

به نام خداوندی که سلامتی بخش جانهاست

پیشگفتار :

ابتدا عرض سلام و ادب و احترام دارم خدمت شما سروران گرامی که این فایل هدیه ارزشمند را از ما دریافت کرده اید .

با توجه به اینکه جامعه امروزی از اضافه وزن و چاقی بالایی برخوردار است و باعث رنج و عذاب خیلی از مردم عزیزمان شده است ، ما سعی کردیم یک فایل ارزشمند از دلایل چاقی ، عوارض چاقی ، عوارض داروهای لاغری ، خوراکی های کم کالری و همچنین فعالیت های کالری سوز تهیه کنیم و در اختیار عزیزانی قرار دهیم که دنبال مطالب مفید برای سلامتی جسم و روح خود و خانواده محترمشان هستند و سعی دارند وزن خود را بدون عوارض و در سلامتی کامل کاهش دهند .

توصیه می کنم که برای کاهش وزن خود هرگز دنبال میانبر نگردید و سعی نکنید که با روش های عذاب آور خود را در معرض بسیاری از بیماری ها قرار دهید تا شاید وزن کم کنید .

من به شما قول می دهم که با رعایت نکاتی که در این فایل اشاره می کنیم و همینطور مطالبی که در سایر محصولات سایت برای شما عزیزان قرار می دهم بدون هیچگونه عوارضی وزن خود را کاهش دهید و از زندگی خود لذت ببرید.

لطفا هر مطلبی را که پسندیدید و فکر می کنید برای کاهش وزن شما مناسب است نکته برداری و یادداشت کرده و به بهترین نحو مطلوب آنها را اجرا کنید تا انشاءالله به وزن ایده آل خود دست یابید.

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 4  | <b>1) عوامل چاقی</b>             |
| 4  | الف) عوامل ژنتیکی                |
| 4  | ب) عوامل هورمونی                 |
| 4  | پ) مصرف دارو                     |
| 5  | ت) افزایش مصرف غذا               |
| 5  | ث) کم تحرکی                      |
| 5  | <b>2) بیماریهای ناشی از چاقی</b> |
| 5  | الف) سکته مغزی                   |
| 5  | ب) ناراحتی قلبی                  |
| 6  | پ) چربی خون                      |
| 6  | ت) فشارخون                       |
| 6  | ث) دیابت                         |
| 6  | ج) آرتروز                        |
| 7  | چ) اختلالات روحی                 |
| 7  | ح) مشکلات خواب                   |
| 7  | <b>3) داروهای چاقی آفرین</b>     |
| 7  | الف) انسولین                     |
| 8  | ب) داروهای ضد بارداری            |
| 8  | پ) فلوکستین                      |
| 8  | ت) واپوریک                       |
| 8  | ث) داروهای ضد آلرژی              |
| 8  | <b>4) عوارض داروهای لاغری</b>    |
| 9  | الف) بی خوابی                    |
| 9  | ب) عصبانیت                       |
| 9  | پ) ضعف و سرگیجه                  |
| 9  | ت) افزایش ضربان قلب              |
| 9  | ج) افزایش فشار خون               |
| 9  | <b>5) مواد چربی سوز</b>          |
| 11 | الف) دارچین                      |
| 11 | ب) فلفل قرمز                     |

## رازهای مهم کاهش وزن

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| 11 | پ ( چای سبز                                       |
| 11 | ت ( سیب                                           |
| 12 | ث ( سبزیجات خام                                   |
| 12 | چ ( ماهی                                          |
| 12 | ح ( مرغ و بوقلمون                                 |
| 12 | <b>6) موانع کاهش وزن</b>                          |
| 12 | الف ( رژیم غذایی غلط                              |
| 12 | ب ( خواب نامناسب                                  |
| 13 | پ ( مصرف زیاد کالری مایع                          |
| 13 | <b>7) ترفندهایی برای کم کردن وزن</b>              |
| 13 | الف ( وارد کردن فشار بر پا                        |
| 13 | ب ( نخوردن تنقلات جلوی تلویزیون                   |
| 14 | پ ( محدود کردن سالاد                              |
| 14 | ت ( استفاده از بشقاب کوچک                         |
| 14 | ث ( نخوردن انواع دسر                              |
| 14 | ج ( تعیین میزان غذا از قبل                        |
| 14 | چ ( مصرف نوشیدنی                                  |
| 15 | ح ( کم کردن روغن مصرفی                            |
| 15 | خ ( پر کردن معده                                  |
| 15 | د ( حواس کامل هنگام سرو غذا                       |
| 15 | ز ( غذا را به اندازه درست کنید                    |
| 16 | ر ( بعد از شام مسواک بزنید                        |
| 16 | <b>8) مقایسه کالری سوزها</b>                      |
| 17 | <b>9) مواد غذایی بدون کالری و یا نزدیک به صفر</b> |
| 17 | <b>10) طرز تهیه جوانه ها</b>                      |

### 1) عوامل چاقی :



عواملی که در چاقی و اضافه وزن ما دخیل هستند در ادامه بیان می کنیم تا دلیل چاقی خود را شناخته و با آن مقابله کنیم، با رعایت نکاتی که در ادامه با هم مرور می کنیم می توان از شر چاقی و اضافه وزن راحت شد .

اما مهمترین دلایل چاقی :

**الف) عوامل ژنتیکی :** ژنتیک هم می تواند در چاقی یا لاغری و حتی در بیماری ها هم تاثیر گذار باشد اما به این منزله نیست که چون چاقی فردی ریشه در ژنتیک وی دارد دیگر لاغر نخواهد شد بلکه خود آن شخص تعیین می کند آیا لاغر بشود یا نه ؟ و کسانی که این گونه مشکلی دارند نباید همه تقصیرات را گردن ژنتیکشون بندازن و بی خیال برنامه کاهش وزن بشوند بلکه با انجام تمرینات و کاهش وزن می توانند به تناسب اندام بسیار عالی دست یابند .

**ب) عوامل هورمونی :** اگر تیروئید کاهش فعالیت داشته باشد منجر به چاقی می شود و همینطور با برداشتن تخمدانها امکان تغییر ترشح هورمونهای استروژن و پروژسترون وجود دارد که با افزایش و یا کاهش ترشح این هورمون ها اضافه وزن و چاقی را در پی خواهد داشت .

**پ) مصرف دارو :**



استفاده بعضی از داروها نیز می تواند منجر به چاقی شود و باید در مصرف آنها مواظب بود و در صورت نیاز به پزشک معالج مراجعه نمود و هرگز نباید این داروها را خودسرانه مصرف نمود ، در ادامه به تعدادی از این داروها اشاره خواهیم کرد



(ت) افزایش مصرف غذا :



بالا بردن حجم غذای مصرفی بی شک منجر به اضافه وزن و چاقی خواهد شد برای اینکه حجم مصرف غذا زیاد نشود بهتر است میان وعده های سبک را فراموش نکنید و حتما قبل از سرو غذا از نوشیدن آب غافل نشوید تا مقداری از معده خود را توسط آب پر کرده باشید و همین طور از خوراکی های کم کالری و یا کالری نزدیک به صفر که در ادامه به آنها اشاره می کنیم استفاده کنید ، در این صورت هم از گرسنه ماندن در امان هستید و هم کالری به اندازه کافی دریافت کرده اید و یک گام برای کاهش وزن و سلامتی خود برداشته اید .

(ث) کم تحرکی : یکی از دلایل چاقی که جامعه امروزی ما با آن دست و پنجه نرم می کند کم تحرکی می باشد ، به علت ماشینی شدن تمام کارها تحرک انسانها نیز بسیار پایین آمده و باعث چاقی بسیاری از افراد شده است .

برای مقابله با این معضل باید کمی تنبلی را کنار گذاشته و برای انجام کارهایی که به منزل یا محل کار شما نزدیک هستند و وقت زیادی را از شما نمی گیرن از پیاده روی استفاده کنید .

**2 ( بیماری های ناشی از چاقی :** همانطور که می دانید چاقی در بوجود آمدن بسیاری از بیماری ها نقش دارد و در صورتیکه که کنترل نشود می تواند خسارت های جبران نا پذیری را به وجود بیاورد ، در زیر بیماری هایی که به علت چاقی احتمال بروز آنها زیاد می باشد اشاره می کنیم و امیدواریم با رعایت نکات لازم همه ما از آنها به دور بمانیم .

**الف) سکته مغزی :** دلایل زیادی در بروز سکته مغزی دخیل هستند که چاقی و یا عوامل چاقی از جمله سیگار کشیدن و غذاهای آماده و فست فود ها به همراه ورزش نکردن و عدم تحرک را می توان نام برد که اگر مواظب نبود احتمال بروز سکته مغزی را بالا می برد .

**ب) ناراحتی قلبی :** احتمال بوجود آمدن چربی خون در افراد چاق زیاد است و این چربی خون به رسوب در دیواره رگها تبدیل می شود که می تواند منجر به سکته های قلبی و مغزی شود .

## رازهای مهم کاهش وزن

**پ) چربی خون:** بیماری هایی که باعث دفع پروتئین از کلیه ها می شود می تواند در بالا رفتن چربی خون موثر باشد و همچنین عواملی که در چاقی موثر هستند مانند سیگار کشیدن ، کم تحرکی ، پرخوری و ... باعث بالا بردن چربی خون می شود .

بنابراین چاقی در این مورد نیز متاسفانه نقش بسزایی دارد و اگر عوامل چاقی ساز را از خود دور کنید می توان از احتمال بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری کرد .

**ت) فشار خون بالا:** از آنجایی که با هر 5 کیلو کاهش وزن یک درجه از فشار خون کاسته می شود می توان نتیجه گرفت که کم تحرکی و چاقی تاثیرات فراوانی در فشار خون دارند .

تحقیقات نشان داده است که چاقی و فشار خون با هم ارتباط مستقیمی دارند که با بالا رفتن وزن و چاقی احتمال بالا رفتن فشار خون نیز بیشتر می شود و با کاهش وزن فشار خون نیز کم می شود .

**ث) دیابت:** با توجه به اینکه چاقی از دلایل اصلی دیابت بشمار میرود و از آنجایی که دیابت و چاقی در تمام دنیا رو به افزایش می باشد می توان این دو عامل را از اصلی ترین دلایل افزایش بیماری های قلبی عروقی نیز نامید .

### ج) آرتروز:



ابتدا تعریف آرتروز - بیماری مفصلی در انسان می باشد که به دلایل مختلفی غضروف مفصل و استخوان های زیر مفصل درگیری پیدا می کنند و باعث بوجود آمدن التهاب در بافت های اطراف مفصل شده که نهایتا منجر به تخریب ساختار مفصل می شود .

آرتروزی که به علت چاقی بوجود می آید قابل پیشگیری و جلوگیری کردن هست و البته می توان گفت که تمام آرتروزها با چاقی شروع می شوند و می توان با کاهش وزن و لاغری آنها را از بین برد .

**چ) اختلالات روحی :** از آنجایی که چاقی یکی از معضلات جامعه امروزی به شمار می رود و افراد چاق همیشه در برخورد با دیگران مورد تمسخر قرار می گیرند ، مثلا در موقع خرید لباس و یا هنگام سوار شدن تاکسی و خیلی مسائل دیگر توسط دیگران مسخره می شوند و همین باعث می شود که فرد منزوی و گوشه گیر شود و کمتر در جامعه حضور داشته باشد و فرد نهایتا دچار اختلالات روحی می شود .

**ح) مشکلات خواب :** با توجه به اینکه چاقی بر خواب آلودگی های روزانه موثر می باشد سلول های چربی باعث ایجاد سیتوکین ها ( نوعی ترکیبات آزاد می باشد که توسط چربی ها ایجاد می شود ) می شوند که باعث خواب آلودگی و کسالت در طول روز می شود و اختلالاتی را در خواب شبانه روزی فرد چاق و یا دارای اضافه وزن بوجود می آورد .

**3) داروهای چاقی آفرین :** داروهایی که در زیر به آنها اشاره می شود بر اساس تحقیقات نقش بسزایی در اضافه وزن دارند و در مصرف آنها باید مواظب بود و اگر با اضافه وزن روبرو شدید یا به پزشک معالج مراجعه نمود تا در صورت امکان نوع دارو تعویض شود یا در کنار آنها از رژیم های غذایی مناسب و ورزش استفاده شود .

در اینجا به ذکر تعدادی از داروهایی که در چاقی نقش دارند می پردازیم :

### الف) انسولین :



با توجه به اینکه انسولین ها برای کنترل قند خون استفاده می شوند باید به علت اینکه گاهی اشتها آور نیز هستند در مصرف آنها هوشیار بود ، بعضی از آنها مانند لیسپرو، آسپارت و گلولیزین ظاهرا زود اثر هستند و می توانند باعث افزایش وزن شوند بنابراین باید در مصرف این داروها هوشیار بود و نباید به هوای اینکه این داروها میزان قند شما را پایین می آورند پس می توانند شما را در کاهش وزن کمک

کنند و شما به هر میزان که دلتان خواست غذا میل بفرمایید ، بلکه باید بیش از پیش مواظب رژیم غذایی خود باشید .



(ب) داروهای ضد بارداری :



قرص های ضد بارداری به خودی خود باعث چاقی و اضافه وزن در خانم ها نمی شود ولی به علت اشتها آور بودن این دارو و کم تحرکی خانم ها می تواند منجر به چاقی شود ، توصیه می شود خانم هایی که از این قرص ها استفاده می کنند برای جلوگیری از اضافه وزن و کاهش اشتها از خوراکی های کم کالری و نوشیدن آب سالم استفاده کنند .

(پ) **فلوکستین** : این دارو ابتدا با کاهش وزن همراه است اما بعد از حدود 6 ماه کاهش وزن از بین رفته و دوره اضافه وزن و چاقی شروع می شود .

(ت) **والپوریک** : این دارو برای بیماران تشنجی و پیشگیری از میگرن تجویز می شود ، و در بعضی از افراد نیز باعث چاقی می شود، البته عواض هیچ کدام از داروها در همه افراد یکسان نیست و این آمار 5 کیلوگرم اضافه وزن برای حدود 30 درصد از استفاده کنندگان از این دارو می باشد .

(ث) **داروهای ضد حساسیت و آلرژی** : فعالیت آنتی هیستامین در داروهای ضدحساسیت و آلرژی نقش کاربردی دارد و کاملاً حیاتی می باشد ، این فعالیت باعث مختل شدن فعالیت آنزیم های تنظیم کننده مصرف غذا می باشد و زمانیکه هضم غذا به خوبی صورت نگیرد منجر به اضافه وزن و چاقی می شود .

**4) عوارض داروهای لاغری** : داروهای لاغری برای افرادی که اضافه وزن بالایی دارند می تواند در کوتاه مدت تا حدودی موثر باشد و در این صورت نیز مصرف بیش از اندازه آنها عوارض بسیار بدی را به دنبال دارد که مصرف این داروها را به هیچ کس توصیه نمی کنیم .

چربی ای که بر اثر داروهای لاغری سوخته می شوند نه تنها از بدن خارج نمی شوند بلکه وارد خون شده و در جداره رگ ها تبدیل به رسوب می شود ، عوارض بسیار زیادی برای مصرف داروهای لاغری بیان شده است که ما سعی در ادامه فقط تعدادی از آنها را برای شما عزیزان بیان کنیم تا از عوارض این داروها آگاه باشید .



## رازهای مهم کاهش وزن

**الف ( بی خوابی :** به خاطر فعل و انفعالاتی که توسط مصرف زیاد داروهای لاغری در بدن بوجود می آید سیستم بدن دچار تغییراتی می شود که زمان های استراحت بدن از حالت تنظیم خودش خارج می شود و فرد را دچار کم خوابی و یا بی خوابی می کند .

**ب ( عصبانیت :**



داروهای لاغری برای اینکه منجر به چربی سوزی شوند تغییراتی را در بدن بوجود می آورند و سیستم ایمنی بدن را تحریک می کنند که در دراز مدت فرد دچار عصبانیت و پرخاشگری می گردد .

و این تنها یکی از عوارضی می باشد که داروهای لاغری و چربی سوز برای فرد مصرف کننده به همراه دارند

**ج) افزایش فشار خون :** به دلیل فعل و انفعالات سریع که توسط این داروها برای چربی سوزی در بدن بوجود می آید باعث افزایش فشار خون می شود که خود نیز بسیار خطرناک و نیاز به مراقبت دارد .

**پ ( ضعف و سرگیجه :** وقتی بخواهید که به یکباره وزن بدن خود را به روش های غیر معقول کاهش دهید به دلیل اینکه بدن آب زیادی را به همراه ویتامین ها از دست می دهد بدن دچار کمبود می شود و ضعف و سرگیجه به وجود می آید .

**ت ( افزایش ضربان قلب :** چون داروهای لاغری به شکل طبیعی باعث کاهش وزن نمی شوند و به اجبار چربی ها و وزن بدن را کم می کنند بر کل بدن فشار می آورند و باعث افزایش ضربان قلب می شود

**5) مواد چربی سوز :** بعضی از خوراکی ها هستند که به دلیل اینکه کالری کمی را در خود جای داده اند و علاوه بر اینکه زود هضم می شوند و کالری دریافتی آنها سوخته می شود نقش چربی سوزی را هم ایفا می کنند و در سلامتی و کاهش وزن سالم خیلی موثر می باشند که در جدول زیر تصویر تعدادی از آنها را مشاهده می کنید و در ادامه توضیحاتی درباره این مواد چربی سوز بیان خواهیم کرد

## رازهای مهم کاهش وزن







**الف) دارچین:** دارچین دارای خاصیتی است که سطح قند خون را کنترل کرده و در کنترل اشتها نیز موثر می باشد و به همین دلیل خیلی از افراد از دارچین به عنوان طعم دهنده عالی برای چای ، قهوه ، ماست و ... استفاده می کنند .

**ب) فلفل قرمز :** فلفل قرمز به خاطر داشتن ماده ای به نام کاپسایسین مزه ای تند پیدا کرده است و این تندی باعث گرم شدن بدن شده و منجر به بالا رفتن متابولیسم در بدن خواهد شد و زمانیکه متابولیسم بدن بالا برود چربی سوزی بیشتری صورت می گیرد که باعث کاهش وزن بدن می شود .

اما توصیه می شود که در مصرف این موادها نیز اعتدال رعایت شود و در کاهش وزن صبوری داشته باشید تا خدای نکرده صدماتی بدتر از چاقی به بدن خود وارد نکنید .

**پ) چای سبز :** چای سبز دارای خاصیت های فراوانی می باشد اما آن چیزی که امروزه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است خاصیت چربی سوزی آن است ، چای سبز به خاطر داشتن آنتی اکسیدان بالا و همچنین دارا بودن مقدار زیاد کافئین نقش بسزایی در چربی سوزی و کاهش وزن دارد .

**ت) سیب:** با توجه به وجود فیبر محلول و اسیداورسولیک موجود در سیب ترکیبی طبیعی به وجود آمده است که باعث چربی سوزی می شود و در کاهش وزن نقش بسزایی دارد ، محققان دانشگاه آیووا به این نتیجه رسیدند افرادی که روزانه از سیب استفاده می کنند نسبت به افراد دیگر بیشتر کالری می سوزانند .

( یک سیب متوسط تا 95 کالری و 6 گرم فیبر در خود جای می دهد و یک سیب کوچک 75 کالری و 3.5 گرم فیبر دارد )

## رازهای مهم کاهش وزن

**ث) سبزیجات خام:** سبزیجات خام دارای کالری بسیار پایینی هستند و همینطور از آب زیادی برخوردار می باشند که می توانند علاوه بر سیر کردن فرد مانع دریافت کالری بیشتری شوند و به همین دلیل نیز چربی سوز خوبی به حساب می آید.

**چ) ماهی:** ماهی دارای امگا 3 می باشد که در کنترل اشتها و تحریک بدن برای چربی سوزی نقش بسزایی دارد و برای اینکه از این نعمت بهره بیشتری ببرید سعی کنید ماهی را در وعده نهار قرار دهید تا هنگام فعالیت های روزانه بدن را مجبور به چربی سوزی کند و اگر در وعده شام استفاده شود به علت اینکه بدن در طول شب نیاز به استراحت دارد و شما فعالیتی ندارید شاید چربی سوزی خاصی اتفاق نیافتد.

**ح) مرغ و بوقلمون:** از آنجایی که بدن به مصرف گوشت نیاز مبرم دارد و گوشت دام دارای چربی بیشتری نسبت به گوشت طیور می باشد توصیه می شود که بجای گوشت گوسفند یا گاو از مرغ و بوقلمون استفاده شود تا هم نیاز بدن برآورده شود و هم چربی کمتری مصرف کنید.

در ضمن مدت زمان هضم گوشت مرغ و بوقلمون بیشتر زمان چربی سوزی آنهاست و تا زمان هضم شدن آنها چربی دریافتی به همراه مقداری چربی دیگر از بین می رود.

**6) موانع کاهش وزن:** دلایلی وجود دارند که رعایت نکردن آنها می تواند باعث اضافه وزن و چاقی شوند، در زیر به تعدادی از این علت ها اشاره می کنیم تا با رعایت آنها بتوانید مانع افزایش وزن خود شوید و در رسیدن به تناسب اندام عالی استوار بمانید.

**الف) رژیم غذایی غلط:** اگه مهمترین عامل اضافه وزن را رژیم غذایی غلط بنامیم بیراه نگفته ایم، چون اگه از غذاهای مناسب استفاده نکنید و هر غذایی را که دلت می خواد بیش از حد استفاده کنید قطعاً دچار اضافه وزن و چاقی خواهید شد و اگر از خوراکی سالم و به شکل درست استفاده شود هم سیر خواهید شد و از گرسنگی رنج نمی برید و هم اینکه با داشتن بدن سالم و تناسب اندام عالی از زندگی لذت خواهید برد.

اگر رژیم غذایی مناسبی را نداشته باشید شاید حتی تمرینات و ورزش های سنگین هم نتوانند کمک چندانی برای کاهش وزن شما به حساب بیاد.

در ادامه خوراکی هایی را به شما معرفی می کنیم تا ضمن سیر شدن از رژیم غذایی صحیح بهره برده و با به کار گیری دیگر نکاتی که در این کتاب تقدیم شما می شود انشاءالله به تناسب اندام طبیعی خود برسید



## رازهای مهم کاهش وزن

**ب) خواب نامناسب :** خواب هم یکی از ارکان سلامتی هر موجود وهر انسانی می باشد و اگر اخلاالی در انجام آن بوجود آید می تواند عوارض های را برای سلامتی ما به دنبال داشته باشد که یکی از این عوارض ها چاق شدن می باشد.

خواب مناسب برای هرفرد بالغ بین 6 الی 8 ساعت در شبانه روز می باشد که کم خوابی و یا بالعکس آن چاقی را در پی دارد ، پس در تنظیم خواب خود کوشا باشید و آنرا جدی بگیرید .

**پ) مصرف زیاد کالری مایع :**



نوشیدنی های شیرین و گازدار از جمله نوشابه ها ودلسترها مایع هایی هستند که متاسفانه مصرف آنها رواج پیدا کرده ونه تنها بر سر سفره ها بلکه در جاهای دیگه مانند ادارات و تفریحات و گردش ها و ... نیز مورد مصرف قرار می گیرند و کالری فراوانی را در خود جا می دهند که مصرف بی رویه آنها به شدت باعث افزایش وزن می شود .

**همانطور که می دانید یک نوشابه کوچک حاوی مواد قندی به اندازه 10 حبه قند می باشد .**

توصیه می شود که بجای مصرف این نوشیدنی ها حتی الامکان از آب سالم و یا از دوغ های ساده استفاده کرد .

**ت ) نداشتن انگیزه :** می توان پایه و اساس هر کار را انگیزه انجام دادن آن کار دانست ، شما اگر انگیزه کافی برای کاهش وزن و لاغر شدن نداشته باشید هرگز نمی توانید به خواسته خود برسید چون هیچ کاری را برای لاغر شدن با علاقه صورت نمی گیرد و زود تسلیم می شوید و بسا تلاش و زحمات گذشته را هم به باد دهید .

پس بیا بعد از مطالعه این مباحث نکته برداری لازم را انجام بده و با انگیزه برنامه کاهش وزن را شروع کن .

**7 ) ترفندهایی برای کم کردن وزن :** ترفند هایی برای لاغر شدن و جلوگیری از چاقی وجود دارد که بنده نیز از این ترفندها استفاده کرده ام و نتیجه مطلوبی را نیز بدست آورده ام که به تعدادی مفید از آنها اشاره می کنم

## رازهای مهم کاهش وزن

**الف) وارد کردن فشار بر پا :** با توجه به اینکه تمام وزن بدن بر روی پاها قرار دارد و تحرک ها اکثرا توسط پا صورت می گیرد بهتر است تمریناتی رو برای پا انجام داد که هم عضلات پا قوی شود و هم در چربی سوزی به شما کمک کند و باعث شادابی نیز می شود ( حتی بر پا بشین و یا حرکت کردن هنگام صحبت کردن با تلفن همراه و قدم زدن در خانه نیز می تواند موثر باشد )

**ب) نخوردن تنقلات جلوی تلویزیون :** زمانیکه مشغول به تماشای تلویزیون و یا صحبت کردن با دیگران هستید ذهن متوجه غذا خوردن شما آنطور که باید و شاید نمی شود و به موقع سیگنال های سیر شدن از طرف بدن و ذهن شما نمی رسد و نهایتا دچار پرخوری می شوید که از عواقب آن آگاهی دارید

**پ) محدود کردن سالاد :** در سالاد هایی که از مواد مغذی استفاده می شود باید مراقب بود تا کالری زیادی وارد بدن نکنید ، استفاده از سس های چرب و انواع ذرت ها و دیگر مواد مغذی باعث بالا بردن کالری سالاد می شود بهتر است از سالادهای ساده استفاده شود و یا به آن پیاز کبابی - قارچ و آب گوجه فرنگی بجای سس اضافه کرد .

**ت) استفاده از بشقاب ها و ظروف کوچک :**



همیشه سعی کنید از ظرف یا بشقاب کوچک برای سرو غذا استفاده کنید تا هم میزان غذا در دید شما کافی باشد و هم اینکه راحت تر حجم وعده های غذایی خود را کنترل نمایید .

در ضمن به محض اینکه وعده غذایی خود را میل نمودید سریع و بدون وسوسه از سفره فاصله گرفته تا از خوردن بیشتر در امان باشید ، ترجیحا در آشپزخانه نمانید .

**ج) نخوردن انواع دسر :** با توجه بالا بودن میزان کالری در دسرهایی که از قهوه و یا مواد غذایی پرچرب و همچنین انواع شربت ها استفاده می شود بهتر است سبزیجات بخار پز مورد استفاده قرار گیرد تا کالری کمتری در بدن ذخیره شود .

## رازهای مهم کاهش وزن

**چ) تعیین میزان غذا از قبل :** یکی دیگر از روشهای جلوگیری از چاقی و موثر در کاهش وزن می باشد که باید قبل از شروع خوردن ، میزان غذایی را که قصد دارید میل نمایید در بشقاب و یا ظرفتون ریخته و میزان کالری در هر وعده را کنترل نمایید تا زیاده روی نکرده باشید .

**ح) مصرف نوشیدنی :** متأسفانه اکثر مردم بر سفره هاشون از نوشیدنی های گازدار استفاده می کنند که هم مانع هضم غذا می شود و هم به پوکی استخوان و چاق شدن کمک بسزایی می کنند ، برای جلوگیری از این آسیب ها حتما از نوشیدن آب مناسب قبل از میل کردن غذا استفاده نمایید تا هم معده شما پر شده و اشتهای کمتری داشته باشید و هم اینکه یک نوشیدنی سالم را استفاده کرده باشید .

استفاده از هر گونه نوشیدنی بعد از غذا باعث عبور غذا از معده شده و مانع هضم آن می گردد و نهایتاً منجر به بیماری و چربی اطراف شکم و همچنین چاق شدن فرد می شود .

**خ) کم کردن روغن مصرفی :**



قصد نداریم در اینجا از روغن خاصی نام ببریم اما از آنجایی که روغن ها در هر خوراکی استفاده می شود و مصرف بی رویه آن تا الان آسیب های جدی به افراد جامعه وارد کرده است اما با توجه به اینکه روغن های مرغوب یا به ندرت در دسترس هستند یا هزینه بالایی دارند ما پیشنهاد می کنیم در کنار روغن برای تهیه غذا از آب استفاده کنید .

**د) پر کردن معده :** اگر می خواهید کاهش وزن سالمی داشته باشید باید چندان احساس گرسنگی نداشته باشید تا متابولیسم بدن شما بخوبی فعالیت داشته باشد و سعی کنید همیشه معده خود را پر کنید تا بدن شما آسیب نبیند .

**ذ) حواس کامل هنگام سرو غذا :** موقع سرو غذا سعی کنید تمام حواس خود را مشغول خوردن غذایی کنید که پیش روی شما قرار دارد و از فکر کردن به کارهای روزمره خودداری کنید تا ذهن و بدن شما به موقع سیگنال های سیر شدن را صادر کند و از پرخوری در امان بمانید .



## رازهای مهم کاهش وزن

ر) غذا را به اندازه درست کنید : برای اینکه مانع از پرخوری شوید همیشه غذا را به اندازه یا کمتر درست کنید تا با این روش مانع ورود کالی بیشتر به بدن شوید .

اگر برای یک خانواده 4 نفره غذا آماده می کنید می توانید برای 3 نفر غذا تهیه کنید و در کنار غذا از سالاد ساده یا خوراکی های بدون کالری استفاده کنید تا هم سیر شده باشید و هم برای کاهش وزن مشکلی نداشته باشید .

ز) بعد از شام مسواک بزنید : یکی از راههایی که می تواند به شما کمک کند تا کالری کمتری وارد بدن کنید مسواک زدن می باشد چون برای حفظ سلامت دندان ها و بی اثر نشدن خاصیت مسواک زدن دیگر از خوردن دست می کشید و کنترل بیشتری بر عملکرد خویش خواهید داشت

8) مقایسه کالری سوزها : برای اینکه کاهش وزن سالمی داشته باشیم علاوه بر رژیم غذایی و ورزش کردن دیگر فعالیت هایی هستند که می توانند در کالری سوزی بدن ما نقش بسیار مهمی داشته باشند که در زیر به فعالیت هایی که در منزل می توان انجام داد در کنار دو مورد از ورزش ها ذکر می کنیم و سپس آنها را با ورزش ها مقایسه می کنیم

میزان کالری سوزی این فعالیت ها برای یک فرد 75 کیلوگرمی به شکل زیر است و برای افراد با وزن کمتر یا بیشتر به دلیل چربی متفاوت آنها می تواند متفاوت باشد :

الف ( جارو کشیدن 196 کالری در ساعت

ب ( گردگیری 196 کالری در ساعت

پ ( ساییدن کف حمام و دیگر سطوح کف منزل 400 کالری در ساعت

ت ( اتو کشیدن لباس ها 140 کالری در ساعت

ث ( تمیز کردن شیشه 250 کالری

چ) پیاده روی سریع 496 کالری در ساعت

ج) پیاده روی آهسته 336 کالری در ساعت

ح) دوی آرام 630 کالری در ساعت

خ) دوی سریع 1260 کالری در ساعت



## رازهای مهم کاهش وزن

(د) دوچرخه سواری با توجه به میزان سرعت بین 500 الی 900 کالری در ساعت

(ذ) طناب زدن با توجه به میزان بین 630 الی 946 کالری در ساعت

(ر) انواع نشستن ها ( تماشای تلویزیون ، صحبت کردن ، تایپ و ..... ) 78 الی 142 کالری در ساعت

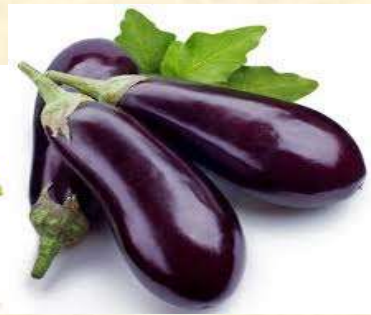
### 9) مواد غذایی بدون کالری

برخی از مواد غذایی هستند که هیچگونه کالری ندارند و در بالا بردن وزن ما نمی توانند تاثیرگذار باشند و ما می توانیم از این خوراکی ها برای پر کردن معده و گرسنه نماندن در کنار خوراکی های مغذی و مورد نیاز بدن استفاده کنیم که عبارتند از:

|      |                     |         |                         |                              |      |
|------|---------------------|---------|-------------------------|------------------------------|------|
| کنگر | کلم بروکلی          | هویج    | قارچ                    | نخود فرنگی                   | کرفس |
| شلغم | کدو(پخته بدون روغن) | مارچوبه | بادمجان(پخته بدون روغن) | سبزی خوردن (ریحان ، کشنیز... | خیار |
| کاهو | کدو حلوایی          | ریواس   | لفل دلمه ای             | گوجه فرنگی                   | کلم  |

تصاویر مربوط به این بخش را در جدول زیر قرار داده ایم





### طرز تهیه جوانه ها

تقریباً طرز تهیه همه جوانه ها شبیه هم هست و حدود 8 برابر افزایش حجم می دهند

دانه های مورد نظر را بعد از پاک کردن به خوبی شسته و از شب تا صبح درون ظرف آب بگذارید و اجازه دهید تا خیسانده شوند و سپس آب ظرف را عوض کرده و ظرف را در محلی که نور آفتاب به آن برسد قرار دهید ، نیازی نیست که حتماً از نور مستقیم آفتاب استفاده شود .

با توجه به نوع دانه ها پس از یک الی دو روز دانه ها شروع به جوانه زدن می کنند .

در این مرحله دستمال تمیزی را درون ظرفی مشبکی شکل قرار دهید و دانه ها را روی آن بریزید و یک دستمال دیگر روی آن قرار دهید و روزی دو بار دانه ها را آبپاشی کنید ، البته میزان آب باید به اندازه مرطوب کردن دانه ها باشد و اگر میزان آب بیشتری استفاده آب اضافی زیر دانه ها جمع شده و باعث خرابی آنها می شود ، پس باید مواظب آب مصرفی دانه ها بود .

مدت زمان به عمل آوری دانه ها معمولاً بین 3 تا 5 روز می باشد

بعد از اینکه جوانه ها آماده شدن آنها را درون ظرفی تمیز و در بسته قرار داده و در یخچال نگهداری شود و در زمان نیاز از آن استفاده کنید .



جوانه ها را می توان به سالاد اضافه و میل کرد و یا اینکه جوانه های حبوبات را خشک کرده و به سوپ ها اضافه کنید

جوانه ها باید به آرامی جویده و خورده شوند تا به خوبی هضم شوند ، و می توان جوانه ها را درون ظرفی ریخته و به آن مقداری عسل و یا کشمش اضافه کرد و به عنوان صبحانه مورد استفاده قرار داد .

جوانه ها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند و همچنین از اسیدهای آمینه ، اسیدهای چرب ، قند طبیعی و املاح معدنی زیادی برخوردار هستند که با ترکیب چند نوع از جوانه ها می توان یک وعده غذای کامل را تشکیل داد ، گفته می شود که جوانه سویا از لحاظ غذایی نه تنها با گوشت برابری می کند بلکه فاقد عوارضی است که در گوشت موجود می باشد

جوانه های ماش و عدس دارای موادی هستند که به مرور زمان سلول های سرطانی را از بین می برند .

بهترین جوانه ها را می توان جوانه های گندم و یونجه دانست که در این قسمت نحوه تهیه این دو جوانه را جداگانه توضیح می دهیم

### طرز تهیه جوانه گندم

ابتدا دانه های گندم را تمیز کرده و بعد از شستن درون یک ظرف بریزید و سپس آب را تا اندازه نیم سانتی متر بالاتر از سطح گندم ها ریخته و تا چند روز آن را در محل مناسبی قرار دهید و هر روز آب را عوض کرده تا آب بدبو نشود ، بعد از چند روز جوانه زدن شروع می شود .

اکنون آب اضافی درون ظرف را تخلیه کنید و یک دستمال تمیز بر روی آن قرار داده و صبر کنید تا طول جوانه به 3 تا 4 سانتی متر برسد .

در این مرحله جوانه ها را تمیز آب کشی کرده و درون ظرفی در بسته در یخچال نگهداری شود و برای صبحانه و یا هنگام تهیه سالاد از آن استفاده کنید .

مدت عمل آوری جوانه های گندم که یکی از بهترین و مغذی ترین جوانه ها می باشد حدود 2 تا 3

روز طول خواهد کشید

### طرز تهیه جوانه یونجه

ابتدا دانه ها را تمیز کرده و حدود 8 ساعت در آب خیسانده شوند و آب ظرف را خالی کنید سپس یک دستمال مرطوب درون ظرفی مشبکی شکل قرار داده و دانه ها را روی آن ریخته و دستمال دوم را روی آن قرار می دهید ، هر روز دانه ها را آبیاری کرده تا طول جوانه به 3 تا 4 سانتی متر برسد و مانند دیگر دانه ها استفاده کنید .

مدت عمل آوری جوانه های یونجه که یکی از بهترین و مغذی ترین جوانه ها می باشد حدود 5 تا 6 روز خواهد بود

برای دریافت مطالب خوب و مفید درباره کاهش وزن لذت بخش و بدون گرسنگی با ما همراه باشید .

آدرس سایت ما به نشانی [andamsaz.com](http://andamsaz.com) می باشد .

انشالله همیشه سالم و تندرست باشید

ابراهیم رجب زاده