



راهنمای

تغذیه و

رژیم درمانی

دکتر باقرزاده

به نام خداوند مهربان

## فهرست مطالب

### صفحه

### عنوان مطلب

۱. فهرست مطالب ..... ۲
۲. اطلاعاتی در مورد رژیم درمانی و چاقی و لاغری ..... ۴
۳. چاق کیست؟ ..... ۴
۴. چاقی و لاغری چگونه به وجود می آید؟ ..... ۵
۵. چقدر کالری لازم است تا یک کیلو چاق شویم؟ ..... ۵
۶. برخی دلایل دریافت کالری بیشتر از نیاز ..... ۶
۷. آیا چاقی و لاغری ارثی است؟ ..... ۶
۸. رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟ ..... ۸
۹. بهترین راه کاهش وزن چیست؟ ..... ۸
۱۰. ضررهای کاهش وزن سریع ..... ۹
۱۱. باورهای خاص در مورد تغذیه ..... ۱۰
۱۲. چرا در رژیم کاهش وزن از کامپیوتر استفاده می شود؟ ..... ۱۰
۱۳. روشهایی برای تقویت اراده در رژیم کاهش وزن ..... ۱۱
۱۴. جایگزینها در رژیم غذایی ..... ۱۴
۱۵. عوارض رژیمهای غذایی لاغری و راه حل آنها ..... ۲۳
۱۶. رژیم لاغری در زمان حاملگی و شیردهی؟ ..... ۲۷
۱۷. بخش سه: ویتامینها، مواد معدنی و ... ..... ۲۹

۱۸. چه مقدار نمک باید مصرف نمود ..... ۳۰
۱۹. پوکی استخوان و نقش تغذیه ؟ ..... ۳۳
۲۰. چه عواملی موجب کمبود آهن می شود ؟ ..... ۳۵
۲۱. جداول قد و وزن در خانمها ..... ۳۸
۲۲. جداول قد و وزن در آقایان ..... ۳۹
۲۳. جداول کالری غذاها و مواد مختلف ..... ۴۰
۲۴. پایان ..... ۴۳



↑ تقدیم به جویندگان سلامتی ↑

به نام خدا

## بخش یک: اطلاعاتی در مورد رژیم درمانی و چاقی و لاغری

با سلام و تبریک خدمت شما که قدم در راه **تندرستی و سلامتی** گذاشته اید نکاتی را به اطلاع می‌رساند:

۱. چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به درمان دارد.
۲. باتوجه به فراوانی افراد چاق و لاغر در جامعه و وجود این اشخاص در اکثر خانواده‌ها؛ متأسفانه چاقی و لاغری امروزه یک امر طبیعی به نظر می‌رسد. درحالی که دانشمندان علم تغذیه، چاقی را طاعون قرن نام برده‌اند.
۳. **چاق کیست؟** مردم به افرادی چاق می‌گویند که شکم بزرگی داشته باشند. پزشکان اضافه وزن بیش از ۱۰الی ۱۵ درصد را چاق می‌گویند. لازم به توضیح است که سه نوع وزن داریم: ۱- وزن ایده آل ۲- وزن مناسب ۳- وزن سلامتی. وزن مناسب همان وزنهای ذکر شده در جدول وزن و قد می‌باشد، وزن ایده آل ۱۰ درصد پایتتر و وزن سلامتی ۱۰ درصد بالاتر از آن می‌باشد. بهتر است افراد، زیر ۳۰ سال از وزن ایده آل، بالای ۵۰ سال از وزن سلامتی و بین ۳۰ تا ۵۰ سال از وزن مناسب برخوردار باشند.

## ۴. **تعریف چاقی بر اساس Body Mass Index (BMI) یا رقم توده**

**بدنی:** برای تعیین رقم توده بدنی از فرمول مقابل استفاده می‌کنیم: (قد به متر \*  
قد به متر / وزن به کیلوگرم) وزن به کیلوگرم تقسیم بر مجزور قد به متر، و تفسیر آن هم به شکل زیر می‌باشد:

(۱) کمتر از ۱۹/۸ (لاغر ۲) بین ۱۹/۸ تا ۲۶ طبیعی (۳) بین ۲۶ تا ۲۹ اضافه وزن (۴) بیشتر از ۲۹ چاق

## ۵. **چاقی و لاغری چگونه به وجود می‌آید؟ همانطور که می‌دانید بدن سوخت**

مورد نیاز خود را از مواد غذایی تأمین می‌کند اگر میزان دریافت غذایی مساوی با نیازهای بدن باشد نه چاق می‌شویم نه لاغر، ولی اگر بیشتر از نیاز غذا بخوریم، کالری اضافی که دریافت شده، در ب



رفتن، ورزش کم، خواب زیاد ۶- گریز از احساسات و خوردن زیاد در موقع غم، شادی، استرس و..... ۷- شرکت در مهمانی های زیاد، خوردن غذا در رستوران که کالری زیادی دارد ۸- کاهش نیاز بدن به غذا همراه با افزایش سن در حالی که میزان غذا کم نمی شود ۹- تحت تاثیر تبلیغات غذاهای پر کالری قرار گرفتن

۹. **آیا چاقی و لاغری ارثی است؟** در جواب باید بگوییم: نه، چرا فرزندان افراد چاق مثل خودشان چاق می شوند؟ هر چند چاقی و لاغری ارثی نمی باشد ولی رفتارهای تغذیه ای ارثی می باشد و چون رفتار قابل کنترل هست بنابراین فرزندان افراد چاق می توانند با کنترل رفتارهای تغذیه ای از وزن ایده آل و تناسب اندام برخوردار باشند.

۱۰. **اصولاً چرا می گوییم چاقی خطرناک است؟** باید بدانیم که طول عمر انسان رابطه معکوسی با چاقی دارد هر چه وزن اضافه شود طول عمر کمتر می شود، بیش از ۹۰ درصد تختهای CCU بیمارستانها را چاقها پر می کنند، علاوه بر آن از عوارض مهم چاقی موارد زیر را می توان نام برد: ۱- درد مفاصل بخصوص زانوها که باید وزن سنگینی را تحمل کنند ۲- نارسایی تنفسی ۳- دیابت ۴- آسم ۵- واریس ۶- فشار خون ۷- چربی خون ۸- سکته قلبی ۹- ضعف جنسی ۱۰- بزرگی قلب ۱۱- آرترواسکلروز ۱۲- نازایی ۱۳- سنگ صفراوی و بسیاری عوارض دیگر.

۱۱. اکثر انسانها حتی هنگامی که سیر هستند به **پرخوری** ادامه میدهند که این امر میتواند برایشان خطرناک باشد. متناسب نمودن میزان دریافت غذا میتواند منجر به طول عمر بشود اما به این نکته هم توجه داشته باشید که محدودیت غذایی در حدی که بیش از ده درصد کمتر از نیاز بدنمان غذا مصرف نماییم در طولانی مدت میتواند منجر به از دست دادن و اتمام منابع مواد مغذی بدنمان گردد.

۱۲. **چاقی باعث کاهش عمر می‌شود**، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۲/۵ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر در نظر می‌گیرد.

۱۳. افزایش چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به حملات قلبی و دیابت را برای شما افزایش میدهد. هنگامی که شما بیشتر از حد نیازتان انرژی دریافت میکنید کبدتان آنرا بصورت چربی در بدنتان ذخیره مینماید. سلولهای چربی شکم و باسن با هم تفاوت دارند. خونی که در بافت شکم وجود دارد به کبد میرود در صورتیکه خونی که در بافت باسن وجود دارد به جریان خون کلی وارد میگردد. کسانی که چربیهایشان در بافت شکمشان ذخیره میگردد بواسطه اینکه کبدشان باید چربی اضافی را از جریان خون بردارد و همچنین بواسطه اینکه بافت خود کبدی از چربی انباشته میشود نمیتواند به خوبی بافت کبدی کسانی که چربی های بدنشان در ناحیه باسن شان تجمع می یابد انسولین اضافی را از خون بردارند.

۱۴. کسانی که چربی بدنشان در ناحیه شکمی تجمع میشود اصطلاحاً **سیب** و کسانی که چربی بدنشان بیشتر در ناحیه باسنشان تجمع می یابد اصطلاحاً **گلابی** نامیده میشوند. سیب ها دارای سطح بالاتری از انسولین و قند خون میباشند که این امر باعث افزایش سطح LDL یا چربی بد که سهم عمده ای در ایجاد حملات قلبی دارد میشود و سطح HDL یا چربی خوب که در جلوگیری از حملات قلبی نقش موثری دارد را کاهش می دهد.

۱۵. در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

۱۶. **انگیزه شما از کاهش وزن چیست؟** شاید انگیزه شما فقط داشتن اندامی مناسب باشد ولی باید توجه داشت که این انگیزه به تنهایی قادر به رساندن شما به هدف

نهایی نمی باشد چرا که کاهش وزن و کم خوردن و سختی راه نیاز به انگیزه ای والاتر از این دارد و آن می تواند به دست آوردن بزرگترین نعمت و گنج دنیا یعنی سلامتی باشد.

۱۷. **رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟** همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماریها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که شخص از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتی که تاحد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تأمین گردد.

۱۸. هرگز در درمان **چاقی** خود از **دارو** استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد.

۱۹. **بهترین راه کاهش وزن چیست؟** راههای زیادی برای کاهش وزن وجود دارد ولی هر کدام عوارضی دارد از جمله: سونا، داروها، جراحی، طب سوزنی، برداشتن چربی، گوشواره لاغری، کمر بند لاغری و غیره. پس بهترین راه کدام است؟ باید گفت بهترین راه، تغییر رفتارهای تغذیه ای میباشد. البته منظور از تغییر رفتار محرومیت از غذاها و تغییر سفره های غذایی نمی باشد، بلکه منظور کنترل مقدار کالری دریافتی می باشد. همان کاری که شما از امروز آنرا به عنوان رژیم غذایی دریافت خواهید کرد.

۲۰. **برخی تغییرات رفتاری که می تواند به کنترل دریافت کالری شما کمک کند:** ۱- وقتی گرسنه هستید خرید نکنید ۲- اقلامی را که می خواهید بخرید لیست کرده و به اندازه نیاز با خود پول داشته باشید ۳- مواد غذایی را خارج از دیدرس خود نگهدارید ۴- غذا را به اندازه مصرف در یک وعده درست کنید ۵-



در ساعات منظم غذا بخورید ۶- هنگام غذا خوردن تلوزیون نگاه نکرده و روزنامه نخوانید ۷- قابلمه غذا را سر سفره نیاورید ۸- تقسیم کننده غذا نباشید ۹- وقتی غذا خوردن را تمام کردید از سر سفره غذا بلند شوید ۱۰- باقی مانده غذاها را نخورید ۱۱- پدر و مادرها باقی مانده غذای بچه ها را حلال نکنند و آنرا دور بریزید و یا غذا را کم درست کنند ۱۲- با سرعت غذا نخورده و بعد از هر قاشق غذا خوردن، قاشق را داخل بشقاب قرار دهید ۱۳- غذا را خوب بجوید ۱۴- در مهمانی ها مواظب میزان کالری دریافتی تان باشید و تا حد ممکن روز قبل از مهمانی کم غذا بخورید ۱۵- در مهمانی ها بعد از کشیدن غذا تا حد امکان از غذاها دورتر بنشینید ۱۶- در صورت امکان کارهای روزمره خود را پیاده انجام دهید ۱۷- به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.

۲۱. در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته و تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.

۲۲. **ضررهای کاهش وزن سریع: الف)** چون هدف از رژیم در کاهش وزن، آموزش رفتارهای تغذیه ای هست بنابراین واضح است در کوتاه مدت تغییر این رفتارها مقدور نمی باشد (ب) وقتی وزن به سرعت کاهش یابد پوست توانایی تطابق سریع را نداشته و احتمال چین و چروک در پوست افزایش می یابد (ج) کاهش وزن سریع ممکن است همراه با ریزش مو باشد (د) احتمال بی حالی و غش کردن زیاد است.

۲۳. در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات و گوشت، در ضمن در یک رژیم غذایی اصولی، کاهش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه

خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید رسید.

۲۴. بعضی افراد **باورهای خاصی در مورد تغذیه** دارند که بعضی از این باورها ممکن است غلط و مضر باشد. این قبیل باورهای تغذیه‌ای، بخصوص در مورد رژیم‌های لاغری شایع است و می‌تواند به سلامت افراد لطمه‌های زیادی وارد سازد. شناخت این قبیل باورها و تلاش در تغییر آنها گام مؤثر در بهبود تغذیه جامعه است. یکی از این باورها آن است که مصرف صبحانه، انسان را چاق می‌کند، پس بهتر است جهت پیشگیری یا درمان چاقی از مصرف صبحانه خودداری کرد. این باور نه تنها صحیح نیست، بلکه میتواند به سلامت انسان لطمه‌های جدی وارد سازد؛ زیرا وعده صبحانه یکی از مهمترین و ضروری‌ترین وعده‌های غذایی انسان است و به هیچ وجه نباید حذف شود. باور نادرست دیگری که برخی اشخاص به آن معتقدند آن است که مصرف ترشی همراه غذا موجب سوخت چربی‌ها شده و در نتیجه باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود. حال آنکه مواد ترش به جذب چربی‌ها کمک می‌کند و در نتیجه باعث افزایش جذب چربی‌ها می‌شود.

۲۵. **چرا در رژیم کاهش وزن از کامپیوتر استفاده می‌شود؟** برای اینکه رژیم برای هر شخص مناسب با سن، وزن، قد، جنس، میزان فعالیت و ... داده می‌شود. تنوع غذایی و همچنین تغییر رژیم متناسب با کاهش وزن و محاسبات ریاضی فراوان در رژیم کاهش وزن، سبب آن شده که جهت کاهش اشتباهات از کامپیوتر استفاده شود. ولی در نهایت نظارت پزشک به رژیم و همکاری رژیم گیرنده برای رعایت آن و تأمین تمام نیازهای حیاتی برای بدن ضامن موفقیت یک رژیم غذایی می‌باشد.

۲۶. توجه فرمایید: رژیم هایی که به شما داده می شود با علم به **سلامتی کامل** شما ارائه می شود در صورتی که شما دارای بیماری خاصی هستید حتماً پزشک را مطلع فرمایید تا رژیم متناسب داده شده و غذاهای شما تنظیم گردد. بیماریهایی مثل دیابت، فشار خون، کلیوی، کبدی، گوارشی و غیره.

۲۷. توجه!! بسیاری از افراد بطور دائم در حال رژیم **گرفتن و برگشت** به رژیم عادی هستند. این افراد دهها کیلو وزن کم کرده و مجدداً اضافه می نمایند. متخصصان توصیه می کنند اگر اراده کافی جهت کاهش وزن و حفظ آن ندارید از کم و زیاد کردنهای مکرر خودداری کنید.

### ۲۸. روشهایی برای تقویت اراده در رژیم کاهش وزن:

- a. مشاوره با پزشک را مهم دانسته و همه ابهامات خود را با راهنمائیهای پزشکتان برطرف کنید.
- b. همیشه عوارض و مشکلات چاقی را در نظر داشته باشید.
- c. اراده خود را با قسمها و نذرهای شرعی تقویت کنید.
- d. به دلسوزیهای اطرافیان در مورد کم خوری خود توجه نکنید.
- e. قاشق کوچکی برای خود تهیه کرده و غذای خود را با آن میل فرمایید.
- f. جای بخصوصی را جهت غذا خوردن خود انتخاب کنید.
- g. آرام غذا بخورید.
- h. از اطرافیان کمک بگیرید که ناپرهیزیهای شما را گوشزد کنند.

۲۹. در پایان بخش اول لازم است در مورد رژیم غذایی توضیحاتی داده شود:

۳۱. توجه فرمایید رژیمهای غذایی بر اساس مشخصات فردی شما تنظیم می شوند، از تجویز آن به دیگران خودداری فرمایید.

۳۲. رژیم غذایی باتوجه به نوع آن ممکن است در شروع سخت باشد ولی بعد از گذشت دو هفته خواهید دید که رعایت آن برای شما **بسیار آسان** خواهد بود.

۳ در ماه اول سعی کنید دقیقاً مثل رژیم داده شده عمل کنید و از ماه دوم با یاد گیری **جایگزینی غذاها** می توانید به دلخواه تغییراتی در رژیم ایجاد کنید به طور مثال اگر قرار است شما برای شام ۶۷۵ کالری از محل دریافت ۴ عدد کتلت و ۳۰ گرم نان دریافت کنید و احیاناً به مهمانی رفتید و در آنجا غیر از چلو مرغ چیز دیگری وجود ندارد شما می توانید به جای آن: برنج، یک ران مرغ، یک نوشابه دریافت کنید که همان ۶۷۵ کالری را تأمین می کند. این امری است که بمرور در جلسات رژیم درمانی یاد خواهید گرفت، از همین جا مشخص می شود که رژیمهای طولانی موفق ترند چرا که هم زمان جهت تغییر رفتارهای تغذیه ای وجود دارد و هم بدن شما متحمل رژیم سختی نخواهد بود.

۳ غذاهای زیر در رژیم درمانی **آزاد** بوده و شما می توانید به هر مقدار از آنها استفاده کنید: سبزیجات - کاهو - خیار - شلغم - گوجه فرنگی - کلم - هویج (نه آب هویج) - سالاد بدون سس (آبلیمو و آبغوره اشکالی ندارد) - تربچه - اسفناج - آب - نمک - ویتامینها - پیاز - پیازچه - چایی (بدون قند) - کدو آب پز - کدو تنبل آب پز - لوبیا سبز آب پز - جعفری و کلاً سبزیجات - ریواس - قارچ آب پز - فلفل - نوشابه رژیمی.

۳ هر روز صبح ناشتا ۲ لیوان آب (**در صورت امکان آب معدنی**) بیاشامید و اگر ناراحتی معده ندارید ۲ قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید. نوشیدن آب چند فایده دارد: تضمین کننده سلامت کلیه بوده، سبب کاهش اشتها شده و از یبوست جلوگیری می کند.

۳ استفاده از **هویج** در طول روز صبح تا شب و هر وقت که احساس گرسنگی کردید بسیار عالی است.

۳ بهترین روغن برای مصرف **روغن زیتون** و بعد از آن روغن مایع گیاهی می باشد.

- ۳ اندازه **نان** در رژیم (یعنی یک کف دست نان) مساوی است با ۳۰ گرم از هر نان که اگر سنگک و بربری باشد به طول و عرض ۹ سانتی متر و یا دو برابر آن تافتون و ۳ برابر آن لواش می باشد.
- ۳ اندازه **میوه** : منظور از میوه در رژیم عبارت است از یک سیب متوسط، یک پرتغال متوسط، انار، لیمو شیرین، هلو، گریپ فروت، دو عدد نارنگی متوسط، دو عدد کیوی، دو عدد خرمالو، نصف موز، ۳ عدد انجیر، چهار عدد خرما، سه عدد سیب گلاب، یک لیوان توت فرنگی، یک لیوان گوجه سبز، یک لیوان گیلان، یک لیوان آلبالو، یک و نیم لیوان هندوانه یا طالبی یا خربزه، چهار عدد زردآلو، چهار عدد ازگیل، نصف انار بزرگ، نصف پرتقال تامسون. پس هر جا در رژیم میوه آمده شما میتوانید با یکی از موارد بالا جایگزین کنید (هر کدام از موارد بالا ۷۵ کالری دارد). خیار و هویج جزو میوه های آزاد است.
- ۳ اندازه **گوشتها** : منظور از یک ران مرغ یعنی ران، یک مرغ یک و نیم کیلویی و منظور از سینه یعنی یک طرف سینه بدون بال و پوست و منظور از یک تکه ماهی یعنی اندازه ۱۷ در ۱۷ سانتی متر ماهی. اگر ترازوی دقیق دارید این وزنها را رعایت کنید: گوشت گوسفند ۷۵ گرم، گوشت مرغ ۱۲۰ گرم و ماهی ۲۳۰ گرم.
- ۳ اندازه **قند** : حبه قندهای موجود یا ۲/۵ گرم که برابر با ۱۰ کالری می باشد.
- ۳ جابجا کردن وعده های غذایی مثلاً نهار با شام، ناشتا با عصرانه و یا شنبه با یکشنبه مانعی ندارد.
- ۳ منظور از یک کفگیر **برنج** ۶ قاشق غذاخوری برنج است البته به صورت کته و ۷ قاشق غذاخوری به صورت آبکش ولی بهتر است برنج را به صورت کته تهیه کنید.
- ۳ **جایگزینهای** حبه قند برای کسانی که از قند استفاده نمی کنند:
- یک حبه قند = ۲،۵ گرم = ۱۰ کالری = ۶ توت خشک = ۶ مویز = ۱۲ کشمش = ۲ عدد پولکی  
 دو حبه قند = ۱ خرما، سه حبه قند = یک شکلات

۲ جایگزینهای نان: یک کف دست نان = ۳۰ گرم = ۵ عدد بیسکویت متوسط = ۲ عدد بیسکویت کرمدار = ۳ عدد بیسکویت ساقه طلاعی = یک عدد سیب زمینی = یک عدد میوه = ۳ قاشق پلو = ۲ عدد شیرینی دانمارکی

۲ شیر: یک لیوان شیر = ۲۰۰ سی سی شیر کم چرب = ۱۱۰ کالری = یک لیوان ماست

۲ کنتل، کوفته، کوکو، دلمه: هر کدام به اندازه متوسط دارای ۲۰۰ کالری است و می توانند جایگزین هم شوند.

۲ پیتزا: نصف پیتزا = یک عدد ساندویچ = دو سیخ جگر و یک واحد نان = یک سیخ

کباب برگ یا کوبیده و یک واحد نان = دو عدد تخم مرغ و یک واحد نان

۲ لطفاً در ماه اول از جایگزینها استفاده نکنید. و از ماه دوم اولویت با لیست غذایی می باشد و از جایگزینها فقط در مسافرتها و مهمانی ها استفاده کنید.

۲ در طول دوره دو هفته ای رژیم از وزن کردن روزانه خود پرهیز کرده و آنرا به پایان دو هفته موکول کنید.

۲ رژیم غذایی شما با توجه به شرایط ممکن است چند ماه طول بکشد و به هر حال

**شما نباید بیشتر از یک کیلو در هفته وزن کم کنید.**

## جایگزینها در رژیم غذایی:

### صبحانه

#### صبحانه ۱۰۰ کالری:

- ۱- یک استکان شیر + یک استکان آب پرتقال
- ۲- یک بیسکویت + یک استکان شیر
- ۳- یک تخم مرغ آب پز + نصف سیب
- ۴- یک کف دست نان تافتون + دو قاشق عسل
- ۵- یک کف دست نان + یک قاشق پنیر
- ۶- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق غذاخوری عسل

**صبحانه ۱۵۰ کالری:**

- ۱- یک عدد بیسکویت + یک استکان شیر و یک قاشق عسل
- ۲- یک لیوان آب پرتقال + یک بیسکویت
- ۳- یک کف دست نان + اندازه دوقوطی کبریت پنیر
- ۴- یک استکان چای شیرین + یک سیب + یک تخم مرغ آب پز
- ۵- پنج عدد خرما + یک استکان شیر
- ۶- دو عدد بیسکویت + یک سیب
- ۷- یک کف دست نان بربری + یک قالب کره ۱۵ گرمی
- ۸- یک کف دست نان تافتون + یک خیار سبز + ۵۰ گرم پنیر + یک گوجه فرنگی
- ۹- یک لیوان شیر + یک تکه کیک معمولی
- ۱۰- یک و نیم کف دست نان + دو قاشق پنیر
- ۱۱- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق غذاخوری عسل
- ۱۲- یک تخم مرغ آب پز + یک کف دست نان

**صبحانه ۲۰۰ کالری:**

- ۱- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ نیمرو
- ۲- یک کف دست نان + چای معمولی + ۵۰ گرم پنیر
- ۳- یک لیوان شیر و عسل + یک کف دست نان سنگک
- ۴- یک کره ۱۵ گرمی + سه قاشق مربای توت فرنگی + یک کف دست نان
- ۵- دو کف دست نان + ۳۰ گرم پنیر
- ۶- یک و نیم کف دست نان + یک تخم مرغ آب پز + یک قاشق مرباخوری عسل
- ۷- تخم مرغ یک عدد متوسط آب پز + نان بربری یک کف دست + چایی با یک قاشق غذاخوری شکر

**صبحانه ۲۵۰ کالری:**

۱- پنیر به اندازه دو قوطی کبریت + گوجه فرنگی + یک کف دست نان بربری + نصف گردو

۲- پنیر به اندازه دو قوطی کبریت + یک کف دست نان بربری + نصف گردو + خیار سبز

۳- یک کف دست نان لواش + یک عدد تخم مرغ نیمرو

۴- یک سیخ جگر (۱۵۰ گرم) + یک کف دست نان سنگک

### صبحانه ۳۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان بربری + یک لیوان شیر + یک قاشق عسل

۲- یک کف دست نان تافتون + ۱۵ گرم کره + یک قاشق عسل + چای شیرین

### صبحانه ۴۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان لواش + یک عدد تخم مرغ نیمرو + یک استکان کوچک چای

۲- دو کف دست نان (۵۰ گرم) + ۵۰ گرم پنیر + دو عدد گردو

### صبحانه ۴۵۰ کالری:

۱- تخم مرغ نیمرو + دو کف دست نان سنگک + یک لیوان چای شیرین + یک سیب

۲- تخم مرغ نیم رو دو عدد + نان دو واحد + چایی با ۴ حبه قند

۳- شیر یک لیوان + عسل دو قاشق غذا خوری + کره ۱۰ گرم + دو کف دست نان

۴- خامه ۶ قاشق مرباخوری + عسل دو قاشق غذا خوری + چایی شیرین با دو قاشق مرباخوری

شکر + نان ۲ واحد

### صبحانه ۵۰۰ کالری:

۱- یک کف دست نان سنگک + ۱۰۰ گرم پنیر + دو عدد گوجه فرنگی + یک لیوان چای

شیرین

۲- عسل و خامه هر کدام ۷ قاشق مرباخوری + نان دو واحد + چایی با ۴ حبه قند

۳- یک کف دست نان تافتون + ۴۰ گرم کره + یک قاشق عسل + چای شیرین

### ناهار و شام



### ناهار و شام ۱۵۰ کالری

- ۱- سه تکه جگر + یک کف دست نان سنگک + یک لیوان دوغ ۱۵۰ ک
- ۲- دو سیب زمینی آب پز متوسط + سالاد ۱۵۰ ک
- ۳- یک تکه مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز ۱۵۰ ک
- ۴- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ آب پز ۱۵۰ ک
- ۵- ۳/۲ لیوان سوپ جو + یک کف دست نان ۱۵۰ ک
- ۶- یک کاسه کوچک سوپ جو ۱۵۰ ک

### ناهار و شام ۲۰۰ کالری:

- ۱- یک کف دست نان + یک لیوان ماست + چهار عدد خیار سبز
- ۲- ۵۰ گرم جگر + دو کف دست نان سنگک ۲۰۰ ک
- ۳- یک سیخ جوجه کباب ۲۰۰ ک
- ۴- ۵۰ گرم مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز + خیارشور + کاهو ۲۰۰ ک
- ۵- یک لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد ۲۰۰ ک
- ۶- یک کف دست نان + یک و نیم لیوان هندوانه + ۲۰ گرم پنیر ۲۰۰ ک
- ۷- ۵ عدد میگوی آب پز + سالاد ۲۰۰ ک
- ۸- ۴/۱ پیتزا ۲۰۰ ک
- ۹- یک لیوان عدسی + سالاد ۲۰۰ ک
- ۱۰- یک و نیم لیوان سوپ جو ۲۰۰ ک
- ۱۱- یک تکه کوکو سیب زمینی ۲۰۰ ک
- ۱۲- نصف ساندویچ همبرگر + سالاد ۲۰۰ ک
- ۱۳- یک کف دست نان + دو عدد گردو + ۲۰ گرم پنیر ۲۰۰ ک

### ناهار و شام ۳۰۰ کالری

- ۱- سالاد + یک کف دست نان + یک تکه ماهی کوچک ۳۰۰ ک

- ۲- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه ماهی کوچک ۳۰۰ک
- ۳- یک کفگیر غذاخوری باقلا پلو بی گوشت ۳۰۰ک
- ۴- یک کف دست نان + نصف سیخ کوبیده + گوجه ۳۰۰ک
- ۵- یک کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی کوچک ۳۰۰ک
- ۶- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کنتل ۳۰۰ک
- ۷- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ کوچک ۳۰۰ک
- ۸- یک کف دست نان + یک سیخ کباب چنجه + سالاد ۳۰۰ک
- ۹- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کوکو سبزی ۳۰۰کالری
- ۱۰- یک کف دست نان + یک سیخ کباب چنجه + سالاد ۳۰۰ک
- ۱۱- سه تکه پیتزا ۳۰۰ک
- ۱۲- یک و نیم لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد ۳۰۰ک
- ۱۳- یک کف دست نان + سه سیخ جگر ۳۰۰

### ناهار و شام ۳۵۰ کالری:

- ۱- نصف قوطی تن ماهی بدون روغن + یک کف دست نان ۳۵۰ک
- ۲- میوه + یک کف دست نان + یک عدد کوفته + سالاد
- ۳- سالاد + یک کف دست نان + یک سیخ برگ ۳۵۰ک
- ۴- یک کف دست نان + یک تکه کوکو سبزی + سالاد ۳۵۰ک
- ۵- سالاد + یک کف دست نان + یک تکه کباب تابه ای ۳۵۰ک
- ۶- نصف بشقاب ماکارونی + سالاد ۳۵۰ک

### ناهار و شام ۴۰۰ کالری:

- ۱- یک کف دست نان + صد گرم سیب زمینی سرخ کرده + صد گرم سینه مرغ بدون پوست
- ۲- یک کفگیر برنج + صد گرم میگو + سالاد ۴۰۰ک
- ۳- یک کفگیر برنج + یک پیمانه خورش سبزی ۴۰۰ک

۴- نصف تن ماهی جنوب + دو کف دست نان ۴۰۰ک

۵- یک کفگیر برنج + یک پیمانه قیمة ۴۰۰ک

۶- یک کفگیر و نیم لوبیاپلو + سالاد ۴۰۰ک

۷- یک کفگیر برنج + یک قطعه مرغ کوچک

### ناهار و شام ۴۵۰ کالری:

۱- سالاد + یک و نیم کفگیر باقلا پلو بی گوشت ۴۵۰ک

۲- پنج قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ متوسط ۴۵۰ک

۳- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب برگ ۴۵۰ک

۴- سالاد + یک کفگیر برنج + یک تکه مرغ کوچک ۴۵۰ک

### ناهار و شام ۵۰۰ کالری:

۱- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب کوبیده + گوجه ۵۰۰ک

۲- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه ماهی بزرگ

۳- یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت ۵۰۰ک

۴- یک کفگیر برنج + یک تکه ماهی متوسط ۵۰۰ک

۵- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه مرغ بزرگ ۵۰۰ک

۶- یک تکه گوشت خورشتی متوسط + یک کفگیر برنج

۷- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ ۵۰۰ک

### ناهار و شام ۵۵۰ کالری:

۱- یک کفگیر زرشک پلو + نصف سینه مرغ بدون پوست ۵۵۰ک

۲- یک کفگیر باقلا پلو + یک ران مرغ ۵۵۰ک

۳- یک کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان - ۵۵۰ک

۴- یک کفگیر برنج + نصف سیخ کباب برگ + یک قاشق سس گوجه فرنگی

+ سالاد ۵۵۰ک

۵- یک کفگیر برنج + صد گرم گوشت قرمز بدون چربی + یک قاشق سس گوجه فرنگی + سالاد

### ناهار و شام ۶۰۰ کالری:

- ۱- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشت بادمجان ۶۰۰ ک
- ۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشت کرفس ۶۰۰ ک -۳ سالاد + یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت

### ناهار و شام ۶۵۰ کالری:

۱- یک تکه بزرگ ماهی + برنج یک کفگیر + ماست نصف لیوان + سالاد با یک قاشق غذاخوری سس

۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشت قیمه بادمجان ۶۵۰ ک

۳- آبگوشت یک کاسه متوسط ۶۵۰ ک

۴- سالاد + ۲ کف دست نان + ۲ تکه کباب تابه ای + سالاد با سس یک قاشق

### ناهار و شام ۷۰۰ کالری:

یک کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان + یک کف دست نان + سالاد با یک قاشق سس

### ناهار و شام ۷۵۰ کالری:

۱- سالاد + یک و نیم کفگیر برنج + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ ۷۵۰ ک

۲- سالاد + یک و نیم کفگیر برنج + یک تکه ماهی بزرگ ۷۵۰ ک

۳- سالاد + یک و نیم کفگیر برنج + یک تکه مرغ بزرگ ۷۵۰ ک

### ناهار و شام ۸۰۰ کالری:

۱- دو کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان - ۸۰۰ ک

۲- دو کفگیر برنج + یک تکه بزرگ ماهی + ماست نصف لیوان - ۸۰۰ ک

### ناهار و شام ۹۰۰ کالری:

- ۱- دو کفگیر پلوی ساده با خورش قیمه ۹۰۰ک
- ۲- دو کفگیر برنج+ یک ران مرغ+ ماست نصف لیوان+ سالاد با یک قاشق غذاخوری سس مایونز

۳- دو کفگیر باقلا پلو با گوشت + سالاد ۹۰۰ک

۴- پیتزای کوچک با نوشابه ۹۰۰ک

### ناهار و شام ۹۵۰ کالری:

- ۱- دو کفگیر برنج+یک ران مرغ+نصف لیوان ماست+یک کف دست نان+سالاد با یک قاشق سس
- ۲- یک بشقاب ماکارونی +یک لیوان ماست + سبزی ۹۵۰ک

### ناهار و شام ۱۱۰۰ کالری:

- ۱- سالاد + ۳ کفگیر برنج + یک تکه ماهی بزرگ ۱۱۰۰ک
- ۲- سالاد+ ۳ کفگیر برنج + یک تکه مرغ بزرگ ۱۱۰۰ک
- ۳- سالاد + ۳ کفگیر برنج + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ ۱۱۰۰ک

### ناهار و شام ۱۱۵۰ کالری:

- سه کفگیر برنج+ ران مرغ یک عدد+ماست نصف لیوان+سالاد با یک قاشق غذاخوری سس مایونز

### ناهار و شام ۱۳۰۰ کالری:

- ۱- یک بشقاب لویا پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان ماست پرچرب+ سبزی+ سالاد(باسس مایونز)
- ۲- یک بشقاب باقلا پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان ماست + سبزی+ سالاد(باسس مایونز) ۱۳۰۰ک
- ۳- یک بشقاب عدس پلو(با ۱۵ گرم کره) +یک لیوان پرچرب ماست + سبزی+ سالاد(باسس مایونز)

**ناهار و شام ۱۴۰۰ کالری:**

۱- چهار کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان + سالاد با یک قاشق غذاخوری سس مایونز

۲- سه سیخ جگر (۱۵۰ گرم) + دو نان تافتون ۱۴۰۰ ک

۳- یک بشقاب پلو (با ۱۵ گرم کره) + یک لیوان ماست + سبزی + سالاد (باسس مایونز) + دو سیخ جگر

**ناهار و شام ۱۴۵۰ کالری:**

یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه متوسط خورش فسنجان ۱۴۵۰ ک

**ناشتا (ساعت دهی) و عصرانه**

**ناشتا و عصرانه ۵۰ کالری:**

۱- یک میوه کوچک - ۵۰ ک

۲- سیب ترش ۴ عدد ۵۰ ک

۳- شکلات کاکائویی ۱۰ گرم - ۵۰ ک

۴- هندوانه یک قاچ

**ناشتا و عصرانه ۱۰۰ کالری:**

۱- شربت آلبالو یک لیوان - ۱۰۰ ک

۲- میوه + چای + یک عدد خرما - ۱۰۰ ک

۳- میوه + چای + یک جبه قند - ۱۰۰ ک

۴- میوه یک عدد بزرگ - ۱۰۰ ک

۵- انجیر خشک ۴ عدد - ۱۰۰ ک

۶- شکلات مغز دار آنا تا ۴ عدد - ۱۰۰ ک

۷- کشمش ۶۰ عدد یا ۳۰ گرم + خرما ۲ عدد متوسط - ۱۰۰ ک

۸- پسته ۱۲ عدد درشت

۹- بستنی وانیلی ۵۰ گرم

**ناشتا و عصرانه ۱۵۰ کالری:**

۱- خرما پنج عدد +چای-۱۵۰ک

**ناشتا و عصرانه ۲۰۰ کالری:**

۱- بستنی (یک لیوان کوچک)-۲۰۰ک

۲- شکلات مغز دار آنا تا ۷ عدد-۲۰۰ک

۳- یک شکلات کاکائویی ۴۰ گرمی

۴- بیسکویت دیجستيو ۴ عدد

۵- بستنی عروسی میهن یک عدد+کشمش ۱۵ عدد-۲۰۰ک

**ناشتا و عصرانه ۲۵۰ کالری:**

خ) شکلات یک عدد متوسط (۵۰ گرم)-۲۵۰ک

## **بخش دو : عوارض رژیمهای غذایی لاغری و راه حل آنها**

به علت اینکه شخص تحت رژیم کمتر از نیاز بدن خود غذا می خورد بنابراین بدن از دریافت بعضی از نیازهای ضروری خود نیز در طول رژیم محروم می گردد . همین عامل سبب بروز عوارضی خواهد شد. البته همه این عوارض تا حدود زیادی با توصیه هایی که پزشکتان در طول رژیم خواهد داشت، پیش نمی آید . به هر حال اگر عوارضی هم ظاهر گردد موقتی بوده و بعد از اتمام رژیم از بین خواهد رفت .

**الف) ریزش مو در رژیم کاهش وزن :** ریزش مو در رژیم کاهش وزن موقتی بوده و با مصرف ویتامینهای توصیه شده از میزان آن کاسته شده و بعد از اتمام رژیم کاملاً مرتفع می شود . توصیه می شود کسانی که قبل از شروع رژیم دچار ریزش مو بودند با مشورت پزشک

از همان ابتدای رژیم شروع به خوردن ویتامین بکنند و اگر ریزش مو خیلی زیاد است می توانید با مشورت پزشک از شامپوی مینوکسیدیل ۲ درصد استفاده بکنید .

**ب) بیوست در رژیم کاهش وزن:** برای بر طرف کردن آن کارهای زیر مفید خواهد بود :

۱ . انجام ورزشهای مناسب ( تحرک )

۲ . مصرف سبزیجات و میوه های ملین مثل : انجیر- آلوچه- آلو بخارایی-

زردآلو

۳ . مصرف غذاهای فیبردار مثل : نان سبوسدار- کاهو- کلم و ...

۴ . مصرف صبحگاهی آب

۵ . دوری از استرس

۶ . در صورت لزوم با مشورت پزشک می توانید از پودر گیاهی پسیلیوم و

قرص سیلاکس استفاده بکنید از مصرف سایر مسهلها خودداری کنید . یک قاشق از پودر را داخل یک لیوان آب مخلوط کرده و میل کنید . مصرف مایعات بیشتر زمانی که از پسیلیوم استفاده می کنید کمک کننده است .

۷ . برای اینکه مشکل بیوست پیدا نکنید اعمال بالا را مد نظر داشته باشید و در

صورت داشتن بیوست علاوه بر انجام اعمال فوق از دستور مقابل برای تهیه یک صبحانه ضد بیوست کمک بگیرید : ابتدا ۴ الی ۷ عدد انجیر خشک را در آب خیس کنید و بعد از چند ساعت که انجیرها کاملاً نرم شدند آنها را داخل مخلوط کن ریخته و دو لیوان آب و یک قاشق روغن زیتون به آن اضافه کرده و بعد از مخلوط کردن به جای صبحانه میل فرمایید . ( می توانید مقدار آب را کمتر بریزید تا محلول تهیه شده خوشمزه شود ولی بعد از خوردن آن یک لیوان آب هم میل

کنید )



**پ) افت قند در رژیم کاهش وزن و احساس ضعف:** این مشکل را شما می توانید با خوردن هویج (نه آب هویج) که از غذاهای آزاد می باشد برطرف کنید (از صبح تا شب هر موقع که احساس گرسنگی کردید)

**ج) افت فشار و سرگیجه در رژیم کاهش وزن:** برای اینکه دچار افت فشار نشوید خوردن آب صبحگاهی را فراموش نکنید و در ضمن اگر مبتلا به فشار خون نیستید از مقادیر متعارف نمک در رژیمهای خود استفاده فرمایید.

**چ) ناراحتی معده در رژیم کاهش وزن:** برای کاهش ناراحتی معده در رژیم کاهش وزن موارد زیر را رعایت فرمایید: ۱- غذاهای توصیه شده را در پنج نوبت میل کنید ۲- آهسته غذا خورده و آنرا خوب بجوید ۳- آرامش در زمان غذا خوردن بسیار مفید می باشد ۴- از خوردن غذاهای سنگین و پر چرب خودداری کنید ۵- بعد از غذا کمی استراحت کنید ۶- از استعمال سیگار و مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید ۶- قهوه، چای پررنگ، میوه های خام، سبزی، ترب، خیار، ادویه و ترشیجات می تواند باعث تحریک معده شود از مصرف بیش از حد این مواد خودداری کنید. ۷- در صورت احساس درد می توانید با مشورت پزشک از داروهای آنتی اسید استفاده فرمایید.

**ح) سردرد در رژیم کاهش وزن:** با رژیم غذایی کاملی که به شما ارائه شده همه نیازهای بدن تامین می شود بنابراین معمولاً سردرد نخواهید داشت ولی از آنجا که عده ای از افراد قبل از شروع رژیم مبتلا به این سردردها می باشند چه بسا با شروع رژیم کاهش وزن ممکن است سردرد این افراد افزایش پیدا کند. این افراد لازم است از خاصیت بسیار خوب هویج استفاده کرده و با خوردن هرچه بیشتر هویج این مشکل را از بین ببرند. افرادی که این نوع سردردها را دارند می بایست رژیمهای طولانی تری را داشته باشند.

**خ) افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت در رژیم کاهش وزن:**

در برنامه رژیم کاهش وزن همه بدن لاغر می شود ولی مقادیر لاغری برای هر عضوی متفاوت می باشد. مثلاً این مقدار برای شکم ۷۵ درصد و برای باسن ۱۰ درصد می باشد و

برای صورت این مقدار تنها ۱ درصد می باشد ولی همین مقدار کم لاغری در صورت ممکن است ملموس بوده و برای شکم هم سبب ایجاد چین و چروک گردد پس چه کار باید کرد؟ همانطور که ذکر شد ۷۵ درصد کاهش وزن نصیب شکم می شود یعنی به طور مثال اگر شخصی ۳۰ کیلو وزن کم کند ۲۰ کیلوی آن از شکم کم می شود پس واضح است اگر تدابیری به کار نگیریم مشکلاتی از بابت افتادگی شکم خواهیم داشت. برای پیشگیری از این مسئله کارهای ذکر شده در زیر را مستمراً انجام دهید، به خصوص کسانی که تصمیم دارند مقدار بیشتری از وزن خود را کم کنند:

در مدت رژیم هر روز سه یا چهار بار شکم خود را کاملاً به طرف داخل کشیده و آنرا به مدت ۵ تا ۸ دقیقه به همان حال نگه داشته و به کار خود ادامه دهید و به آرامی تنفس کنید البته به یاد داشته باشید که این کار را نباید در حالت درازکش انجام دهید بلکه انجام آن در موقع پیاده روی یا ایستادن و یا انجام کارهای روزمره موثر هست. خانمها می توانند این کار را هنگام آشپزی یا ظرف شستن و یا ... انجام دهند.

**تذکر:** لازم به ذکر است که خانمهای با سن بالا و کسانی که سابقه چندین حاملگی را دارند و دیواره شکمشان تغییرات برگشت ناپذیری را پیدا کرده نباید انتظار داشته باشند که با انجام این کار شکمشان کاملاً صاف و بدون چروک شود به هر حال این روش در این افراد هم باعث نتایج درخشانی خواهد شد.

مطلب دوم در مورد **پوست صورت** می باشد: پوست صورت خوشبختانه دارای حالت الاستیکی می باشد و با لاغری آن پوست هم کشیده شده و چروک نمی افتد البته این شرایط الاستیکی برای سن زیر ۳۰ سال خاصیت تطابق زیادی داشته و رژیم در این سن چین و چروکی در صورت ایجاد نمی کند. در سنین بالای ۳۰ سال کاهش سریع وزن سبب ایجاد چین و چروک می شود اما اگر کاهش وزن با برنامه دقیق و همراه با مصرف روغن زیتون باشد این مشکل را نخواهیم داشت در سنین بالای ۴۰ و ۴۵ سالگی خاصیت الاستیکی پوست باز هم ضعیفتر می شود در نتیجه پوست برای تطابق وقت بیشتری نیاز دارد.

از روغن زیتون و پمادهای ضد چروک اصلی و ماسکهای استاندارد و شناخته شده می شود برای ماساژ صورت و ایجاد شادابی در آن استفاده کرد.

① رژیم لاغری در **زمان حاملگی** به علت اینکه در این دوران تمام احتیاجات جنین از رژیم غذایی مادر تأمین می شود **ممنوع** می باشد .

② در دوران **شیردهی** با رعایت تغذیه مناسب و **تحت نظر پزشک** می شود اقدام به لاغری کرد . البته رژیمهایی که در این دوران ارائه می شود می بایست طولانی تر باشد . تا تأثیر منفی در شیر نوزاد نداشته باشد. مادرانی که بچه شیرخواره دارند توجه فرمایند:

**نوزادان** اگر چه کوچکند ولی به علت داشتن رشد زیاد احتیاج به **کالری بیشتری** دارند . که این کالری در ۶ ماه اول تماماً از شیر مادر تأمین می گردد و در ۶ ماه دوم ۷۵٪ و در ۶ ماه سوم ۵۰٪ و در شش ماه چهارم ۲۵٪ نیاز کودک از شیر مادر تأمین می شود . با احتساب اینکه یک نوزاد برای هر کیلو وزن بدن خود نیاز به ۱۰۰ کالری انرژی دارد می شود مقدار نیاز نوزاد از شیر مادر را محاسبه و در رژیم مادر اضافه کرد. به طور مثال نوزاد ۱۱ ماهه با وزن ۱۰ کیلوگرم نیاز به ۱۰۰۰ کالری در روز دارد که ۷۵٪ آن یعنی ۷۰۰ کالری از شیر مادر تأمین می شود پس این مادر اگر بخواهد رژیم بگیرد باید ۷۰۰ کالری اضافه دریافت کند. این مقدار کالری که توسط پزشک در رژیم این مادران گنجانده می شود بهتر است از راه خوردن موادی تأمین شود که خاصیت شیرزایی بیشتری را دارند این مواد شامل غذاهای زیر می باشد :

۱. شیر : هر لیوان شیر بدون شکر ۱۱۰ کالری و با شکر ۱۵۰ کالری دارد.

۲. میوه : هر واحد میوه ۷۵ کالری دارد.

۳. خرما : هر عدد آن ۲۰ کالری دارد.

مادری که در مثال بالا ذکر شد می تواند روزانه ۳ لیوان شیر با شکر ( $۱۵۰ * ۳ = ۴۵۰$  کالری) و ۲ عدد میوه ( $۷۵ * ۲ = ۱۵۰$ ) و ۵ عدد خرما ( $۲۰ * ۵ = ۱۰۰$ ) که مجموعاً ۷۰۰ کالری می شود را اضافه دریافت کند.

در انتها لازم به توضیح است هر چند ورزش برای کاهش وزن چندان موثر نمی باشد (به دلیل تغذیه بیشتر بعد از انجام ورزش). ولی انجام حرکات ورزشی ساده در رژیم لاغری ضروری می باشد چرا که از شل شدن ماهیچه جلوگیری کرده و نیز برای سلامتی اندامهای مهم بدن از جمله قلب مناسب می باشد پس سعی کنید در رژیم کاهش وزن هر روز یا یک روز در میان اقدام به ورزش از جمله نرمش، پیاده روی، دویدن و شنا بکنید. شنا مخصوصاً برای افراد خیلی چاق بسیار مفید می باشد.

بعد از اتمام رژیم دوهفته ای، حتماً جهت گرفتن رژیم جدید به پزشکتان مراجعه فرمایید و اگر به هر دلیلی در روز مقرر نتوانستید مراجعه کنید رژیم خود را طبق همین رژیم ادامه داده و در اولین فرصت مراجعه کنید. در هر صورت ادامه یک رژیم بیش از یک هفته توصیه نمی شود. چرا که رژیم مناسب باید تنوع داشته و تمام مواد مغذی را برای بدن تأمین کند.

با آدرس زیر می توانید مکاتبه نموده و سوالات خود را بپرسید. برای گرفتن رژیم معمولاً مراجعه حضوری نیاز است مگر در مواقع خاص شاید بشود از طریق اینترنت یا پست رژیم غذایی داد. توجه داشته باشید که رژیم گرفتن یعنی محروم کردن بدن از نیازهای اساسی و حیاتی خود پس لازم است شخص رژیم گیرنده تحت نظر کامل پزشک خود باشد من خودم، تمام کسانی را که برای رژیم مراجعه می کنند هر دو هفته یک بار با دقت بسیار زیاد معاینه می کنم و حتی در بعضی مواقع دستور توقف رژیم را می دهم پس به یاد داشته باشید اگر پزشکی بدون معاینه شما و بدون بررسی عوارض رژیم درمانی اقدام به لاغر کردن شما کرد مطمئن باشید که فقط به فکر پول است و سلامتی شما برایش اهمیتی ندارد.

E mail: [matin581@yahoo.com](mailto:matin581@yahoo.com)

موفق باشید. دکتر باقرزاده

## بخش سه : ویتامینها ، مواد معدنی و ...

### ویتامینها و منابع غذایی آنها :

۱. ویتامین **A** : هویج، سبزی های سبزمثل ترب، گل کلم، اسفناج، سبزیهای زرد مثل کدو حلوائی، زرده تخم مرغ، جگر، شیر و فرآورده های آن، مارگارین و میوه های زرد مثل زردآلو، طالبی، انبه، سبزیهای قرمز مثل گوجه فرنگی، فلفل دلمه
۲. ویتامین **K** : ماست ، زرده تخم مرغ، روغن بزرک یا کتان، روغن سویا، روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات
۳. ویتامین **ث**: مرکبات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند
۴. ویتامین **E** : جوانه گندم، دانه سویا، کلم بروکلی، اسفناج، آرد غلات کامل و تخم مرغ ، روغنهای گیاهی، مارگارین، مغزها
۵. ویتامین **D** : ماهی ساردین، شاه ماهی ، ماهی آزاد، ماهی تون، شیر و محصولات لبنی و تابش نور خورشید .
۶. ویتامین **ب ۱** : سبوس برنج، نان کامل گندم، آرد جو دو سر، بادام زمینی، اغلب سبزیها و برنج
۷. ویتامین **ب ۲** : شیر و گیاهان سبز تیره
۸. ویتامین **ب ۳** : گوشت، ماهی و مرغ
۹. ویتامین **ب ۶** : ماءشعیر ، سبوس گندم ، جگر ، قلوه ، دل ، طالبی ، کلم ، شیر ، تخم مرغ و گوشت گوساله
۱۰. ویتامین **ب ۱۲** : جگر، گوشت گوساله، تخم مرغ، شیر، پنیر و قلوه

**ویتامین های گروه ب** را ویتامین اعصاب و **ویتامین اخلاق** نیز نامیده اند. این ویتامین ها در اکثر واکنشهای مربوط به سوخت و ساز انرژی نقش دارند و شاید بتوان کمبود آنها را شایع ترین نوع کمبود ویتامین در جوامع امروز دانست از سویی کسب مقدار زیادی

انرژی از نان و برنج که به سبب جدانمودن سبوس شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سویی استفاده زیاده از حد مواد قندی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب میشود باعث شده اند که عوارض روانی کمبود این گروه از ویتامین ها نظیر بی حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و .... به وفور در جامعه یافت شود.

### چه مقدار نمک باید مصرف نمود

تحقیقات پزشکی در سال های اخیر نشان داده اند که افراد عادی که کار بدنی سنگین ندارند و زیاد عرق نمی کنند اگر هنگام پخت و مصرف غذا به طور کلی نمک طعام مصرف نکنند، در صورتی که از انواع مواد خوراکی استفاده نمایند سدیم دریافتی آنها کافی خواهد بود. ولی افرادی که به علت شغل، زندگی در محیط گرم، ورزش و سایر شرایط زیاد عرق می کنند لازم است مقداری نمک طعام به غذای خود اضافه کنند، بیمارانی که مبتلا به اسهال و استفراغ می شوند نیز لازم است مقداری نمک طعام مصرف نمایند. ما در شرایط معمولی هنگام پخت غذا مقداری نمک طعام به غذاهای خود اضافه می کنیم که بر حسب عادت مقدار آن در خانواده های مختلف متفاوت است. در صورتی که لازم باشد بیماری در مصرف نمک (سدیم) پرهیز نماید، پزشک معالج به او این موضوع مهم را خواهد گفت، گاهی لازم است پرهیز از نمک بسیار شدید باشد و گاهی به بیمار توصیه می شود که در مصرف افراط نکند و بلکه رعایت حد اعتدال را بنماید، برای راهنمایی بیمارانی می توان رژیم ها را از نظر میزان نمک سدیم به سه دسته تقسیم نمود. . همچنین برای سهولت انتخاب مواد خوراکی در رژیم غذایی بی نمک مواد خوراکی را می توان بر حسب میزان سدیم دسته بندی کرد نمونه ای از این دسته بندی را می توان در جدول صفحه بعد مشاهده نمود :

دسته بندی مواد خوراکی بر حسب میزان سدیم

دارای سدیم کم	دارای سدیم متوسط	دارای سدیم زیاد	دارای سدیم بسیار زیاد
سبزی ها - میوه ها - غلات : برنج، گندم - حبوبات	گوشت های دیگر - گوشت مرغ، ماهی تازه - جگر گوسفند - شیر	تخم مرغ - گوشت گاو - گوشت گوساله - جگر گوساله	خیار شور - سوسیس و کالباس - چپیس - پنیر
قند و شکر - عسل - روغن نباتی - کره معمولی - نان بی نمک	اسفناج - کرفس		ماهی شور کنسرو گوشت و سبزی ترشی کارخانه ای سس و رب کارخانه ای، انواع کیک، نان

**استفاده از نمکدان در موقع صرف غذا:** برخی از افراد عادت دارند که قبل از شروع به خوردن غذا، به وسیله نمکدان مقداری نمک بر روی غذای خود می پاشند بدون اینکه غذای خود را از نظر میزان نمک امتحان کرده باشند، این افراد به طور کلی به غذاهای شور عادت کرده اند، توصیه ما این است که تا حد امکان از این عمل خودداری نمایند و افرادی که لازم است رژیم غذایی کم نمک داشته باشند به کلی باید از به کار بردن نمکدان هنگام صرف غذا خودداری نمایند زیرا در استفاده از نمکدان هیچگونه کنترلی در میزان مصرف سدیم وجود ندارد.

**اطلاعاتی در مورد هویج:** هویج منبع مهم بتاکاروتن و لیاف می باشد که هر دو اینها کمک به جلوگیری از سرطان و حمله قلبی می کنند. میزان **کلسترول** در ۵ نفر که سنین آنها بین ۲۵ - ۴۱ سال بود و روزانه ۳۰ گرم هویج خام مصرف می کردند اندازه گیری شده و بعد از مدت سه هفته دوباره این میزان کنترل شد و مشخص گردید که میزان کلسترول کاهش پیدا کرده است. از آنجایی که کلسترول زیاد یک عامل مهم در بیماری قلبی می

باشد بنابراین هویج را در صورت غذاهای خود قرار دهید. گروهی از محققین سوئدی اخیراً دلایل بیشتری برای استفاده از سبزیجات ریشه ای ارائه نمودند. آنها به این نتیجه رسیده اند که سبزیجات ریشه ای تاثیر بسزایی در کاهش میزان حمله های قلبی به خاطر پایین آوردن میزان کلسترول دارند. نتیجه بررسی ها نشان می دهد افرادی که ۶ بار یا بیشتر از سبزیجات ریشه ای در هفته (خام یا پخته) استفاده می کنند کمتر دچار **حملات قلبی** می شوند. در طول مدت بیش از ۵ سال محققین غذای ۲۸۷ زن را که سن آنها بین ۳۲ تا ۶۹ سال بود و مبتلا به بیماری قلبی بودند با گروه زنان مشابه مقایسه کردند و تفاوت مهمی بین دو گروه به دست آمد. بدین ترتیب که گروهی که از هویج استفاده می کردند نسبت به کسانی که کمتر از هویج استفاده می کردند کمتر شانس ابتلا به بیماری قلبی داشتند. بیماری قلبی اولین عامل مرگ در امریکا می باشد. برخی از مطالعات نشان می دهد که خوردن هویج کمک به جلوگیری از سرطان ریه و سایر سرطانها می کند. در یک مطالعه در مورد ۳۶۶۹ نفر مرد و زن در بلژیک مشخص شد که مصرف سبزیجات خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش می دهد و نیز سبزیجات با فیبر زیاد مثل هویج خطر ابتلا را ۲۴٪ کاهش می دهد. طی بررسی انجام شده در دانشگاه آتن و Harvard School زنانی که هر روز از هویج خام استفاده می کنند **۵ تا ۸ بار کمتر به سرطان سینه** مبتلا می شوند با توجه به رشد سرطان سینه در جهان جای خوشحالی است که مصرف هویج تازه نیز رو به ازدیاد است و مردم امروزه ۲۳٪ بیشتر هویج مصرف می کنند.

**پوکی استخوان و نقش تغذیه ؟** واقعیت این است که هر چه سن بالاتر می رود احتمال تحلیل رُوی و پوک شدن استخوان ها بیشتر می شود که البته ما نمی توانیم از این رخ داد کاملاً جلوگیری کنیم اما می توانیم از طریق مواد غذایی که کلسیم فراوان دارند مثل مواد لبنی و میوه و سبزیها روند آن را کند تر کنیم و بازسازی استخوان ها را تا حدی سریع تر کنیم. البته فعالیت در کنار این تغذیه می تواند کمک مؤثری باشد. یعنی کلسیمی که وارد



بدن می شود، جذب و تمرکز آن در استخوان یک دوره یا گردش خاص دارد و انجام این گردش به **فعالیت فردی** بستگی دارد در خیلی از کشورهای غربی دیده می شود که آدم هایی به خاطر موقعیت آب و هوایی و موقعیت اجتماعی در گوشه ای نشسته اند و هر ساعت انواع قرص های ویتامین و کلسیم را مصرف می کنند اما چون حرکت و فعالیت ندارد تاثیری را که می خواهند نمی گیرند. پس علاوه بر مواد غذایی حرکت و فعالیت هم یک فاکتور مؤثر در تامین سلامت است. یک عامل دیگر نور آفتاب است یعنی کسانی که در محیط باز و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستند به طرز چشم گیری نسبت به کسانی که در محیط بسته و بدون آفتاب زندگی یا کار می کنند از نظر تحلیل رفتن استخوان ها و مشکلات عضلانی و استخوانی و پیری زودرس تفاوت دارند. به عبارت دیگر راز جوان ماندن و حفظ سلامت استخوانها و عضلات و مفاصل در سه کلمه است فعالیت، کلسیم به صورت مواد غذایی و نور آفتاب است. در صورت تماس کافی با نور آفتاب، هیچگونه مکمل تغذیه ای خاصی جهت تأمین ویتامین D ضرورت نخواهد داشت. ویتامین D اثرات خود را بر روی استخوان، روده و غدد پارائتروید اعمال می کند تا بتواند متابولیسم کلسیم و فسفر را تنظیم کند. افزایش سن، ظرفیت پوست در تولید ویتامین D را کاهش می دهد این کاهش پس از سن ۷۰ سالگی، ۴ برابر می باشد. ضد آفتابهای موضعی می توانند تولید ویتامین D را کاهش یا کاملاً متوقف کنند، تماسهای تصادفی با نور آفتاب در اغلب مردم، مقدار کافی ویتامین D ایجاد می کند. در افراد میانسال **تماس صورت، دست و اندام فوقانی با مقادیر کمتر از حد اریتماتوی پوست** (مرحله قبل از قرمزی پوست که برای افراد مختلف زمان متفاوتی دارد) به صورت ۲ تا ۳ بار در هفته کفایت می کند، البته در طول فصل های سرد سال که زاویه خورشید افزایش می یابد نور آفتاب به علت تابش با زاویه بالا کارایی لازم را نداشته و نیاز است در این فصول مدت بیشتری در معرض نور خورشید بود و یا از غذاهای مناسب جهت تأمین ویتامین D بدن استفاده کرد. افراد مسن نیز باید با مشورت پزشک از مکملهای مناسب استفاده کنند.

**کدام یک از مواد غذایی کلسیم بیشتری دارند؟** سر دسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است. مثل انواع مختلف پنیر، جالب است بدانید پنیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت دارند. مثلا مقدار کلسیم موجود در پنیر لیقوان با مقدار کلسیم یک پنیر معمولی فرق می کند. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارند. در میوه جات، مرکبات کلسیم زیادی دارند. معمولا پرتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خوردند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است. نارنگی و گریپ فروت هردو کلسیم زیادی دارند. گلابی کلسیم کمی دارد. سیب کالری دارد، ویتامین دارد ولی کلسیم آن کم است. در سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج کلسیم زیادی وجود دارد. هویج بیشتر از ویتامین کلسیم دارد. البته آن قدرها هم لازم نیست آدم ها دائما دنبال آن باشند که چه چیزی کلسیم دارد و چه چیزی کلسیم ندارد. هدف شناخت است و اینکه آدم نیازش را بشناسد. این نکته راهم یادآوری کنم که مصرف زیادی کلسیم هم می تواند عوارضی مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.

**آهن:** آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات و اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون می باشد. چنانچه برای ساختن گلبولهای قرمز، آهن به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد. ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می کند سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می یابد و زمانی که کمبود آهن ادامه یابد، ذخایر آهن بدن تخلیه می شود و کم خونی فقر آهن بروز می کند.

**چه عواملی موجب کمبود آهن می شود؟** ۱- کمبود آهن در رژیم غذایی ۲- افزایش نیاز بدن به آهن در بارداری و در رشد ۳- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید در دوران قاعدگی و یا زخم معده و بواسیر و ... ۴- ابتلا به انگل گوارشی ۵- ابتلا به اسهال مزمن ۶- شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی و یا نامناسب بودن آن ۷- عادات و الگوهای غذایی نامناسب مانند مصرف چای همراه غذا و یا بلافاصله بعد از غذا که جذب آهن را به

مقدار زیادی کاهش می دهد و یا استفاده از نانهایی که با خمیر ور نیامده تهیه شده اند ۸- تخلیه ذخایر آهن در زنان به علت بارداریهای مکرر و با فاصله کمتر از سه سال

**علائم ابتلا به کم خونی فقر آهن:** رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، بی تفاوتی، سردرد، بی اشتها، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دستها و پاها و در مراحل پیشرفته تر کم خونی، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا مشاهده می شود.

**چه باید کرد؟** در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات و حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنید. همراه با غذا سالاد، شامل گوجه فرنگی، کاهو، کلم، سبزی خوردن و بعد از غذا میوه بخصوص مرکبات که حاوی ویتامین ث می باشد استفاده کنید. ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهد. اگر حتی مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی اضافه کنید جذب آهن غذا افزایش پیدا می کند. کودکان و نوجوانان در برنامه غذایی خود به جای میان وعده های بی ارزشی مثل پفک از انواع خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو و زردآلو، انجیر خشک، کشمش و خرما که منابع آهن می باشند استفاده کنند. هنگام استفاده از سویا کمی گوشت هم به آن اضافه کنید تا جذب آهن افزایش پیدا کند. از نوشیدن چای از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید. هنگام استفاده از سبزی آنرا کاملاً بشوید از جوانه ها زیاد استفاده کنید چرا که جوانه زدن غلات و حبوبات جذب آهن آنها را دو برابر افزایش می دهد. دختران جوان بهتر است هر دو هفته یک عدد قرص آهن مصرف کنند، مصرف قرص آهن در این دوران علاوه بر پیشگیری از کم خونی فقر آهن، پیشرفت تحصیلی آنان را بهبود می بخشد. حتماً برای کاهش عوارض ناشی از مصرف قرص آهن، قرص را پس از غذا میل نمایید.

## گوجه فرنگی

میوه این گیاه به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس‌ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. مهمترین ترکیبات گوجه‌فرنگی شامل حدود ۹۰ درصد و یا کمی بیشتر آب می‌باشد و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، ک، تیامین، ریبوفلاوین، پانتوتینیک اسید، اسید فولیک، ویتامین ای، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک می‌باشد و به تازگی وجود ید نیز در گوجه‌فرنگی گزارش شده است. با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتی از ترکیبات گوجه‌فرنگی را تشکیل می‌دهند می‌توان به خواص کم نظیر آن پی برد. املاح معدنی موجود در این گیاه با ارزش وظایف مهمی در بدن ایفا می‌کند که بسیاری از آنها در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه‌فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. در طب سنتی نقاط مختلف جهان، برای گوجه‌فرنگی اثراتی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصه و تب زرد قایل می‌باشند. در مراجع جدید علمی خاصیت‌های ضد میکروب، ضد اسهال، هضم کننده و ادرارآور را برای آن ذکر کرده‌اند. با توجه به ارزش غذایی و اثرات جالب دارویی آن، استفاده روزمره و یا ممتد آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود.



موفق و پیروز باشید

تیر ماه ۱۳۸۴

جدول قد و وزن و کالری انواع غذاها را در صفحات پایین

بینید



## جدول وزن مناسب آقایان با توجه به قد، سن و جنس

۶۹-۶۰	۵۹-۴۰	۳۹-۳۰	۲۹-۲۵	۲۴-۲۰	۱۹-۱۷	۱۶-۱۴	قد سن
۶۱	۶۲	۶۰	۵۹	۵۶	۵۲	۴۷	۱۵۵
۶۲	۶۲	۶۱	۶۰	۵۶	۵۳	۴۸	۱۵۶
۶۳	۶۳	۶۲	۶۰,۵	۵۷	۵۳	۴۹	۱۵۷
۶۳,۵	۶۴	۶۲,۵	۶۱	۵۸	۵۴	۵۰	۱۵۸
۶۴	۶۴,۵	۶۳	۶۲	۵۹	۵۵	۵۱	۱۵۹
۶۴,۵	۶۵	۶۴	۶۲,۵	۶۰	۵۶	۵۱	۱۶۰
۶۵	۶۶	۶۴,۵	۶۳	۶۰	۵۶	۵۲	۱۶۱
۶۵,۵	۶۷	۶۴,۵	۶۴	۶۱	۵۷	۵۳	۱۶۲
۶۶	۶۷,۵	۶۵	۶۴,۵	۶۲	۵۸	۵۴	۱۶۳
۶۷	۶۸	۶۶	۶۵	۶۲	۵۹	۵۵	۱۶۴
۶۸	۶۹	۶۷	۶۵,۵	۶۳	۵۹	۵۵	۱۶۵
۶۸,۵	۷۰	۶۸	۶۶	۶۴	۶۰	۵۶	۱۶۶
۶۹	۷۱	۶۹	۶۶,۵	۶۴	۶۱	۵۷	۱۶۷
۷۰	۷۲	۶۹,۵	۶۷	۶۵	۶۱	۵۸	۱۶۸
۷۱	۷۳	۷۰	۶۸	۶۵	۶۲	۵۹	۱۶۹
۷۲	۷۳,۵	۷۱	۶۸,۵	۶۶	۶۳	۶۰	۱۷۰
۷۲,۵	۷۴	۷۲	۶۹	۶۶	۶۳	۶۰	۱۷۱
۷۳	۷۴,۵	۷۳	۷۰	۶۷	۶۴	۶۱	۱۷۲
۷۴	۷۵	۷۴	۷۰,۵	۶۸	۶۵	۶۲	۱۷۳
۷۵	۷۶	۷۵	۷۱	۶۹	۶۶	۶۳	۱۷۴
۷۶	۷۷	۷۶	۷۲	۷۰	۶۶	۶۴	۱۷۵
۷۷	۷۷,۵	۷۶,۵	۷۳	۷۰	۶۷	۶۵	۱۷۶
۷۸	۷۸	۷۷	۷۳	۷۱	۶۸	۶۶	۱۷۷
۷۹	۷۹	۷۸	۷۴	۷۱	۶۹	۶۶	۱۷۸
۷۹,۵	۸۰	۷۹	۷۵	۷۲	۷۰	۶۷	۱۷۹
۸۰	۸۰	۷۹	۷۵,۵	۷۳	۷۰	۶۸	۱۸۰

## جدول وزن مناسب خانمها با توجه به قد، سن و جنس

۶۰-۶۹	۴۰-۵۹	۳۰-۳۹	۲۵-۲۹	۱۸-۲۴	۱۶-۱۸	۱۳-۱۵	قد سن
۶۱	۵۸	۵۵	۵۲	۵۰	۴۹	۴۸	۱۵۵
۶۱	۵۹	۵۵	۵۳	۵۱	۵۰	۴۹	۱۵۶
۶۱	۶۰	۵۶	۵۴	۵۲	۵۱	۵۰	۱۵۷
۶۲	۶۰	۵۷	۵۴	۵۲	۵۱	۵۰	۱۵۸
۶۳	۶۱	۵۸	۵۵	۵۳	۵۲	۵۱	۱۵۹
۶۴	۶۲	۵۸	۵۵	۵۳	۵۲	۵۱	۱۶۰
۶۵	۶۳	۵۹	۵۶	۵۴	۵۳	۵۲	۱۶۱
۶۵	۶۳	۵۹	۵۶	۵۴	۵۴	۵۳	۱۶۲
۶۶	۶۴	۶۰	۵۷	۵۵	۵۵	۵۳	۱۶۳
۶۶	۶۴	۶۱	۵۸	۵۶	۵۶	۵۴	۱۶۴
۶۷	۶۵	۶۲	۵۸	۵۶	۵۶	۵۵	۱۶۵
۶۷	۶۵	۶۲	۵۸	۵۷	۵۶	۵۵	۱۶۶
۶۸	۶۵	۶۲	۵۹	۵۷	۵۷	۵۶	۱۶۷
۶۹	۶۷	۶۳	۶۰	۵۸	۵۸	۵۷	۱۶۸
۷۰	۶۷	۶۳	۶۱	۵۹	۵۸	۵۷	۱۶۹
۷۰	۶۸	۶۴	۶۱	۶۰	۵۹	۵۸	۱۷۰
۷۱	۶۹	۶۵	۶۲	۶۰	۵۹	۵۸	۱۷۱
۷۲	۷۰	۶۵	۶۳	۶۱	۶۰	۵۹	۱۷۲
۷۳	۷۰	۶۶	۶۳	۶۲	۶۱	۶۰	۱۷۳
۷۳	۷۱	۶۷	۶۴	۶۲	۶۱	۶۱	۱۷۴
۷۴	۷۲	۶۸	۶۵	۶۳	۶۲	۶۱	۱۷۵
۷۵	۷۳	۶۸	۶۵	۶۴	۶۳	۶۲	۱۷۶
۷۵	۷۳	۶۸	۶۶	۶۴	۶۳	۶۳	۱۷۷
۷۶	۷۴	۶۹	۶۷	۶۵	۶۴	۶۳	۱۷۸
۷۷	۷۵	۷۰	۶۸	۶۶	۶۵	۶۴	۱۷۹
۷۸	۷۶	۷۱	۶۹	۶۷	۶۶	۶۵	۱۸۰

کالری	مقدار	نام ماده غذایی	کالری	مقدار	نام ماده غذایی
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه	۲	یک عدد	آدامس
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر محلی	۹۰	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمپوت)
۳۸۰	۱۰۰ گرم	پنیر خامه ای	۶۰	یک لیوان	آلبالو با هسته
۴۵۰	۱۰۰ گرم	پنیر پیتزا	۴۰	۱۰۰ گرم	آب جو (ماءالشعیر)
۳	یک عدد	پیازچه	۷۰	۱۰۰ گرم	آلوی زرد
۵	یک عدد	پیاز	۶۰	۱۰۰ گرم	آلبالو تازه با هسته
۱۰۰	۱۰۰ گرم	پفک	۵۰	۱۰۰ گرم	آلوی قرمز
۱۸۰	یک لیوان	پوره سیب زمینی	۲۰۰	یک لیوان	آناناس کمپوت با شربت
۲۵	۱۰۰ گرم	ترب	۶۰	۱۰۰ گرم	انبه هندی
۴۵	۱۰۰ گرم	ترخون	۲۰۰	۱۰۰ گرم	استیک کم چرب
۲	یک عدد	تریچه	۴۰۰	۱۰۰ گرم	استیک پر چرب
۷۰	یک عدد	تخم مرغ متوسط	۶۰	۱۰۰ گرم	انار تازه دانه شده
۵۰	یک عدد	تخم مرغ فقط زرده	۳۵	۱۰۰ گرم	انار تازه کامل با پوست
۲۰	یک عدد	تخم مرغ فقط سفیده	۶۰	۱۰۰ گرم	انجیر تازه
۱۳۰	یک عدد	تخم مرغ نیمرو	۲۷۰	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۵۸۰	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان	۲۵	یک عدد	انجیر
۶۰۰	۱۰۰ گرم	تخم کدو	۸۵	۱۰۰ گرم	انگور
۳۶۰	۱۰۰ گرم	توت خشک	۹۰	۱۰۰ گرم	انگور (آب)
۱۱۵	۱۰۰ گرم	تمبر هندی با دانه	۳	یک قاشق	آبنوره
۲۵۰	۱۰۰ گرم	تمبر هندی بدون دانه	۶۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل در هم
۸۰	۱۰۰ گرم	تمشک	۶۶۰	۱۰۰ گرم	بادام
۸۵	یک لیوان	توت تازه	۳۰	۱۰۰ گرم	بادام (چغاله)
۵۶۰	۱۸۰ گرم	تن ماهی	۱۰	یک عدد	بادام
۱۸۰	یک لیوان	حلیم (بدون روغن)	۵۶۰	۱۰۰ گرم	بادام زمینی بدون پوست
۴۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا	۱۹۰	۱۰۰ گرم	بستنی
۵۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا ارده	۲۶۰	۱۰۰ گرم	بستنی عروسی
۲۵	۱۰۰ گرم	جعفری	۲۰۰	۱۰۰ گرم	بستنی سالار
۵۰	۱۰۰ گرم	جوانه گندم	۳۰۰	۱۰۰ گرم	بستنی موزی
۸۰	۱۰۰ گرم	جگر یک سخ	۳۵۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت بدون کرم
۱۶۰	۱۰۰ گرم	جگر سفید	۵۵۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت وافر کرم دار
۳۵۰	۱۰۰ گرم	جگر سرخ کرده	۵۰۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت کرم دار
۵۲۰	۱۰۰ گرم	چیپس سیب زمینی	۲۵۰	یک کفگیر	بریج پخته
۳۰۰	۱۰۰ گرم	خامه	۱۲۰	۱۰۰ گرم	بریج پخته
۱۵	۱۰۰ گرم	خیار	۷۰۰	یک عدد	پیتزا
۵	یک عدد	خیار قلمی	۵۵۰	۱۰۰ گرم	باقلا
۱۲	۱۰۰ گرم	خیار شور	۲۰۰	۱۰۰ گرم	برگ (کباب) وزن خام ۱۰۰ گرم
۲۳	۱۰۰ گرم	خربزه	۱۰۸	۱۰۰ گرم	باقلا ی سبز
۸۰	۱۲۰ گرم	خرمالو یک عدد درشت	۴۰	۱۰۰ گرم	بامیه سبز
۱۵۰	۱۰۰ گرم	خرمای تازه رطب	۴۲۰	۱۰۰ گرم	بامیه شیرینی
۱۵۰	یک عدد	دلمه متوسط	۳۰	۱۰۰ گرم	به
۱۵	۱۰۰ گرم	دوغ	۶۰	۱۰۰ گرم	برگ مو
۳۷۵	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده با روغن	۳۵	۱۰۰ گرم	پر تنقال
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده بدون روغن	۱۱۰	یک لیوان	پر تنقال (آب)
۱۲۰	یک قاشق	روغن مایع	۳۴۰	۱۰۰ گرم	پسته با پوست
۱۵	۱۰۰ گرم	ریواس	۶۷۰	۱۰۰ گرم	پسته (مغز شده)



۶۵۰	یک لیوان	عدس خام	۱۵۰	۱۰۰ گرم	رطب
۱۸۵	یک لیوان	عدس پخته	۷۰	۱۰۰ گرم	زالزالک
۱۰۰	۱۰۰ گرم	عنباب	۱۳۰	۱۰۰ گرم	زبان گوساله
۳۰۰	۱۰۰ گرم	عسل	۲۶۰	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند
۵۰	یک	عسل یک قاشق غذا خوری	۲۷۰	۱۰۰ گرم	زردآلو (برگه خشک)
۲۰	یک	عسل یک قاشق مربا خوری	۵۰	۱۰۰ گرم	زردآلو
۲۲	۱۰۰ گرم	فلفل سبز یا قرمز دلمه ای	۲۰	یک عدد	زردآلو
۲۰۰	یک لیوان	فرنی	۲۵۰	یک لیوان	زردآلو ( کمپوت )
۶۴۰	۱۰۰ گرم	فندق ( مغز )	۱۴۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سبز
۳۰۰	۱۰۰ گرم	فندق با پوست	۵	یک عدد	زیتون خام سبز
۱۰	یک عدد	فندق	۲۰۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سیاه
۲۷	۱۰۰ گرم	قارچ	۷	یک عدد	زیتون خام سیاه
۳۰	۱۰۰ گرم	غوره	۵۵	یک قاشق	ژله ( پودر )
۱۰۵	۱۰۰ گرم	قلوه	۳۷۰	۱۰۰ گرم	ژله پودر
۲	یک فنجان	قهوه نوشیدنی ( تلخ )	۶۰	۱۰۰ گرم	ژله آماده شده
۴۰۰	۱۰۰ گرم	قند	۳۰	یک ظرف	سالاد بدون سس مایونز
۱۰	یک حبه	قند	۱۴۰	۱۰۰ گرم	ستگدان مرغ
۳۴۰	۱۰۰ گرم	قره قوروت	۵۵	۱۰۰ گرم	سیب درختی
۴۰۰	۱۰۰ گرم	کارامل	۱۲۰	یک لیوان	سیب ( آب سیب )
۱۷	۱۰۰ گرم	کاهو	۷۰	یک عدد	سیب متوسط
۱۰	یک	کاکائو یک قاشق چایخوری	۷۵	۱۰۰ گرم	سیب زمینی
۲۸	۱۰۰ گرم	کدو خورشتی	۸۰	یک عدد	سیب زمینی ( متوسط )
۳۵	۱۰۰ گرم	کدو حلوائی	۵۴۰	۱۰۰ گرم	سیب زمینی ( چینی )
۱۳	۱۰۰ گرم	کرفس	۲۵۰	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کباب شده با پوست
۷۰۰	۱۰۰ گرم	کره حیوانی	۳۸۰	یک عدد	سمبوسه
۱۰۰	یک قاشق	کره	۳۰	۱۰۰ گرم	سویا
۲۹۰	۱۰۰ گرم	کشمش	۱۰۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۳۰	۱۰۰ گرم	کلم	۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ با سبزیجات
۲۲	۱۰۰ گرم	کلم قرمز	۳	یک عدد	سیر
۴۰	یک لیوان	کلم پخته	۱۵۰	یک عدد	سو سیس کوچک
۴۰۰	۱۰۰ گرم	کیک	۳۰۰	۱۰۰ گرم	سو سیس
۱۶۰	یک عدد	کیک یزدی	۳۵۰	یک عدد	ساندویچ همبرگر
۳۰۰	۱۰۰ گرم	کالباس	۷۲۰	۱۰۰ گرم	سس مایونز
۱۹۰	۱۰۰ گرم	کله پاچه	۱۱۰	یک قاشق	سس مایونز
۳۸۰	۱۰۰ گرم	کشک	۱۸۰	یک لیوان	سمنو
۶۰	یک	کشک یک قاشق	۱۳۰	۱۰۰ گرم	سیرابی
۱۵۰	یک عدد	کنتل	۶۰	۱۰۰ گرم	شاه توت
۱۵۰	یک عدد	کوفته	۶۰	۱۰۰ گرم	شلیل
۲۷۰	یک سیخ	کباب کوبیده	۱۱۰	یک لیوان	شیر
۲۰۰	یک سیخ	کباب برگ	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیر خشک
۵۰۰	۱۰۰ گرم	کلوجه	۳۵	یک پیمانه	شیر خشک
۴۰	۱۰۰ گرم	کولا	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیرینی خشک
۱۴۰	۱۰۰ گرم	گردو با پوست	۴۲۰	۱۰۰ گرم	شیرینی دانمارکی
۶۵۰	۱۰۰ گرم	گردو ( مغز )	۴۰۰	۱۰۰ گرم	شکر
۳۰	یک عدد	گردو	۳۰	یک پیمانه	شکر
۳۰	۱۰۰ گرم	گریپ فروت	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شکلات
۵۷	یک عدد	گریپ فروت	۲۵	۱۰۰ گرم	شلتام

# راهنمای تغذیه و رژیم درمانی

## دکتر باقرزاده

۸۰	یک لیوان	گریپ فروت ( آب )	۲۳	۱۰۰گرم	طالبی
۱۰۰	یک لیوان	نوشابه	۵۵	۱۰۰گرم	کلابی
۱۲۰	یک شیشه	نوشابه	۱۰۰	یک عدد	کلابی
۶۰۰	۵/۱لیتری	نوشابه خانواده	۱۵	۱۰۰گرم	گوجه فرنگی
۵	یک لیوان	نوشابه رژیمی	۸۰	۱۰۰گرم	گوجه فرنگی ( رب )
۴۵	۱۰۰گرم	هلوئی تازه	۱۱۰	۱۰۰گرم	گو جه فرنگی ( سس )
۳۳۰	۱۰۰گرم	هلوئی خشک	۱۸	یک قاشق	گوجه فرنگی ( سس )
۲۰۰	یک لیوان	هلو کمپوت	۱۰۰	۱۰۰گرم	گوشت ماهی
۲۳	۱۰۰گرم	هندوانه	۲۰۰	۱۰۰گرم	گوشت مرغ ( بدون پوست )
۳۵	۱۰۰گرم	هویج	۲۴۰	۱۰۰گرم	گوشت گاو
			۳۵۰	۱۰۰گرم	گوشت گاو چرب
			۳۰۰	۱۰۰گرم	گوشت گوسفند
			۶۰	۱۰۰گرم	گیلاس
			۷۵	یک	گیلاس یک لیوان
			۵۰۰	۱۰۰گرم	گزن اصفهان
			۳۰	۱۰۰گرم	گوجه سبز
			۴۴	۱۰۰گرم	لبو
			۳۰	۱۰۰گرم	لوبیا سبز
			۳۴۰	۱۰۰گرم	لوبیا قرمز
			۲۰۰	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته
			۱۳۰	۱۰۰گرم	لوبیا چشم بلبلی خام
			۸۰	۱۰۰گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته
			۱۱۵	۱۰۰گرم	لیپه پخته
			۳۵۰	۱۰۰گرم	لیپه خام
			۲۶	۱۰۰گرم	لیمو ترش
			۴۰	۱۰۰گرم	لیمو شیرین
			۵۵	۱۰۰گرم	ماست کم چرب
			۱۵۵	۱۰۰گرم	ماست چکیده
			۸۰۰	۱۰۰گرم	مارگارین ( کره نباتی )
			۱۱۰	یک قاشق	مارگارین ( کره نباتی )
			۳۶۰	۱۰۰گرم	ماکارونی
			۱۰۰	۱۰۰گرم	ماهی
			۵۵	یک قاشق	مربا
			۱۴۰	۱۰۰گرم	مغز
			۷۰	۱۰۰گرم	موز
			۷۰	۱۰۰گرم	موسیر
			۱۰۰	۱۰۰گرم	میگو
			۳۴	۱۰۰گرم	نارنگی
			۴۰	یک عدد	نارنگی
			۳۴۵	۱۰۰گرم	نارگیل مغز
			۲۵۰	۱۰۰گرم	نان جو
			۷۵	۳۰گرم	نان یک کف دست
			۳۵۵	۱۰۰گرم	نان خشک
			۳۵	یک عدد	نان سوخاری
			۴۵۰	۱۰۰گرم	نان روغنی
			۲۶۵	۱۰۰گرم	نان کشمی
			۳۶۰	۱۰۰گرم	نخود خشک آجیلی



گل باشید - دکتر باقرزاده