



دکتر سیدضیا الدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نایب‌رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com

علل ناکامی رژیم‌ها

خدمات گرسنگی‌های خودتمیلی

به چه دلایلی با استفاده از انواع رژیم‌های بسیار کم کالری و افزایش هر چه بیشتر تعداد روزهای فعالیت‌های ورزشی (۵ تا ۷ روز در هفته) و هربار چندین ساعت نه تنها دستیابی به اندام متناسب تر رخ نمی‌دهد، بلکه گرمی هم از وزن کاسته نمی‌شود. راستی شما بزرگوارانی که این سطور را مطالعه می‌فرمایید، چگونه و چه سان این عدم موفقیت را توجیه می‌فرمایید؟ بله، کاملاً درست حدس زده‌اید، تغییر یافتن نقطه غیر قابل عبور یا (ست پوینت) بدن و کاهش چشمگیر از میزان انرژی پایه یا بازال در جهت تامین امکان فعالیت‌های غیر ارادی ارگان‌های حفظ حیات و زندگی. باورهای غلط و اقدامات نابجا:

ایشمانیز به باورهای نامبرده زیر اعتقاد دارید؟

اولین باور غلط "هر چقدر کمتر از سابق غذا میل گردد کاهش وزن بیشتری را موجب خواهد شد". این طرز تفکر و باور غلط از

گسترده‌ترین اشتباهاتی می‌باشد که اکثریت قریب به اتفاق عاشقان دست‌یابی سریع و فوری به تناسب اندام و رهایی از بار سنگین وزن‌های اضافی بر خود روا می‌دارند. در بررسی‌های متعدد ناکامان دستیابی به وزن و سایز ایده‌آل این رخدادها به فراوانی مشاهده شده و می‌شود، تمامی این افراد اشتباهات مشابهی را مرتکب شده‌اند یعنی در قبال سرسختی بدن در جهت عدم کاهش وزن بیشتر با افزایش دادن روزهای فعالیت به ۷-۵ روز در هفته و طولانی‌ترین میزان فعالیت ورزشی از یک تا چندین ساعت در هر روز مبادرت ورزیده و به موازات این همه تلاش و تقلا به حداقل میزان خورد و خوراک نیز قناعت نموده و سطح انرژی دریافتی روزانه خود را خیلی پایین‌تر از انرژی پایه واقعی خود رسانیده‌اند (به طور سرانگشتی اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشد میزان انرژی پایه او ۱۶۸۰ کیلو کالری است که از حاصل ضرب یک کالری ضربدر هر کیلو وزن بدن ضربدر ۲۴ ساعت بدست می‌آید. اجازه می‌خواهم قبل

از ادامه مطالب آغاز شده توجه شما بزرگواران را به این موضوع جلب نمایم چرا گرسنگی دادن طولانی مدت به جسم و جانتان ممنوع می‌باشد.

بیشتر بدانیم:

اثرات گرسنگی‌های خود تمیلی طولانی مدت:

هیچ عاملی به جسم و جان شما به اندازه گرسنگی‌های آشکار و نهان صدمه نمی‌زند. اغلب ما تجربه کرده‌ایم که زمانی که به علائم گرسنگی ظاهری به مدت طولانی جواب نمی‌دهیم آرام آرام به علت عدم احساس رنج گرسنگی نیاز به خوردن را فراموش می‌کنیم راستی فکر می‌کنید چه اتفاقی در درون ما پدیدار می‌شود وقتی سوخت و ساز مورد نیاز از طریق خوردن و آشامیدن تامین نگردد خیلی ساده و راحت سیستم‌های حفظ حیات بدن ما از بافت‌ها و ارگان‌های دیگر بدن نیاز به انرژی را با تحلیل هریک از آنها به دست می‌آورد. خوشحال نباشید چرا که این تامین انرژی

برعکس تصور شما از ذخایر انرژی‌های انباشته شده به صورت بافت‌های چربی صورت نمی‌پذیرد بلکه بجای چربی‌های تلمبار شده (در حفره شکم، پهلوها نشیمنگاه و رانها و ارگان‌های مختلف) نیاز زیستی فرد را فقط از تحلیل عضلات و ارگانهای مختلف بدن تامین می‌کند یعنی با یک استراتژی کاملاً هوشمندانه غریزی این راهکار برگزیده شده بسیار هدمند رخ می‌دهد. در قدم اول از انرژی انباشته شده در بافت‌های چربی برای روزهای مبادا حفاظت می‌کند، با ادامه عدم تامین غذای کافی برای فعالیت‌های غیر ارادی ارگان‌های حفظ حیات (قلب، ریه، مغز، غدد درون ریز، حرارت ناچیز بدن، فعالیت‌های دستگاه گوارش و غیره...) در قدم‌های بعدی و صرفه‌جویی از اتلاف انرژی با کاهش میزان سوخت بدن که در میتوکندری‌های بافت‌های عضلانی صورت می‌پذیرد یعنی تحلیل عضلات و تقلیل میزان انرژی پایه یا بازال.

درافت میزان انرژی پایه و کاسته شدن از سوخت و ساز بدن تحت تاثیر گرسنگی و فعالیت خارج از حد چه تغییراتی در کل سیستم بدن پدیدار می‌گردد:

همواره در چنین حالتی که تحت تاثیر گرسنگی‌های حقیقی یا خود تمیلی در بدن حالت اضطرابی رخ داده و آژیر قرمز به صدا در می‌آید تا سیاست صرفه‌جویی و انباشت هر چه بیشتر چربی از هر منبع قابل دسترس اعمال گردد حتی از سبزیجات پخته و خام میوه‌های گوناگون و رنگارنگ میل گردیده بعد از هضم و جذب انرژی حاصل از آنها نیز تبدیل به چربی شده و با وسواس خاصی حفاظت می‌گردد و این موضوع شدت می‌یابد در هر حذف این یا آن وعده غذایی یا گروه‌های مختلف منابع غذایی و رو آوردن به رژیم‌های جادویی و تولیدات رژیمی و افزودن همزمان فعالیت‌های ارادی، توام گردیدن این ندانم‌کاری‌ها باعث آن شود که استرس‌ها آغاز شده و حالت اضطرابی بدن را شدت بخشیده و در کنار آنها عدم تحمل به ترکیبات کربوهیدرات را افزون‌تر نموده و تبدیل سریع هر منبع غذایی حاوی قندها را به چربی برنامهریزی نماید.

البته در بین این افراد، عده‌ای وجود دارند که با



به انباشت چربی‌های بیشتر مبتلا خواهند گشت ولی متأسفانه با این افزایش مجدد وزن صورت پیر شده، اندام‌ها فرو افتاده، عضلات تحلیل رفته و استخوانهای تهی شده از مواد معدنی و کم‌خونی‌های احتمالی و نوروپاتی‌ها یا عصبانیت‌های آغاز گردیده ممکن نخواهد شد.

پس این نتیجه‌گیری را می‌شود بعمل آورد که هرگز با کم‌خوری، بدخوری، تک‌خوری، رژیم‌های جادویی و فعالیت‌های بدنی خارج از حد و اندازه و نامناسب با سن و جنس و وضعیت فیزیولوژیکی به جای دستیابی به آب حیات تناسب اندام و سلامتی به سراب پیری زودرس و بیماری‌های مختلف نائل خواهید شد.

هر چیزی که خوشمزه باشد چاق کننده نیز می‌باشد. بله/خیر مهم‌ترین عامل در کاهش وزن کم کردن هر چه بیشتر میزان کالری‌های دریافتی روزمره می‌باشد. بله/خیر

از جمله عوامل چاقی‌ها گرایش به میل کردن انواع دسرهای خوشمزه می‌باشد.

اغلب خورد و خوراک‌ها دشمن تناسب اندام می‌باشند و با اغلب نعمتهای موجود قابل دسترس سرستیز دارید؟

بعد از پاسخی که شما، در قبال دستیابی به تناسب اندام و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی‌ها به تشریح هر کدام از موارد نامبرده شده می‌پردازیم.

آرزوی دستیابی به کاهش سریع وزن و رهایی از کیلوهای اضافی جهت پوشیدن لباس‌های شیک‌یکه که در حسرت دایمی جلوه کردن با این لباس‌های نامناسب است. این گروه از افراد همواره و به سرعت تحت تاثیر تصمیم و انگیزه نهایی، بدون آمادگی و برنامهریزی‌های لازم و انجام آزمایشات مایعات بدن، خودشان با حذف صبحانه و عقب انداختن وعده ظهر و کش دادن زمان چند ساعتی بیشتر از وقت ناهار معمول و جایگزینی آن با عصرانه و شام به رختخواب پناه می‌برند غافل از آن می‌باشند که نقش گرسنگی و نیاز بدن به انرژی خواب رفتن را بر انسان غیر ممکن ساخته و ناخودآگاه از رختخواب خود بدر آمده و بی‌محابا بر هر چه که دندانگیر باشد یورش می‌برند و خیلی بیشتر از آنچه که در وعده‌های اصلی و میان وعده به طور معمول میل می‌کردند معده خود را انباشته می‌سازند. البته این قبیل افراد کم طاقت گرچه با ندانم کاری و با به هم زدن ریتم زندگی و ساعات بیولوژیکی بر خود ستم روا می‌دارند باز خوش شانس‌تر از گروه‌هایی می‌باشند که شیوه غلط زندگی را ادامه می‌دهند با روش‌های تغذیه نامتعادل و پافشاری در ادامه گرسنگی‌های خود تمیلی بدون ثمر و دستاورد به حمله‌های ولع خوردن بی‌امان مبتلا گردیده و در کوتاه زمانی خیلی بیشتر از آغاز رژیم غذایی کاهش دهنده وزن که بر مبنای نیازهای واقعی و رعایت تناسب و تعادل تدوین و به اجرا گذاشته نشده