



دکتر سیدضیا: الدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی

عوامل تاثیر گذار بر افزایش سوخت و ساز بدن

قسمت دوم

صدمات گرسنگی های خودتحمیلی

هیچ عاملی بیشتر از گرسنگی کشیدن و عدم تامین مواد مغذی مورد نیاز روزانه، عضلات بدن را صدمه نمی‌رساند گرچه به ظاهر بعد از تحمل گرسنگی و عدم پاسخگویی مناسب برای رفع آن خود بخود و به تدریج گرسنگی ذایل می‌گردد، بدون آنکه چیزی خورد شود و فرد رژیم‌گیرنده نیز از اراده و تحمل خود احساس رضایت می‌کند که جلوی هوس خوردن را گرفته است و دیری نمی‌پاید که به اندام دلخواه خود و پوشیدن لباس‌های شیک بایگانی شده‌اش نایل خواهد گشت زهی خیال باطل چرا؟
برای اینکه بدن فرد بجای غذا و مواد مغذی به خود خوری روی آورد تا انرژی لازم را جهت ادامه حیات تامین سازد در این حالت، سیستم در حالت بروز موقعیت‌های اضطراری قرار گرفته سوخت مورد احتیاج خود را به جای

در بررسی‌های به عمل آمده در قبال ناکامی‌های عده کثیری از رژیم‌گیرندگان طالب اندام دلخواه و رویایی نکات مشترک و تکراری کاملاً یکسانی وجود دارد که عبارت می‌باشند از:

- الف- دستیابی هرچه سریعتر به وزن دلخواه و ایده‌آل به قول معروف زود، تند، سریع به هر وسیله‌ای
- ب- استفاده از رژیم‌های بسیار کم کالری نامتعادل تا مرز ۶۰۰-۴۰۰ کیلو کالری فاقد ریز مغذی‌های کلیدی
- ج- حذف بعضی وعده‌های غذایی و عدم استفاده بجا و به اندازه از این یا آن گروه‌های غذایی اصلی
- د- افزایش هرچه بیشتر فعالیت‌های بدنی هم از نظر تعداد روزهای فعالیت و هم مدت فعالیت در هر بار در طول روز

عوامل ایجادکننده ولع خوردن غیرقابل کنترل



زمانی که فردی صبحانه را حذف نماید و به میان وعده نیم‌روز لب نزند حدود ساعت یک و نیم یا ۲ ناهار میل کرده و این روش را ادامه دهد پس از کوتاه زمانی و از آغاز عصر گاه هوس گرسنگی و میل به غذا چنان ولعی را برای خوردن زمینه‌سازی می‌نماید که فرونشاندن این وضعیت که ناشی از قرار گرفتن بدن در حالت اضطراری می‌باشد در کوتاه زمانی و با یک یا دو پرس غذای کامل از بین نمی‌رود چرا این موضوع فراخوانده می‌شود؟ برای اینکه شما به بدن خود ستم روا داشته‌اید و از آن به صورت‌های گوناگونی کار کشیده و استفاده نموده‌اید بدون اینکه نیازش را به انرژی پروتئین و ریز مغذی‌های کلیدی اش تامین سازید و بتدریج ریز مغذی‌های کلیدی میلیاردها سلول را از بین برده به طور مثال صبح از خواب برخاسته‌اید و دوش گرفته لباس پوشیده و کارهای مختلفی را تا خروج از منزل به انجام رسانده‌اید. به طرف محل کار خود رانندگی کرده یا راه رفته‌اید تمام روز را با انجام کارهای مختلف از جمله فکر و اندیشه مختلف و نقشه‌کشی‌های متعدد به پایان برده‌اید. بدون اینکه از فشاری که به سیستم بدن خود

وارد ساخته‌اید و انرژی‌های موجود ذخیره‌اش تهی ساخته‌اید و روز را به شب رسانیده‌اید و این موضوع را بارها تکرار نموده و می‌نمایید. فکر نمی‌کنید در قبال این موضوع نهایتاً چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ بلی درست حدس زده‌اید در تمامی سیستم‌های زیستی شما آژیر قرمز به صدا درآورده خواهد شد و وضعیت اضطراری آغاز و به صورت زنجیرهای مکانیسم‌های مبارزه

با قحطی به کار انداخته می‌شود که با تحلیل بیشتر عضلات یا تخریب سایر بافت‌های نیازهای افزایش یافته سیستم تولید و توزیع انرژی مستقل از سیاست کلی بازسازی و ترسیم و جایگزینی بخصوص نگهداری از کلیات بدن فقط و فقط به احتکار انرژی پرداخته و تمامی امکانات موجود یا به دست آمده را فقط به صورت چربی شکل داده و نگهداری می‌نماید.

آیا لازم است در روند اجرای کاهش وزن غذاهای خوشمزه حذف شوند؟



جانیه محرومیت‌های غذایی.

به طوری که مشاهده می‌شود انواع برنامه غذایی شکست خوردگان رژیم‌های خیالی به صورت یکنواختی تکراری، کم مقدار و فاقد

در بررسی‌های علت ناکامی رژیم‌گیرندگان طالب تناسب اندام و مرور برنامه‌های غذایی توصیه شد. مشاهده می‌شود نظرات عجیب و توصیه‌های غریبی به عمل آمده است از جمله با حذف غذاهای دلخواه و تغییر ریتم و وعده‌های غذایی داده شده.

به طور مثال ۱- تقلیل شدید میزان مصرف غذا ۲- حذف شدن مواد غذایی مختلف ۳- کاهش تعداد وعده‌های ۳ گانه اصلی یا میان وعده ۴- تغییر ساعت تناول وعده‌ها ۵- محروم شدن طولانی مدت از غذاهای دلخواه و خوشمزه مورد علاقه ۶- تحمل فشار همه

نقش لذت بردن از میل کردن غذاهای دلخواه

احساس رضایت و لذت بردن از اجرای برنامه و عدم احساس گرسنگی خورد و خوراک و جنبش و حرکت کردن موجب ترشح هورمون خوشحالی یا (اندورفین) می‌گردد که مهار کننده تولید هورمون‌های استرس گردیده و سوخت و ساز بدن را افزایش داده و چربی‌های انباشته شده را به مصرف تولید انرژی می‌رساند یعنی با تعادل و تنوع در رژیم‌های کاهنده وزن، شاید که بتواند ریز مغذی‌های پنجاه گانه را تامین و عدم ابتلا به گرسنگی‌های سلولی را تضمین و مقدار ناچیزی از کل انرژی روزانه مورد نیاز را کاهش دهد به طول اصولی و اساسی ذخایر چربی‌های انباشته شده را بطور تدریجی ولی مداوم به مصرف خواهد رساند و هر هفته سایزهای فرد را مخصوصاً در محیط شکم و ناف کاهش خواهد داد و تازمانی که نقصانی در انرژی پایه رخ ندهد و این روند کماکان ادامه یابد و نتایج به دست آمده نیز به مدت طولانی تری ماندگار و عوارض پیری پوست و افتادگی اندام‌ها و صورت و غیره پدیدار نخواهد شد و به موازات کاهش تدریجی و مداوم از ذخایر چربی‌های بدن پوست فرصت کافی جهت جمع تر شدن و تطبیق خود با تعهدات آغاز شده خواهد داشت و بدین ترتیب همراه با تناسب اندام نیز رخ خواهد داد.



ریز مغذی‌های کلیدی بوده و بدون رنگ و طعم و مزه و بطور عجیبی در هر مراجعه‌ای یک نواختی خسته کننده و دل آزار تکرار شده بود اجرا کنندگان این قبیل برنامه‌ها نه تنها از وعده‌های غذایی تعیین شده احساس سیری نمی‌کردند بلکه بسیار دچار سرخوردگی و احساس افسردگی در هر وعده‌ای به آنها دست می‌داده مضافاً به اینکه به علت عدم تشابه برنامه‌هایشان با خانواده یا دوستان و همکاران و همکلاسان روز به روز از جمع خودشان کنار کشیده و به درون گرابی سوق یافته بودند.

بخور و لفر شو



وقتی که دانسته و ندانسته بهر دلیلی خودتان را دچار گرسنگی ظاهری و سلولی با اجرای رژیم‌های نامناسب و نامتعادل کاهنده وزن و سایز می‌نمایید شدیدترین و زیان‌بارترین حالت آماده‌باش و آژیر قرمز را در تمامی وجودتان پدیدار می‌سازید که تحولات شکرگف و بنیادی را در شکستن و پیوستن تولید و توزیع و ذخایر بدن را موجب می‌گردند. به جای صدور فرمان سوخت ذخایر انرژی که به صورت بافت‌های چربی در ارگان‌های بدن جا خوش نموده‌اند از طریق فرمان‌های ابلاغی به صورت شیمیایی و هورمونی یا اعصاب حسی و حرکتی به ذخیره بیشتر چربی‌ها پرداخته می‌شود همانطور که در سطور قبلی نیز اشاره گردیده غده تیروئید که نقش نظارت بر سوخت و ساز بدن را به عهده دارد به جای T3 مبادرت به تولید T3r می‌نماید که بر عکس T3 نقش آن ممانعت از سوزانیده شدن چربی‌های بدن می‌باشد بر عکس اگر رژیم‌های غذایی شما به طور متناسب و متعادل در وعده‌های غذایی مرتب در زمان مشخص با تلفیق‌های افزایش دهنده ارزش بیولوژیکی و کامل کننده کمبودهای این یا آن ماده غذایی بدن را از حالت آماده‌باش و اضطراری خارج خواهد نمود و با تمهیدات مناسبی شما ضمن لذت بردن از خورد و خوراک و عدم گرسنگی دائمی، به وزن و سایز ایده‌آل خود با میل کردن غذا خواهد رسید نه با نخوردن و محرومیت کشیدن.