دارند زیاد کار دشواری نیست. خوردن میان وعده بین وعده های اصلی، نوشیدن شیر قبل از خواب، و اضافه کردن غلات یا تست به صبحانه، کار زیادی نمی برد.

آرتروز و بیماری قلبی

افراد لاغری که آرتروز دارند سه برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی، در خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی در میان سالی هستند. محققان بر این عقیده هستند که لاغرها آثار التهاب مربوط به آرتروز شدید را در نقاط دیگری از بدن خود تجربه می کنند، و این می تواند تاثیری مرگبار روی قلب باشد.

التهاب مزمن نقش مهمی در تصلب شریان ایفا می کند، فرآیندی که طی آن چربی در پوشش داخلی عروق رسوب می کند.

سقط جنین

خانم هایی که قبل از بارداری BMI پایینی دارند ۷۲ درصد بیشتر در خطر سقط جنین در سه ماه ابتدایی هستند. دلیل این اتفاق کمبود استروژن است، این هورمون که توسط سلول های چربی تولید می شود به باروری و بارداری سالم کمک می کند.

خانم های بسیار لاغر از تهوع مزمن نیز در طول بارداری رنج می برند. در بسیاری از این خانم ها حس بد اول صبح (در خانم های باردار شایع است) تبدیل به تهوع و استفراغ شدید می شود. این تهوع و استفراغ خانم باردار را دچار سوء تغذیه و کم آبی شدید می کند. چنین وضعیت مادر و جنین را در خطر جدی قرار می دهد و نیازمند مراقبت های پزشکی ویژه است.

تحقیقات نشان داده خانم هایی که قبل از بارداری کمبود وزن دارند ۴۳ درصد بیش از دیگران در خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل مشکلات بارداری هستند.

افسردگی

لاغری یعنی خطر بیشتر تصمیم به خودکشی. اولین تحقیق در مورد این ارتباط در سال ۱۹۹۶ انجام شد و توسط مطالعات بعدی تایید شد.

تحقیقات نشان داده مردان لاغر در مقایسه با افرادی که وزنی طبیعی دارند ۱۲ درصد بیشتر در خطر تصمیم به خودکشی هستند. این در حالی است که مردان با اضافه وزن ۱۲ درصد کمتر میل به چنین کاری دارند. مسئول این تحقیقات، دکتر فین راسموسن، می گوید: احساس ضعف دائمی می تواند باعث تاثیر منفی روی روحیه فرد شود.

این نیز ممکن است که بدن مردان لاغر به اندازه کافی هورمون سروتونین نسازد، این هورمون باعث احساس شادی در مغز می شود. آمارها نشان داده افراد لاغر نسبت به افراد چاق بیشتر در خودکشی موفق بوده اند.

متخصصان می گویند دلیل این موفقیت را می توان وضعیت بدنی افراد لاغر دانست چون راه های خودکشی برای آنها نسبت به افراد چاق هموارتر است. همچنین خودکشی با دارو برای کسی که اضافه وزن دارد کمتر از فردی با کمبود وزن خطرناک و کشنده است.

بیماری ریوی

با توجه به نتایج تحقیقاتی که طی ۲۰ سال گذشته انجام شده، خانم های لاغری که سنشان بالا است، بیشتر در خطر بیماری های مزمن ریوی از جمله برونشیت، ذات الریه و آسم قرار دارند. محققان می گویند علت این مشکل ترکیبی از چند شاخص است.

خانمی که به صورت ارثی کمبود استروژن

داشته باشد ممکن است با سیستم ایمنی

نیز مشکل پیدا کند. در صدر همه اینها او

ممکن است کمبود آدیپوکینها □ سلول های

ترشح شده توسط بافت چربی که کاری حیاتی برای عمل کردن سیستم ایمنی انجام می دهند، داشته باشد.

چنین خانمی ممکن است با هورمون های رشد نیز مشکل داشته باشد که وجودشان برای نگهداری از بافت های ریه بسیار مهم است.

ناباروری در مردان

لاغری بیش از حد می تواند به باروری یک مرد آسیب برساند. با توجه به گفته های دکتر قیاس شیاب، که مسئول تحقیق روی بیش از ۵۰۰۰ مرد است، مشکل می تواند کمبود اسپرم سالم باشد. به نظر می رسد بین وزن و اسپرم ارتباط وجود دارد.

در تحقیق دیگری که توسط محققان دانمارکی انجام گرفت مشخص شد، تعداد اسپرم ها در کسانی که کمبود وزن دارند بیش از یک سوم کمتر است همچنین غلظت اسپرم نیز کم گزارش شده یکی دیگر از دلایل مهم ناباروری.

متخصصان بر این باورند که کمبود استروژن، توسط ذخیره چربی مردان تولید می شود، ممکن است قسمتی از مشکل باشد، چون تعادل تستوسترون و استروژن برای تولید اسپرم ضروری است.

سوانح رانندگی

امکان مرگ افراد لاغر در سوانح رانندگی بیشتر از کسانی است که وزن طبیعی یا اضافه وزن دارند. تحقیقات روی ۲۲۰۰۰ راننده این ادعا را تایید می کند.

تحقیقات نشان داده در تصادف ها بهتر است چاق باشیم تا لاغر! آمار می گوید افراد چاق به لطف چربی اضافه می توانند جان سالم به در ببرند.

نبود لایه ی چربی در کسانی که کمبود وزن دارند آنها را بیشتر در خطر مرگ قرار می دهد.

خطرات لاغری ناگهانی

آنورکسی یک اختلال روانی است که فرد از چاقی و اضافه وزن بی نهایت وحشت دارد و در نتیجه مصرف مواد غذایی را کاهش می دهند و لاغر و لاغرتر می شوند. در اختلال بولیمی نیز فرد قبل از سرزنش خود و ورزش زیاد و همچنین مجبور کردن خود به بالا آوردن، به خودش اجازه می دهد که بی وقفه غذا بخورد. این دو مشکل از عوامل اصلی کاهش وزن ناگهانی است که باید خیلی زود مورد درمان قرار بگیرد به خاطر اینکه هر دو و به خصوص آنورکسی روی عملکرد بدن تأثیر منفی می گذارد. این مشکلات بیشتر در بین نوجوانانی که می خواهند خوش اندام باشند رایج تر است.

دغدغه‌های فکری و مشکلات روحی

لاغری غیرمنتظره می‌تواند همچنین نشان‌دهنده‌ی مشکلات روحی مانند استرس و اضطراب زیاد باشد. در جوامع مدرن، استرس از عوامل متعددی مانند مشکلات کاری یا زندگی شخصی ناشی می‌شود. اگر فردی نتواند شرایط استرس‌زا را مدیریت کند با مشکلات جسمی مانند لاغری سریع و ناگهانی و همچنین تنفس نامنظم، سرگیجه، درد در ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه و تنگی نفس مواجه خواهد شد.

توجه داشته باشید که لاغری ناگهانی در بین افرادی که از افسردگی رنج می‌برند نیز مشاهده می‌شود. افراد افسرده کم‌اشتها شده و از مشکلات گوارشی رنج می‌برند که می‌تواند به لاغری آن‌ها منجر شود. باید بدانید که در برخی افراد لاغری یک مسئله‌ی ژنتیکی است. اگر لاغری شمارشی است و با وجود وزن کم احساس سلامتی و شادابی دارید جای نگرانی نیست. می‌توانید با درپیش گرفتن تغذیه‌ی مناسب و افزایش میزان کالری‌های دریافتی وزن خود را افزایش دهید.

سرطان

بیماری سرطان یکی از بیماری‌هایی است که باعث بروز لاغری و کاهش وزن ناگهانی و شدید می‌شود. هر نوع سرطانی از سرطان کولورکتال گرفته تا سرطان خون و ریه و غیره بدن را در معرض لاغری شدید قرار می‌دهد. به خاطر اینکه تومورهای سرطانی متابولیسم بدن را بالا می‌برند و به این ترتیب کاهش وزن را سرعت می‌دهند.

افرادی که در تحت درمان‌هایی مانند پرتودرمانی هستند نیز در معرض کاهش وزن زیاد قرار دارند. تومورها زندگی خودشان را دارند و برای بزرگ شدن به خون و ذخایر انرژی بدن دست‌درازی می‌کنند. در واقع برای اینکه در بدن زنده بمانند از خون و مواد مغذی بدن استفاده می‌کنند و گاهی ترکیبات

شیمیایی نیز آزاد می کنند که متابولیسم بدن را بالا می برد. در نتیجه کالری سوزی بیشتر شده و لاغری سرعت می گیرد.

اسهال مزمن

اسهال در نتیجه ی تغذیه ی نامناسب یا به دلیل یک بیماری ویروسی به وجود می آید. دلیل آن هر چه که باشد می توان با مصرف آنتی بیوتیک و داروهای پزشک درمانش کرد. متأسفانه افرادی که به مدت ۴ هفته دچار این مشکل باشند یعنی دچار اسهال مزمن شده اند. این مشکل از اختلالات جدی مانند سندرم روده های تحریک پذیر، بیماری سلیاک (عدم تحمل گلوتن)، التهاب روده و غیره ناشی می شود.

زمانی که فردی بیش از یک ماه دچار اسهال شود وزن بدن خود را نیز از دست می دهد. بیماری های داخلی به چشم دیده نمی شود و به همین دلیل نادیده گرفته می شوند. این بیماری ها مانند بیماری قارچی باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند. این بیماری ها همچنین باعث بروز مشکلات گوارشی نیز می شوند.

دیابت

دیابت و به خصوص دیابت نوع ۱ نیز می تواند یکی از عوامل کاهش وزن غیرمنتظره و ناگهانی باشد. دیابت نوع ۱ در بین کودکان، نوجوانان و افراد بزرگسال کمتر از سی سال دیده می شود.

این بیماری زمانی بروز می کند که بدن نمی تواند به اندازه ی کافی انسولین تولید کند تا گلوکزهای ساخته شده را به سمت سلول ها ببرد. گلوکز اصلی ترین عامل انرژی رسانی به بدن است. زمانی که سلول ها، گلوکز دریافت نکنند این ترکیب در خون آزاد می شود و فرد را به دیابت دچار می کند. از آنجایی که بدن به اندازه ی کافی انرژی دریافت نمی کند لاغر و لاغرتر می شود.

عوامل دیگر لاغری ناگهانی

عوامل و بیماری‌های دیگری در کاهش ناگهانی وزن موثرند مانند:

* بیماری ایدز* اعتیاد* پرکاری تیروئید* آرتریت* بیماری زوال عقل* کلسیم بیش از اندازه‌ی بدن* اولسر یا زخم‌های گوارشی* سل* کولیت یا ورم معده* مشکلات ریوی* نارسایی کلیوی.

توجه داشته باشید که افزایش سن و سالمندی نیز با کاهش وزن در ارتباط است. باید بدانید که در برخی افراد لاغری یک مسئله‌ی ژنتیکی است. اگر لاغری شما ارثی است و با وجود وزن کم احساس سلامتی و شادابی دارید جای نگرانی نیست. می‌توانید با در پیش گرفتن تغذیه‌ی مناسب و افزایش میزان کالری‌های دریافتی وزن خود را افزایش دهید. توجه داشته باشید که عوامل دیگری مانند مصرف بیش از اندازه‌ی ملین، سوءتغذیه، بیماری پارکینسون و انسداد روده نیز می‌تواند باعث کاهش وزن ناگهانی شوند.

راه‌های درمان لاغری ناگهانی

اگر در عرض ۶ ماه یا یک سال ۵ درصد وزن یا چهار و نیم کیلوگرم وزن از دست دادید آن هم بدون رژیم گرفتن و دلیل خاص یعنی اینکه دچار کاهش وزن ناگهانی شده‌اید. درمان این مشکل با توجه به عامل اصلی آن پیچیدگی‌های خود را دارد. اگر متوجه کاهش وزن بی‌دلیل و ناگهانی خود شده‌اید بدون فوت وقت به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند با انجام بررسی‌های لازم و مشاهده‌ی علائم بدنتان علت را کشف و درمان کند.

توصیه می‌کنیم تغذیه‌ی مناسبی در پیش بگیرید. تا جایی که می‌توانید ورزش کنید و بیشتر استراحت کنید.

خطرات لاغری بیشتر از چاقی است

بر پایه ارزیابی یک تحقیق جدید، لاغری بدتر از چاقی است این یعنی چه، یعنی زیاد شدن ریسک مرگ و میر و لاغری در بزرگسالان و کودکان مورد تأیید است.

این همبستگی حتی پس از همگن سازی و حذف عامل مداخله گر از قبیل سیگار کشیدن، مصرف الکل یا ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن نیز وجود داشت. این مطالعه به سرپرستی دکتر Joel Ray محقق Michael's Hospital انجام شد و نتایج آن در Journal of Epidemiology and Community Health به چاپ رسید. در این مطالعه محققین حدود ۵۱ مطالعه در زمینه ارتباط بین شاخص توده بدنی و مرگ و میر را ارزیابی کردند. آن ها دریافتند که کمبود وزن (شاخص توده بدنی زیر ۱۸/۵ یا کمتر در حدود ۸/۱ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ و میر در مقایسه با افراد با شاخص توده بدنی طبیعی (۲۴/۹-۱۸/۵) قرار دارند. خطر مرگ و میر در افراد چاق (شاخص توده بدنی ۳۴/۹-۳۰) در حدود ۲/۱ برابر و در افراد مبتلا به چاقی شدید (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۵) حدود ۳/۱ بابر بیشتر از افراد با شاخص توده بدنی طبیعی بود. محققین در مطالعات آزمودنی را به طور میانگین حدود ۵ سال پیگیری کرده بودند و بر اساس نتایج حاصل از تجزیه تحلیل های آماری؛ افراد مبتلا به کمبود وزن بیشتر به سرطان یا بیماری های مزمن ریوی و نارسایی قلبی مبتلا شده بودند. دلایل اصلی کمبود وزن در این مطالعات؛ سوء تغذیه، مصرف بیش از حد الکل، استفاده از داروها، سیگار کشیدن، وضعیت اقتصادی پایین، اختلالات ذهنی و یا ضعف در نگهداری و مراقبت از خود گزارش شد.

علل لاغری

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهایی از قبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماریهای انگلی،

بیماریهای گوارشی و ...

ج) اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)

د) ژنتیک

• درمانهای لاغری-به دو دسته دارویی- و رژیم-
درمانی تقسیم میشوند .

لاغری یک مکانیسم مزمن است و مثل هر پروسه مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

۱) هرگز در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای

عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می‌شود).

۲) در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

دلیل لاغری چیست؟

این اولین سؤالی است که یک فرد لاغر باید از خود بپرسد. مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات

هورمونی، ناراحتی روحی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می‌توانند دلایل

تأثیر گذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای

لاغری مفرط است .

با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می‌توان برای حل این مسئله اقدام کرد ، در این صورت راه درمان را

می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم . برای مثال، مینا در دانشگاهی تحصیل می کند که مجبور است دور از خانه و تنها باشد . غذای دانشگاه را دوست ندارد و حوصله غذا درست کردن هم ندارد.

اصلاً حوصله غذا خوردن هم ندارد . هر دفعه که به خانه می رود مادر از لاغر شدن روز به روزش شکایت می کند . خودش هم احساس می کند ریزش موهایش خیلی زیاد شده... تا اینکه یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کند، دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به او داده و به متخصص تغذیه ارجاعش می دهد.

مشکل مینا تنهایی است . او به کمک مشاور راه مناسبی می یابد تا دوستان جدیدی پیدا کند و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به او ارائه می دهد . مینا نیز پس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورد. پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا می کنیم. قدم بعدی، برنامه غذایی درست استاگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید . با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدنتان را افزایش داده اید.

مرحله اول

با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد.

– اول اینکه؛ اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود.

– دوم اینکه؛ غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود.

کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و در این صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل

بالاوپائین رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت .

یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند...

مرحله دوم

افزایش انرژی دریافتی است.

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد . یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری ، به شرح زیر است:

– صبحانه ساعت ۷ صبح ۱ لیوان شیرپرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.

– ساعت ۱۰ یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است: میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود .

– نهارساعت ۱۲: زرشک پلو و مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد(یک ران کامل) ، به علاوه ۱ کاسه ماست پر چرب (۲۴۰ سی سی) ، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون.

– عصرانه ساعت ۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.

– ساعت ۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.

– شام ساعت ۸ یک آش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت+ نصف لیوان

سبزیجات پخته+ نصف لیوان رشته پخته.(این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر

آنرا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید.)

ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ،
دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه
شده است.

(برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)

– قبل از خواب : یک عدد میوه.

یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از
همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد –
نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها ، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات – مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه
کباب نخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند.

نکاتی که باید رعایت شود....

(۱) برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آنرا با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق
دهید. چقدر کمتر می خورید؟ فاصله

غذاییتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید . هیچ کاری مهم تر از سلامتی تان
نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.

(۲) اگر واقعاً نمی توانید زیاد بخورید ، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذاییتان
استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. چند
عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب
های خوبی هستند.

۳) اگر استخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست.

علت لاغری برخی افراد در عین پرخوری چیست؟

هر انسانی بسته به ژنتیک و تغذیه ای که در دوران جنینی و کودکی داشته است، به میزان مشخصی می تواند چربی ذخیره کند و چاق شود. آیا تا کنون این سوال برایتان پیش آمده که چرا برخی افراد در حالیکه پرخوری می کنند و کم تحرک نیز هستند چاق نمی شوند و برخی دیگر با کمی خوراکی دچار اضافه وزن می شوند؟

شاید این روزها تب لاغری بیش از حد شایع شده باشد، اما نباید لاغرهایی را نادیده بگیریم که در آرزوی چند کیلو اضافه وزن هستند.

متخصصان می گویند چاقی یکی از مشکلات جوامع امروزی است، اما بعضی از افراد هم هستند که از مشکل لاغری مفرط رنج می برند. البته همان طور که چاقی باعث بروز مشکلات زیادی می شود، لاغری و کمبود وزن نیز خطرناک است زیرا سوء تغذیه، ضعف سیستم ایمنی، پوکی استخوان، کاهش سطح انرژی بدن و ضعف و خستگی، کم خونی، مشکلات زایمان،

... اختلالات قلبی-عروقی، نبال دارد. اما در

صورتی که این لاغری، بیش از حد نباشد و فرد را دچار مشکلات ناشی از سوء تغذیه نکند،

مشکل آفرین نیست. از طرفی کم نیستند خانم‌هایی که با اضافه وزن بیگانه‌اند و حتی چند ماه بعد از زایمان به سبزی قبل از بارداری می‌رسند. آیا این موضوع علت خاصی دارد؟ اصلاً چرا بعضی‌ها استعداد چاقی ندارند؟

به طور کلی برای شناسایی لاغری افراد از شاخص‌های زیادی استفاده می‌شود، اما شاخص BMI یکی از معتبرترین آنهاست. اگر BMI یا همان نمایه توده بدنی که از تقسیم وزن به کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر به دست می‌آید، زیر ۱۸.۵ باشد، فرد دچار کمبود وزن است و باید به این لاغری به عنوان یک بیماری نگاه کند و فکر درمان باشد. حالا سوال اینجاست که چرا بعضی از افراد هر چه می‌خورند چاق نمی‌شوند؟

ژنتیک ناقلا

دکتر علی اکبر رمضانی، متخصص تغذیه می‌گوید: بسیاری از لاغری‌ها جنبه سرشتی و ژنتیکی دارد و در اصطلاح فرد لاغر، مستعد چاق شدن نیست. درباره این افراد خیلی نمی‌توان کار خاصی انجام داد تا وزن اضافه کنند و فقط به کمک ورزش‌های ویژه‌ای، اندام آنها حالت ماهیچه‌ای و تا حدی عضله‌ای فیتنس پیدا می‌کند و از حالت لاغری و استخوانی بودن درمی‌آید در حالی که فقط ماهی نیم کیلو وزن اضافه می‌کنند. البته فراموش نکنید نیم کیلوگرم افزایش وزن طی یک ماه برای یک فرد لاغر بسیار ایده‌آل است. به عبارت دیگر، شاید برای کسی که چاق است، نیم کیلوگرم کاهش وزن کم باشد، اما در مورد لاغرها این موضوع صادق نیست.

استرس لاغری

به گفته دکتر رمضانی، مهم‌ترین عامل لاغری، دریافت نکردن کالری کافی از غذاهای روزانه است، اما عوامل دیگری هم وجود دارد که باعث بروز این مشکل می‌شود. به عنوان مثال استرس و مشکلات روحی نیز می‌تواند باعث کاهش اشتها، کاهش دریافت غذایی و در نتیجه لاغری شود. البته عکس این ماجرا هم صادق است و گاهی افرادی که دچار استرس می‌شوند به پرخوری روی می‌آورند و به مرور زمان چاق‌تر خواهند شد، اما به طور معمول بین فشار عصبی و کاهش اشتها ارتباط معناداری وجود دارد.

بیماری و کاهش وزن

گروهی از بیماریها مثل پرکاری تیروئید میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و این موضوع باعث کاهش وزن می‌شود؛ هر چند که با درمان این مشکل، فرد کم‌کم وزن اضافه می‌کند و به وزن طبیعی می‌رسد و حتی گاهی باید مراقب بروز اضافه وزن باشد. همچنین گروهی از انگل‌ها نیز با افزایش متابولیسم بدن باعث لاغری می‌شوند. بنابراین انجام آزمایش‌های پزشکی می‌تواند مشخص کند که لاغری فرد ناشی از بیماری خاصی است یا نه.

درمان لاغری

اولین اقدامی که افراد لاغر و البته کم‌اشتها باید انجام دهند این است که به یک متخصص گوارش مراجعه کنند تا مشخص شود چرا اینقدر بی‌اشتها هستند. در بعضی از مواقع مشکلات گوارشی و اختلال در هضم و جذب غذا فرد را بی‌اشتها می‌کند. اگر علت بی‌اشتهایی فیزیولوژیک نباشد، می‌توان با تمهیداتی وزنشان را بالا برد.

به عنوان مثال نوشیدن یک تا سه لیوان آبمیوه در طول روز خیلی به اشتها ربطی ندارد در حالی که نوشیدن هر لیوان آن حدود ۱۳۰ تا ۱۶۰ کالری دارد. از طرفی آبمیوه‌ها علاوه بر افزایش اشتها باعث تامین ویتامین‌های مورد نیاز ما می‌شود و با بهبود سوخت‌وساز بدن، میزان جذب کالری مورد نیاز بدن را به بیشترین حد ممکن می‌رساند. به همین دلیل نوشیدن یک لیوان آبمیوه طبیعی در وعده صبحانه توصیه می‌شود.

از طرفی انجام تمرین‌های ورزشی باعث افزایش اشتها و ایجاد بافت عضلانی می‌شود و از این طریق وزن چند کیلوگرم بالا می‌رود. البته در چند هفته اول تغییر وزن ممکن است در حد نیم کیلوگرم باشد، اما فرد باید با حوصله ورزش را ادامه دهد، صبور باشد و با گذشت زمان به وزن ایده‌آل برسد، اما توقع بیجا و انتظارات غیرواقعی (مثلاً هشت کیلو اضافه وزن) برای افراد مبتلا به لاغری مفرط، همیشه در حد آرزو باقی خواهد ماند.

در عین حال برای جبران کمبود وزن باید به طریق صحیح و اصولی وزن اضافه کرد نه از طریق خوردن شکلات و کیک و شیرینی و غذاهای حاوی چربی‌های اشباع بالا و انواع نوشابه چرا که این کار باعث افزایش توده چربی بدن می‌شود نه توده ماهیچه‌ای، اما مصرف غذاهای نشاسته‌ای مثل ماکارونی و سیب زمینی در وعده‌های اصلی در روند افزایش وزن بسیار موثر است.

نه محکم به شیرینی!

به گفته دکتر رضوانی انواع شیرینی، بستنی، کیک و شکلات بویژه بستنی‌های روکش‌دار و شیرینی‌های خامه‌ای و شکلات‌های شیرین در گروه مضرترین خوراکی‌ها قرار می‌گیرند و با این که چاق‌کننده هستند، اما مصرفشان به افراد لاغری که می‌خواهند چند کیلویی وزن اضافه کنند، توصیه

نمی‌شود چون این میان‌وعده‌ها حاوی قند زیاد و در نتیجه کالری بالایی هستند و با مصرف مداوم آنها در کوتاه‌ترین زمان ممکن دچار افزایش چربی و قند خون خواهید شد. پس اگر قصد افزایش وزن دارید به جای آنها سراغ میان‌وعده‌های سالم مثل میوه و خرما و مغزداغها بروید.

درمان لاغری بیش از حد با این روش

لاغری نیز امروزه مسئله‌ای است که بسیاری از افراد با آن مشکل دارند. در ابتدا باید بگوییم که مخاطب ما در این مطلب کسانی هستند که بیش از حد لاغر می‌باشند، و قبل از ادامه دادن بحث به این افراد توصیه می‌شود که نزد پزشک رفته تا علت ریشه‌ای این موضوع را بفهمند.

لاغر و استخوانی هستید؟ خسته‌اید از بس به دنبال لباس‌هایی گشته‌اید که کمی چاق‌تر نشان‌تان بدهند؟ لباس‌هایی که دوست دارید، در تن‌تان زار می‌زنند؟ به انواع و اقسام توصیه‌های چاقی که هر کدام از اقوام و فامیل تجویز کرده‌اند، عمل کرده‌اید اما بی‌فایده بوده؟ راه حل شما پیش ماست؛ فقط نباید زود مایوس شوید! بدن شما برای تغییر متابولیسم خود به زمان زیادی نیاز دارد بنابراین کوتاه‌نیااید و تا به خواسته‌تان نرسیده‌اید از تلاش دست برندارید. اولین و بهترین توصیه‌ای که برای چاق شدن می‌توان به آن عمل کرد، مراجعه به متخصص تغذیه است چراکه چاق‌نشدن و لاغر ماندن مثل هر مشکل دیگری علل زیادی دارد و تشخیص درست آن درمان را برای فرد راحت‌تر و سریع‌تر می‌کند. با این حال توصیه‌های کلی در این زمینه زیاد است که در ادامه با مهم‌ترین آنها آشنا می‌شوید.

کالری بیشتری مصرف کنید

حتما تا حالا هزار بار این توصیه را شنیده اید اما چه بخواهید چربی بدن تان بیشتر شود یا عضله های تان، در هر دو صورت باید نسبت به فعالیتی که دارید، غذای بیشتری مصرف کنید. درست است که بعضی ها متابولیسم سریع تری دارند اما کسانی که به غذای بیشتر نیاز دارند، می توانند با یک برنامه منظم بیشتر از دیگران هم چاق شوند. اساسا در هر نوع رژیم غذایی چاقی باید غذاهای پرکالری وجود داشته باشد. اگر شما با چاق شدن مشکل دارید، بزرگ ترین چالشی که پیش رو دارید، مصرف انرژی کافی است طوری که همیشه احساس سیری داشته باشید. البته ما به شما خواهیم گفت چگونه به این هدف دست پیدا کنید

اصلا شما به چند کالری در روز نیاز دارید؟ خب، قاعدتا جواب این سؤال برای هر فرد متفاوت است. بعضی متخصصان فقط به وزن و سن شما اهمیت می دهند و برخی دیگر درصد عضلات بدن را می سنجند و پیچیده ترین فرمول هم حساب کردن مقدار کالری مصرفی فرد در هر روز بر اساس ریزترین جزئیات کارهایی است که انجام می دهد بنابراین بهتر است یک بار کالری کارهایی را که معمولا به طور روزانه انجام می دهید، به دست آورید و سپس با توجه به جدول کالری مواد خوراکی، محاسبه کنید که مصرف چه مقدار از چه نوع غذاهایی، کالری بیشتری نسبت به آنچه می سوزانید به بدن شما می رساند.

به چقدر پروتئین نیاز دارید

بر اساس اعلان موسسه غذا و داروی ایالات متحده، هر مرد بالغ روزانه به ۵۰ گرم پروتئین نیاز دارد و به عقیده سازمان جهانی بهداشت این مقدار ۵۶ گرم است. اما فرمول بهتری برای محاسبه این مقدار وجود دارد: به ازای هر کیلو از وزن خود، می توانید روزانه ۸/۰ گرم پروتئین مصرف کنید بنابراین اگر شما ۶۳ کیلوگرم وزن دارید، روزانه حدود ۵۱ گرم پروتئین نیاز دارید. البته ورزشکاران و بدنسازها به پروتئین بیشتری نیاز دارند؛ یعنی به ازای هر کیلو از وزن خود باید ۵/۱ گرم پروتئین مصرف کنند. البته این مقدار در رژیم غذایی بسیاری از وزنه‌برداران و **ل. گبیم** پروتئین به ازای هر کیلو از وزن فرد هم می رسد!

چرا پروتئین مهم است؟

اگر به دورنمای چاق شدن نگاه کنیم، پروتئین از اسید آمینه ها تشکیل شده است. در کل ۲۰ نوع اسید آمینه وجود دارد که ۸ تا از اسید آمینه های ضروری را باید از غذاهایی که می خوریم، کسب کنیم. بدنسازی نیاز بدن به اسید آمینه ها را افزایش می دهد و اگر اسید آمینه مورد نیاز فرد تامین نشود، عضلات موجود در بدن هم فرو می ریزد. بدون پروتئین کافی و به ویژه اسیدهای آمینه، چاق شدن ممکن نخواهد بود. ماهی تازه، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، بوقلمون، ماست و شیر کم چرب، پنیر کم چرب گاوی، سفیده تخم مرغ، سویا و محصولات آن که از آن تهیه می شود و نیز پودر پروتئین «وی» از بهترین منابع پروتئین به حساب می آیند.

چربی

هرچند که بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده کنید اما لازم است بدانید مقداری چربی خوب برای سلامت شما ضروری است. یک گرم چربی دو برابر یک گرم پروتئین یا یک گرم کربوهیدرات انرژی تولید می کند. یک قاشق سوپ خوری روغن بذر کتان به اندازه یک موز کالری به بدن می رساند. با این حساب بهتر است چربی های خوب را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. چربی های خوب را که می شناسید؟

به طور خلاصه می توان گفت در میان چربی های خوب چربی روغن زیتون و آووکادو، چربی تک زنجیره ای غیر اشباع است و روغن ماهی، بذر کتان و آفتابگردان حاوی چربی چند زنجیره ای غیر اشباع است.

اسیدهای چرب ضروری موادی است که برای سلامت بدن بسیار لازم است و معروف ترین هایش هم اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است که در چربی های چندزنجیره ای غیر اشباع و به طور خاص در روغن ماهی یافت می شود. علاوه بر مزیت های بی شماری که این اسیدهای چرب برای سلامت انسان دارد، نقش مهمی هم در ساخت عضلات بدن ایفا می کند.

تعدد وعده ها

در نهایت اینکه عادت خوردن ۳ وعده غذا در روز را فراموش کنید. برای نتیجه گیری بهتر از رژیم افزایش وزن، باید روزانه ۵ تا ۶ وعده کوچک میل کنید. اگر هر ۳ ساعت یک وعده میل کنید. شکم تان فرصت کافی برای انجام عملیات هضم هر وعده خواهد داشت. مثلاً اگر می خواهید روزانه ۳ هزار

و ۳۰۰ کیلوکالری انرژی دریافت کنید، ۳ وعده کامل که هر کدام حدود ۷۰۰ کیلوکالری دارند را در کنار ۳ وعده ۴۰۰ کیلوکالری برنامه ریزی کنید

در ضمن روزانه مقدار زیادی میوه و سبزی میل کنید؛ منابع غنی ویتامین ها و مواد معدنی به خصوص آنتی اکسیدان ها را دریابید که نه تنها شما را سالم نگه می دارند که به وزن گیری هم کمک می کنند.

اگر این نکات ریز را در تمام مراحل افزایش وزن و عضله سازی به کار بگیرید، مطمئن باشید نتیجه بسیار بهتری خواهید گرفت. در ادامه به چند نمونه از رژیم های افزایش وزن می پردازیم که می توانید با کمک آنها رژیم غذایی مناسب خود را تهیه کنید. برنامه در کتاب چاق شوید در ۳۰ روز نوشته شده

نتیجه

خب دوست من امیدوارم اطلاعات مفیدی کسب کرده باشی و فهمیده باشی لاغری په خطراتی دارد خیلی راحت میتوانی دوست من از لاغری راحت بشی و به تناسب اندام و به اون وزن ایده ال خودت بررسی فقط کافیه خودت بخوای و فراموش نکن بدون اطلاعات تلاشت بی فایده است ولی خب اطلاعاتی که لازم داری در کتاب چاق شوید فقط در ۳۰ روز گردآوری شده است برای تهیه این کتاب کافیه به سایت سلامتی فیتنس مراجعه کنی همین . امیدوارم این کتاب رایگان به شما دوست خوبم . کمکی کرده باشد

دوستدار شما بهنام پریان