

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 اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.



نگاه متخصص پوست

حداکثر کاهش وزن در هفته باید ۲ تا ۳ کیلوگرم باشد!

■ دکتر محمدعلی نیلفروش زاده
دبیر انجمن متخصصان پوست و مو ایران و رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی

رژیم کاهش وزن غیراصولی به شدت به پوست و مو آسیب می‌زند. حداکثر وزن کم شده در هفته باید ۱ تا ۲ کیلوگرم باشد، در غیر این صورت با کوچک شدن سلول‌های چربی زیرپوستی، پوست افتاده و چروکیده می‌شود.

ورزش می‌تواند در این بین کمک‌کننده باشد زیرا با افزایش انعطاف‌پذیری پوست به انعطاف و ارتجاع پوست کمک می‌کند اما ورزش شدید و عرق کردن خود باعث افتادگی و لاغری بیشتر صورت می‌شود.

در کل، مصرف مایعات کافی در خلال و بعد از ورزش و خنک نگه داشتن صورت، مصرف انواع آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله لیکوپن در بهبود رطوبت پوست و جوان‌سازی آن کمک‌کننده است. مصرف پروتئین هم در حفظ حالت ارتجاعی پوست دخیل است.

کنار این مساله می‌توان در طول رژیم از کرم‌های مغذی و رطوبت‌رسان مخصوصاً شب‌ها استفاده کرد. مصرف همزمان ویتامین A, B, C, E, K هم در کاهش تیرگی پوست و هم افزایش کلاژن‌سازی مؤثرند و مواد غذایی مانند انواع آجیل، میوه، سبزیجات، شکلات تلخ، فلفل، گل کلم، تخم‌مرغ، برنج و... از منابع خوب این ویتامین‌ها محسوب می‌شوند. ■



قبل

بعد

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن امیر پورساران با حضور دکتر حسین ایمانی متخصص تغذیه و دکتر محمدعلی نیلفروش زاده متخصص پوست

۳۲ کیلوگرم کاهش وزن در ۴ ماه

همان این هفته ما آقای امیر پورساران هستیم که توانسته‌اند طی ۴ ماه کاهش وزن ۳۲ کیلوگرمی داشته باشند. آقای پورساران بارها رژیم کاهش وزن داشتند و یکی از گله‌های اصلی‌شان این بود که متخصصان تغذیه متوجه این موضوع نیستند که چاقی یک بیماری است و فردی که برای مدت‌ها عادت به پرخوری داشته، نمی‌تواند یک شبه حجم غذای دریافتی‌اش را کم کند و طبیعی است که بعد از مدتی از رژیم گرفتن خسته شود. اینکه ایشان این بار چگونه موفق شدند وزن خود را پایین بیاورند موضوعی است که با دنبال کردن این گفت‌وگو می‌توانید دریابید.

■ سمیه مقصودعلی

آقای پورساران که طی ۴ ماه آنزیم‌های کبدی خود را از ۷۶ به ۲۷ رسانده، می‌گوید:

شیوه زندگی ام اشتباه بود!

انگیزه داد. خودم هم خیلی تلاش کردم. روزی ۲ ساعت پیاده‌روی روزانه داشتم. هر روز ۱۲ لیوان آب می‌نوشیدم. فیبر بیشتری مصرف کردم. نان مصرفی‌ام یا جو بود یا سنگک. در هر وعده غذایی نیم کیلوگرم سبزی خوردن می‌خوردم. شیوه زندگی‌ام را به کل تغییر دادم. قبلاً ۵ دقیقه‌ای غذایم را تمام می‌کردم اما حالا ۲۰ دقیقه با نوک قاشق غذا می‌خورم.

■ برای کبد چرب چه توصیه‌ای برایتان داشتند؟

قرص لیورگل و یک سری عرقیات مثل خارمریم، کاسنی، کیکالک و... تجویز کردند که باعث شد بعد از ۴ ماه مصرف، آنزیم‌های کبدی‌ام از ۷۶ به ۲۷، قندم به زیر ۱۰۰ و تری‌گلیسریدم از ۲۵۵ به ۴۱ برسد. من قبلاً چای را با ۱۰ تا قند می‌خوردم. به شدت اهل شیرینی بودم اما طی این ۴ ماه اصلاً شیرینی نخوردم. قبلاً هر ۱۰ روز نیم کیلوگرم ناپلونی و خامه‌ای می‌خریدم. در حالی که این روزها، چای را تنها با یک خرما می‌نوشم. ■

تاکید کرد به سفر نرویم تا دوباره وزنم اضافه نشود اما به خودم قول دادم که رعایت کنم. در دو هفته‌ای که سفر بودم ۲ ساعت پیاده‌روی‌ام را قطع نکردم و توانستم ۲/۵ کیلوگرم کم کنم. شاید اگر سفر نبودم بیشتر کم می‌کردم ولی به هر حال همین که وزن اضافه نکردم خوب بود. در دوره ۴۰ روزه اول رژیم ۱۴ کیلوگرم وزنم کم شد. دوباره به متخصص تغذیه مراجعه کردم و اینبار حجم غذایم به نسبت قبل کمتر شد و قرصم را نیز هم عوض کردند.

■ چه مدت است که تحت نظر هستید؟
۴ دوره نزد دکتر رژیم گرفته‌ام و در ۴ ماه و ۱۰ روز ۳۲ کیلوگرم وزن کم کرده‌ام. به گفته دکتر ۳۰ کیلوگرم اضافه وزن داشتم و بار آخر دکتر توصیه کرد ۴ کیلوگرم دیگر هم وزن کم کنم. رژیم آخرم، رژیم پروتئینی بود تا صورتم پر شود زیرا طی رژیم کمی صورتم ریخته بود.

■ فکر می‌کنید رمز موفقیت‌تان چه بود؟
در این مدت همسرم به من خیلی کمک کرد و

تجویز شد. نیم ساعت قبل از غذا باید ۲ عدد از قرص عصاره ساقه کرفس را با دو لیوان آب مصرف می‌کردم. به واسطه مصرف این قرص‌ها اشتهایم به شدت کم شد. ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه به من توصیه شده بود که من چون بیکار بودم ۲ ست یک ساعته در روز رفتم. می‌توانستم بیشتر هم وزن کم کنم ولی دکتر به من گفت که کاهش وزن سریع برایم خطرناک است و بهتر است کاهش وزن تدریجی داشته باشم.

■ طی رژیم به مشکلی برخورد نکردید؟
نه، من اراده خوبی داشتم. یکی از دلایل اضافه وزن مسافرت‌های دوستانه بود. در طول سفر دیوانه‌وار می‌خوردم. هر ۳-۴ ماه یکبار مسافرت می‌رفتم و من هر بار ۶ کیلوگرم وزن اضافه می‌کردم. وقتی برمی‌گشتم کمی از اضافه وزنم کم می‌شد اما باقی آن می‌ماند و هر بار در حال کاهش و افزایش وزن بودم. وقتی رژیم را شروع کردم از ۱۰۵ به ۹۸ کیلوگرم رسیدم. دوستانم به من پیشنهاد سفر دادند. خانمم

بشقاب غذا می‌خوردم حالا ۱۰ قاشق غذا بخورم. این کار ساده‌ای نبود. کارشناس تغذیه‌ای که به او مراجعه کرده بودم اصلاً اهل تجویز داروی لاغری نبود و می‌خواست فقط با کاهش حجم غذا به کاهش وزنم کمک کند. برای همین پس از مدتی حس کردم کم آوردم و رژیم را رها کردم اما باز هم پرهیزها را رعایت می‌کردم. با رها کردن رژیم دوباره وزنم به ۱۰۹ کیلوگرم رسید.

■ چطور مجدد تصمیم گرفتید وزن‌تان را کم کنید؟

پدرخانمم را نزد متخصص تغذیه بردم و دیدم که خیلی خوب وزن کردند و تصمیم گرفتم من هم به دکتر ایمانی مراجعه کنم. رژیم گرفتم و خیلی خوب هم وزنم پایین آمد.

■ این بار رژیم متخصص تغذیه چه فرقی با رژیم‌های قبلی داشت؟

فرق رژیم دکتر ایمانی اینجاست که برای کمک به کاهش وزن برای من داروی گیاهی کاهش اشتها

■ چقدر اضافه وزن داشتید؟
حدود ۳۰ کیلوگرم. حین مراجعه با قند ۱۷۴ سانتی‌متر، وزنم ۱۰۵ کیلوگرم بود.

■ دلیل اضافه وزن‌تان چه بود؟

من از کودکی چاق بودم. بعد هم برای ۷ سال رستوران داشتم و مرتب غذاهای رستوران را می‌خوردم و اضافه وزن پیدا کردم. وقتی به خودم آمدم آزمایش دادم و متوجه شدم آنزیم‌های کبدی‌ام به ۹۷ رسیده است. پزشک گوارش و کبد با دیدن آزمایش‌ها مرا خیلی ترساند و یک سری پرهیزهای غذایی داد. کره، خامه، غذاهای سرخ‌کردنی و دلستر برایم ممنوع شد. پرهیزهای غذایی را رعایت کردم و همزمان رژیم غذایی گرفتم. تا سال ۹۸ آنزیم‌های کبدی‌ام از ۹۷ به ۶۳ و وزنم هم از ۱۱۷ به ۱۰۶ کیلوگرم رسید ولی از رژیم خسته شدم و آن را رها کردم.

■ چرا؟
من آدم پرخوری بودم. حجم معده من زیاد بود. برایم سخت بود بعد از ۲۵ سال که در هر وعده دو

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر حسین ایمانی به مهمان «میزگرد تغذیه»

داروی‌های کاهش اشتها را باید با آب فراوان نوشید!

اما چون در رژیم تمام گروه‌های غذایی استفاده شده بود دچار عارضه خاص دیگری نشدند. در کل به تمامی مراجع‌کنندگان تأکید دارم بیش از آنچه در برنامه غذایی نوشته شده خود را محدود نکنند و پرهیز اضافه به خود ندهند.

■ چرا این بار رژیم پرپروتئین برایشان تجویز کردید؟

با رسیدن فرد به وزن ایده‌آل سختی رژیم و میزان محدودیت کالری کم می‌شود و سرعت کاهش وزن را می‌توان پایین آورد و همزمان با بالا بردن پروتئین دریافتی به عضله‌سازی کمک کرد. برخی ویتامین‌های پیش‌ساز کلاژن مثل C و E و برخی اسیدهای آمینه یا داروهای حاوی کلاژن هم در این دوره تجویز می‌شود. ■

■ آقای پورساران، گاهی حتی از مقداری که برایشان تجویز شده بود، کمتر می‌خورند و سرعت کاهش وزن را خودشان بالا بردند.



این موضوع باعث شد صورتشان تحت تأثیر کاهش وزن سریع قرار بگیرد اما چون در رژیم تمام گروه‌های غذایی استفاده شده بود دچار عارضه خاص دیگری نشدند. در کل به تمامی مراجع‌کنندگان تأکید دارم بیش از آنچه در برنامه غذایی نوشته شده خود را محدود نکنند و پرهیز اضافه به خود ندهند.

“

شکلات، شیرینی، مربا و حتی عسل‌های بازاری موجود است.

■ یکی از مشکلات آقای پورساران افتادگی صورتشان بوده است. راهی برای پیشگیری از این موضوع وجود دارد؟

اصولاً در حوزه کاهش وزن دو گروه داریم. گروهی که به سختی رژیم را رعایت می‌کنند و گروهی که به سختی رژیم را رعایت می‌کنند و به شدت خود را محدود می‌کنند. در ۴ ماه کاهش وزن ۲۰ کیلوگرمی طبیعی است اما آقای پورساران ۳۲ کیلوگرم وزن کم کردند. گاهی حتی از مقداری که برایشان تجویز شده بود، کمتر می‌خورند و سرعت کاهش وزن را خودشان بالا بردند. این موضوع باعث شد صورتشان تحت تأثیر کاهش وزن سریع قرار بگیرد

مهم‌ترین و اصلی‌ترین روش درمان، کاهش وزن است البته هرگز از بیمار نمی‌خواهیم کاهش وزن سریع داشته باشد و مثلاً در یک ماه ۱۰ کیلوگرم از وزنش را پایین بیاورد چون در این شرایط چربی در خون به سرعت آزاد شده و با نفوذ به کبد سبب بدتر شدن وضعیت کبد می‌شود.

در برنامه غذایی آقای پورساران فیبرهای غذایی و به ویژه فیبرهای محلول در رژیم غذایی بالا رفت و با مصرف سبزیجات و مایعات فراوان و روغن‌های مفید سعی کردیم شیوه درست تغذیه‌ای فراهم کنیم. از او خواستیم لبنیات کم‌چرب استفاده کند. نشاسته‌ها و قندهای ساده را محدود یا حذف کردیم چون بدترین منبع قند برای افراد مبتلا به کبد چرب، قندهای ساده‌ای است که در آبنبات،

■ آقای دکتر! در مورد آقای پورساران و رژیم‌های توصیه کردید، توضیح بدهید.

آقای پورساران هنگام مراجعه اضافه وزن بالایی داشتند. چون میل خیلی بالایی به غذا داشتند کنار رژیم غذایی کاهش وزن، برایشان داروی کاهش اشتها تجویز کردم. داروهای کاهش اشتها را باید با آب زیاد قبل از وعده‌های غذایی مصرف کرد. وقتی فیبر محلول در مکملی هست آب زیادی را به خود جذب کرده و بدون افزودن کالری حجم بالایی از معده را پر می‌کند. در افرادی که کبد چرب یا دیابت یا چربی بالا دارند مصرف این داروها کمک‌کننده است.

■ برای کاهش چربی کبد و تری‌گلیسرید خونشان چه تجویزی داشتید؟

salamat
سلامت
www.salamat.ir

سلامت بخوانید سلامت بمانید

