



بالتر می‌رود یا کسی که گل گاوزبان بخورد تغییرات فشار در او می‌تواند درسرساز شود. بنابراین خودسرانه این ترکیبات را مصرف نکنید. اگر متخصص طب سنتی حادثی را می‌شناسید مراجعه کنید ولی هیچ پایه علمی ندارد.»

وی با اشاره به اینکه کاهش وزن اصولی برای کودک زیر ۱۲ سال در یک ماه باید یک کیلوگرم و برای سایر افراد باید بین ۲ تا ۴ کیلو در ماه باشد، می‌گوید: «بسیاری از متخصصان تغذیه در دادن رژیم غذایی حتی به سراغ نرم‌افزار هم نمی‌روند چون نرم‌افزار اقتصاد خانواده، علایق و نوع زندگی فرد را نمی‌داند. به نظر در کاهش وزن اصولی قدم اول اصلاح عادات غذایی افراد است به این صورت که اصلاح رژیم انجام بدهیم ببینیم فرد چه قدر کربوهیدرات، چه قدر میوه و سبزیجات و... مصرف می‌کند و بعد براساس بیماری، شیوه زندگی و مشکلات اقتصادی فرد بپاییم رژیمی را تنظیم کنیم.»

در مرحله بعد در همین رژیم اگر کاهش کالری هم داشته باشیم باعث کاهش وزن خواهد شد یا اگر افزایش کالری داشته باشیم باعث افزایش وزن خواهد شد. به یک ورزشکار و یک خانم خانه‌دار با یک کودک نمی‌توان رژیم یکسانی داد. فواصل بین غذاها و داروها باید حتماً در نظر گرفته شود. کسی که فالوئر زیادی دارد یا کسی که در آرایشگاه کار می‌کند نمی‌تواند جای متخصصی را که سالها

در این زمینه فعالیت می‌کند، بگیرد.» وی در پایان با بیان اینکه رژیم غذایی راهی برای زندگی سالم داشتن است، می‌گوید: «مردم نیاز دارند که در تمام طول زندگی زیر نظر کارشناس تغذیه باشند. مادر قبل از بارداری و در دوران شیردهی باید رژیم غذایی مناسب داشته باشد. از دوران کودکی و بعد از آن همه افراد جامعه باید رژیم غذایی مناسب داشته باشند تا بداند چه بخورد تا سلامت باشند. هرچند هزینه کارشناسان تغذیه به اندازه وزیت پزشکان نیست اما بهتر است بیمه‌های پایه مثل تأمین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح همانند پزشکان، متخصصان حکیم طب سنتی یا مربی باشگاه برای دادن رژیم نه آزمایشی از فرد می‌خواهد نه سوابق بیماری‌ها و مشکلات پیدا و پنهان او را بررسی می‌کند پس نمی‌تواند معتبر باشد. مثلاً کسی که فشارخون بالا

دارد اگر زنجبیل زیاد مصرف کند فشارش می‌گیرد.»

در مرحله بعد در همین رژیم اگر کاهش کالری هم داشته باشیم باعث کاهش وزن خواهد شد یا اگر افزایش کالری داشته باشیم باعث افزایش وزن خواهد شد. به یک ورزشکار و یک خانم خانه‌دار با یک کودک نمی‌توان رژیم یکسانی داد. فواصل بین غذاها و داروها باید حتماً در نظر گرفته شود. کسی که فالوئر زیادی دارد یا کسی که در آرایشگاه کار می‌کند نمی‌تواند جای متخصصی را که سالها

در این زمینه فعالیت می‌کند، بگیرد.» وی در پایان با بیان اینکه رژیم غذایی راهی برای زندگی سالم داشتن است، می‌گوید: «مردم نیاز دارند که در تمام طول زندگی زیر نظر کارشناس تغذیه باشند. مادر قبل از بارداری و در دوران شیردهی باید رژیم غذایی مناسب داشته باشد. از دوران کودکی و بعد از آن همه افراد جامعه باید رژیم غذایی مناسب داشته باشند تا بداند چه بخورد تا سلامت باشند. هرچند هزینه کارشناسان تغذیه به اندازه وزیت پزشکان نیست اما بهتر است بیمه‌های پایه مثل تأمین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح همانند پزشکان، متخصصان حکیم طب سنتی یا مربی باشگاه برای دادن رژیم نه آزمایشی از فرد می‌خواهد نه سوابق بیماری‌ها و مشکلات پیدا و پنهان او را بررسی می‌کند پس نمی‌تواند معتبر باشد. مثلاً کسی که فشارخون بالا

دارد اگر زنجبیل زیاد مصرف کند فشارش می‌گیرد.»

رژیم‌های ورزشکاری که در بسیاری از باشگاه‌های ورزشی و آرایشگاه‌های زنانه تجویز می‌شود رژیم‌های تک بعدی است که به صورت کبی برای همه استفاده می‌شود، کسانی که متخصص نیستند یک رژیم را با پروتئین بسیار بالا کبی کرده‌اند و آن را در اختیار همه قرار می‌دهند تا سریع عضله‌سازی و کاهش وزن اتفاق بیفتد؛ در حالی که در رژیم‌هایی که پروتئین بالایی دارند به خصوص در افراد زیر ۱۹ سال باید آب فراوانی مصرف شود تا مشکلات کلیوی برای فرد ایجاد نشود. از آنجا که چربی همراه با پروتئین است با مصرف زیاد پروتئین فرد را نمی‌داند. به نظر چرب و مشکلات کبدی و گوارشی دچار شود؛ حتی من دیده‌ام که کودکان را وادار به رژیم‌هایی با کربوهیدرات کم و پروتئین زیاد می‌کنند که ممکن است در دوسرهایی مثل عقیم شدن و مشکلات در باروری را در آینده برای این کودکان به همراه داشته باشد.»

طب سنتی و رژیم‌های لاغری
او در بخش دیگر از صحبت‌هایش به کسانی که در زمینه طب سنتی فعالیت می‌کنند اشاره می‌کند که هر روز ترکیبات مختلفی را اعلام می‌کنند که با کمک آنها اشتهای فرد کم می‌شود و هر روز با سختی کمتری لاغر می‌شوند، می‌گوید: «حتماً شما هم دیده‌اید یک روز می‌گویند هل و زنجبیل را با ماست ترکیب کنید و هر روز صبح بخورید و لاغر شوید. یک روز می‌گویند سماق را با آبلیمو، ماست و... ترکیب کنید. این افراد نمی‌دانند تشخیص ابتدایی مزاج فرد در طب سنتی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. مشکل اصلی طب سنتی ما این است که در مورد آن کار تحقیقی نکرده‌ایم. کارشناسان طب سنتی باید تحقیقاتی انجام دهند و مقالات داخلی و خارجی ارائه دهند تا بتوانیم بگوییم گل گاوزبان و سنبل‌الطیب یا هل و زنجبیل می‌تواند در کاهش وزن هم اثربخش باشد یا نه. متأسفانه بیشتر موارد مربوط به طب سنتی سینه به سینه از فردی به فرد دیگر منتقل شده است و بنابراین نمی‌تواند چندان معتبر باشد. بلاگر، حکیم طب سنتی یا مربی باشگاه برای دادن رژیم نه آزمایشی از فرد می‌خواهد معتبر باشد. مثلاً کسی که فشارخون بالا

دارد اگر زنجبیل زیاد مصرف کند فشارش می‌گیرد.»

در این زمینه فعالیت می‌کند، بگیرد.» وی در پایان با بیان اینکه رژیم غذایی راهی برای زندگی سالم داشتن است، می‌گوید: «مردم نیاز دارند که در تمام طول زندگی زیر نظر کارشناس تغذیه باشند. مادر قبل از بارداری و در دوران شیردهی باید رژیم غذایی مناسب داشته باشد. از دوران کودکی و بعد از آن همه افراد جامعه باید رژیم غذایی مناسب داشته باشند تا بداند چه بخورد تا سلامت باشند. هرچند هزینه کارشناسان تغذیه به اندازه وزیت پزشکان نیست اما بهتر است بیمه‌های پایه مثل تأمین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح همانند پزشکان، متخصصان حکیم طب سنتی یا مربی باشگاه برای دادن رژیم نه آزمایشی از فرد می‌خواهد نه سوابق بیماری‌ها و مشکلات پیدا و پنهان او را بررسی می‌کند پس نمی‌تواند معتبر باشد. مثلاً کسی که فشارخون بالا

دارد اگر زنجبیل زیاد مصرف کند فشارش می‌گیرد.»



رژیم‌های ورزشکاری که در بسیاری از باشگاه‌های ورزشی و آرایشگاه‌های زنانه تجویز می‌شود رژیم‌های تک بعدی است که به صورت کبی برای همه استفاده می‌شود، کسانی که متخصص نیستند یک رژیم را با پروتئین بسیار بالا کبی کرده‌اند و آن را در اختیار همه قرار می‌دهند تا سریع عضله‌سازی و کاهش وزن اتفاق بیفتد؛ در حالی که در رژیم‌هایی که پروتئین بالایی دارند به خصوص در افراد زیر ۱۹ سال باید آب فراوانی مصرف شود تا مشکلات کلیوی برای فرد ایجاد نشود



هر فردی از نظر جسمی با افراد دیگر متفاوت است

بنابراین هر کسی رژیم مخصوص به خودش را دارد برای همین است

که معتقدم رژیم را باید برای هر فرد و به صورت دستی

بنویسیم؛ چون افراد ممکن است دچار بیماری‌های پنهان و متفاوتی باشند.

باید قبل از دریافت رژیم یا آزمایش‌های مختلفی به بیماری‌های پیدا و پنهان فرد پی

ببریم. نوع شغل، سن و نوع زندگی فرد و اقتصاد خانواده

در تعیین نوع رژیم افراد دارای اهمیت است که متأسفانه این موارد

در رژیم‌های یکنواخت دیده نمی‌شود

بستنی و... محمد طاهری می‌گوید: «هرچند بسیاری از این رژیم‌ها پشتوانه‌ای علمی دارند اما کاربرد آنها برای همه به صورت یکنواخت ناشی از است. موقعی که کبی‌برداری می‌کنیم و به افراد رژیم از پیش تعیین شده

است که متأسفانه این موارد در رژیم‌های یکنواخت دیده نمی‌شود

بستنی و... محمد طاهری می‌گوید: «هرچند بسیاری از این رژیم‌ها پشتوانه‌ای علمی دارند اما کاربرد آنها برای همه به صورت یکنواخت ناشی از است. موقعی که کبی‌برداری می‌کنیم و به افراد رژیم از پیش تعیین شده



تب لاغری و آسیب‌های آن

رژیم‌های باشگاهی و آرایشگاهی

«اپدیمی چاقی» استفاده می‌شود. چندی قبل بود که دکتر ملک‌زاده رئیس انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران ضمن نگران کننده خواندن روند چاقی و اضافه وزن در کشورمان گفته بود «در حال حاضر ۷۰ درصد ایرانیان به چاقی یا اضافه وزن، (۴۷ درصد اضافه وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا هستند و ۴.۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) دارند. شمار افراد چاقی در ایران از سال ۱۳۵۹ تا کنون ۵.۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن همان ۶۰ درصد از افراد جامعه مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند. بنا بر نظر متخصصان حوزه سلامت، چاقی ریشه بسیاری از بیماری‌ها مانند چربی خون، بروز سکته قلبی، فشار خون، دیابت نوع دوم، کمر درد و حتی نازایی در بین زنان است. در دوران کرونا به دلیل در خانه ماندن، میزان چاقی افزایش یافته است. شیوع چاقی در ایران نسبت به ۵۰ سال گذشته ۵/۵ برابر شده است و شیوع چاقی در بین نوجوانان به دلیل انجام بازی‌های رایانه‌ای و خصوصاً دوران شیوع کرونا و خانه‌نشینی‌ها افزایش چشمگیری یافته است، البته چاقی به عنوان یک معضل در بین بیشتر کشورهای دنیا مطرح است تا جایی که برای آن از واژه

گزارش خبری

سمیه افشین فر

خبرنگار

رسیدن به وزن ایده‌آل و برخورداری از تناسب اندام موضوعی است که خیلی از افراد جامعه به دنبال آن هستند. آمارها نشان می‌دهد که حدود دو سوم یا ۷۰ درصد ایرانیان به چاقی یا اضافه وزن، (۴۷ درصد اضافه وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا هستند و ۴.۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) دارند. شمار افراد چاقی در ایران از سال ۱۳۵۹ تا کنون ۵.۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن همان ۶۰ درصد از افراد جامعه مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند. بنا بر نظر متخصصان حوزه سلامت، چاقی ریشه بسیاری از بیماری‌ها مانند چربی خون، بروز سکته قلبی، فشار خون، دیابت نوع دوم، کمر درد و حتی نازایی در بین زنان است. در دوران کرونا به دلیل در خانه ماندن، میزان چاقی افزایش یافته است. شیوع چاقی در ایران نسبت به ۵۰ سال گذشته ۵/۵ برابر شده است و شیوع چاقی در بین نوجوانان به دلیل انجام بازی‌های رایانه‌ای و خصوصاً دوران شیوع کرونا و خانه‌نشینی‌ها افزایش چشمگیری یافته است، البته چاقی به عنوان یک معضل در بین بیشتر کشورهای دنیا مطرح است تا جایی که برای آن از واژه

استفاده از یک رژیم علمی برای همه افراد به صورت یکنواخت غلط است

تغذیه ورزشی بیش از ۲۵ سال است که در حوزه رژیم درمانی فعالیت می‌کند. او که هر روز در مطب با مراجعان بسیاری روبه‌رو است که دچار آسیب‌های ناشی از رژیم‌های لاغری نامعتبر و آنلاین شده‌اند به «ایران» می‌گوید: «هر فردی از نظر

خطرات سبک زندگی ناسالم و ابتلا به انواع بیماری‌ها

وزن بیماری

از مهم‌ترین عوارض چاقی؛ دیابت، فشارخون و آرتروز است

گزارش

محدثه جعفری

خبرنگار

چاقی فقط یک نگرانی ظاهری نیست بلکه یک مشکل پزشکی محسوب می‌شود که خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها و مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی، دیابت، فشار خون بالا و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. با بالا رفتن شاخص توده بدنی و ابتلا به چاقی، تقریباً تمامی جنبه‌های سلامت یک فرد از جمله سیستم قلبی عروقی، سیستم تنفسی، سیستم باروری، حافظه و خلق‌وخو تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به گفته دکتر ابوالحسنی، اضافه شدن وزن در بزرگسالی حتی برای افرادی که در محدوده نرمال شاخص توده بدنی «بی-ام. آی» قرار دارند احتمال دیابت را افزایش می‌دهد. یکی دیگر از عوارض چاقی افسردگی است. تحقیقاتی که در زمینه ارتباط چاقی و افسردگی انجام شده است نشان می‌دهند که شیوع افسردگی در افراد با شاخص توده بدنی بالا، بیشتر از سایرین است و این امر سبب مشکلات خلقی می‌شود. در همین رابطه دکتر فرید ابوالحسنی، متخصص بیماری‌های داخلی در

گفت‌وگو با «ایران» در خصوص عوارض افزایش وزن در افراد می‌گوید: «چاقی مهم‌ترین عامل و زمینه‌ساز بیماری دیابت نوع دو است. با توجه به کاهش سن چاقی در افراد و رسیدن آن به سن پایین‌تر همچون نوجوانان و کودکان به خاطر کم‌تحرکی، دیابت نوع دو که در اکنون در نوجوانان هم شایع شده که یکی از دلایل اصلی آن «چاقی» است.» وی ادامه می‌دهد: «افراد با افزایش وزن و ابتلا به بیماری‌هایی همچون دیابت با بیماری‌های دیگری هم در پس آن عروقی گرفته تا آسیب به کلیه و چشم و اعصاب، به طوری که با بالا رفتن BMI بدن، سطح فشار خون، کلسترول، ال.دی.ال، تری‌گیلیسیرید، قند خون و التهاب بالاتر می‌رود. این عوارض، در مجموع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند. عوارض چاقی و کم‌تحرکی فقط به اینجا ختم نمی‌شود و مشکلات دیگری همچون درد زانو و مفصل را که به آرتروز معروف است هم در پی دارد که با افزایش سن بیمار به خصوص بانوانی که وزن بالا و عضلات ضعیفی دارند دچار این دسته از مشکلات جسمی خواهند شد. ناگفته‌نماند، این درد زانو و مفصل هم تا حدی می‌تواند پیشرفت کند که فرد

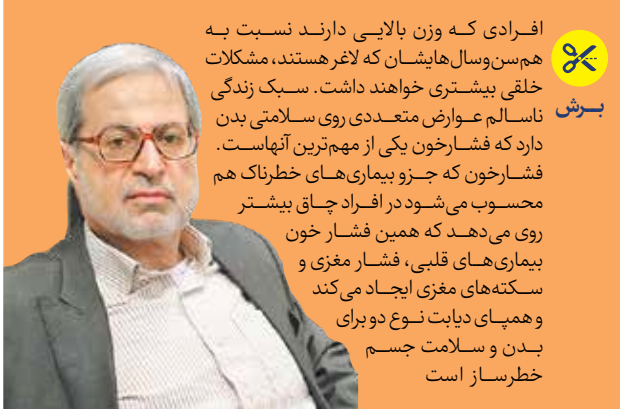
زمین‌گیر شده و به قولی از پا بیفتد و می‌تواند منجر به جراحی زانو برای تغییر مفصل شود.» به گفته دکتر ابوالحسنی، چاقی و افزایش وزن حتی اگر منجر به دیابت و بیماری‌های بعد آن هم نشود به تنهایی می‌تواند برای سلامت بدن خطرات دیگری به همراه داشته باشد. ناگفته‌نماند، این درد زانو و مفصل هم تا حدی می‌تواند پیشرفت کند که فرد



سبک زندگی ناسالم که نتیجه آن چاقی است سبب ایجاد انواع سرطان‌ها نیز خواهد شد و این امر در بانوان نسبت به آقایان بیشتر است. به عنوان مثال، بانوان با وزن بالا بیشتر به سرطان پستان، تخمدان و رحم مبتلا می‌شوند و در آقایان ابتلا به سرطان روده بزرگ و پروستات شایع است. این شاخص بیماری‌های داخلی با اشاره به اینکه اختلالات خلقی در

سبک زندگی ناسالم که نتیجه آن چاقی است سبب ایجاد انواع سرطان‌ها نیز خواهد شد و این امر در بانوان نسبت به آقایان بیشتر است. به عنوان مثال، بانوان با وزن بالا بیشتر به سرطان پستان، تخمدان و رحم مبتلا می‌شوند و در آقایان ابتلا به سرطان روده بزرگ و پروستات شایع است. این شاخص بیماری‌های داخلی با اشاره به اینکه اختلالات خلقی در

خون بیماری‌های قلبی، فشار مغزی و سکته‌های مغزی ایجاد می‌کند و همپای دیابت نوع دو برای بدن و سلامت جسم خطرناک است.» ابوالحسنی با بیان آنکه چاقی نتیجه کم‌تحرکی و بی‌تحرکی در افراد است، می‌گوید: «افراد بیشتر از آنکه کالری می‌سوزانند کالری دریافت می‌کنند. به عنوان مثال اگر فردی با وزن عادی را در نظر بگیرد که به دو هزار کیلو انرژی نیاز دارد، اگر این فرد کالری بیشتری نسبت به این عدد مصرف کند این کالری اضافه در بدن ذخیره می‌شود و چربی تشکیل می‌دهد.» این متخصص داخلی با اشاره به بهترین راه برای کاهش وزن می‌گوید: «برای پایین آمدن وزن باید دریافت کالری را کم و سوخت‌وساز بدن را افزایش دهید و از مصرف غذاهایی که انرژی زیادی به بدن می‌رسانند صرف نظر کرد. مثل کربوهیدرات‌ها «برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و...» چربی‌ها که خود زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی هستند، شیرینیجات «قند، شکر، نوشابه



افراد که وزن بالایی دارند نسبت به هم‌سن‌وسال‌هایشان که لاغر هستند، مشکلات خلقی بیشتری خواهند داشت. سبک زندگی ناسالم عوارض متعددی روی سلامتی بدن دارد که مهم‌ترین آنهاست. فشارخون که جزو بیماری‌های خطرناک هم محسوب می‌شود در افراد چاق بیشتر روی می‌دهد که همین فشار خون بیماری‌های قلبی، فشار مغزی و همپای دیابت نوع دو برای بدن و سلامت جسم خطرناک است



چاقی و افزایش وزن حتی اگر منجر به ابتلا به بیماری‌های پنهان و متفاوتی باشند.

باید قبل از دریافت رژیم یا آزمایش‌های مختلفی به بیماری‌های پیدا و پنهان فرد پی

ببریم. نوع شغل، سن و نوع زندگی فرد و اقتصاد خانواده

در تعیین نوع رژیم افراد دارای اهمیت است که متأسفانه این موارد

در رژیم‌های یکنواخت دیده نمی‌شود

بستنی و... محمد طاهری می‌گوید: «هرچند بسیاری از این رژیم‌ها پشتوانه‌ای علمی دارند اما کاربرد آنها برای همه به صورت یکنواخت ناشی از است. موقعی که کبی‌برداری می‌کنیم و به افراد رژیم از پیش تعیین شده