

اطلاعات عمومی

موفق‌ترین روش برای کاهش وزن ترکیب منطقی از کاهش خوراک همراه با افزایش منظم ورزش یا فعالیت بدنی است و باید صبور بود. بعضی از رژیم‌های کاهش وزن، بر مبنای کاهش میزان کالری‌های خورده‌شده به شکل روزانه است تا ذخیره چربی به تدریج کاهش یابد. دیگر رژیم‌ها طوری طراحی شده‌اند که بدن بیش‌تر چربی ذخیره شده را بسوزاند.

اهداف کاهش وزن

پزشکان وزن سالم را با محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) که وزن شما را با قدتان مقایسه می‌کند اندازه می‌گیرند.

شاخص توده بدنی

برای محاسبه شاخص توده بدنی وزن به کیلوگرم را بر قد به توان ۲ (برحسب متر) تقسیم می‌کنند.

$$\frac{\text{وزن}}{(\text{قد})^2}$$

بر این اساس مردی که ۹۱ کیلوگرم وزن و ۱۷۸ سانتی‌متر قد دارد، شاخص توده بدنی معادل ۲۸/۷۲ کیلوگرم بر مترمربع دارد.

شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۲۹ نشان می‌دهد شما اضافه وزن دارید و شاخص توده بدنی ۳۰ چاقی به شمار می‌آید. شاخص توده بدنی بالاتر همیشه به معنی چربی بیش‌تر نیست هر چند عضلات وزنی بیش‌تر از چربی دارند. اگر بدنی عضلانی داشته باشید ممکن است شاخص توده بدنی بالاتری داشته باشید ولی چاق نباشید. توصیه می‌شود برای فرد با BMI بالاتر از ۱۷ و حداقل یک بیماری وابسته به چاقی، کاهش وزن در نظر گرفته شود.

شاخص توده بدنی ایده‌آل (BMI) شما چیست؟
در جدول زیر شاخص توده بدنی ایده‌آل مردان و زنان با قد و وزن‌های گوناگون ارایه شده است.
این جدول ویژه افراد بالغ است و برای کودکان از جدول دیگری استفاده می‌شود.

شاخص توده بدنی ایده‌آل

وزن (کیلوگرم)	قد به سانتی متر (متر)																		
۷۶	۷۳	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۳	۶۱	۵۹	۵۶	۵۴	۵۲	۵۰	۴۸	۴۵	۴۴	۴۱	۱۴۷ سانتی متر (۱/۴۷ متر)		
۷۸	۷۶	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۳	۶۰	۵۸	۵۶	۵۴	۵۲	۴۹	۴۷	۴۵	۴۳	۱۵۰ سانتی متر (۱/۵۰ متر)		
۸۱	۷۹	۷۶	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۳	۶۰	۵۸	۵۶	۵۴	۵۱	۴۹	۴۶	۴۴	۱۵۲ سانتی متر (۱/۵۲ متر)		
۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۲	۶۰	۵۷	۵۵	۵۳	۵۰	۴۸	۴۵	۱۵۵ سانتی متر (۱/۵۵ متر)		
۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۴	۶۲	۵۹	۵۷	۵۴	۵۲	۴۹	۴۷	۱۵۷ سانتی متر (۱/۵۷ متر)		
۸۹	۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۲	۶۹	۶۶	۶۴	۶۱	۵۹	۵۶	۵۴	۵۱	۴۹	۱۶۰ سانتی متر (۱/۶۰ متر)		
۹۳	۸۹	۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۱	۶۸	۶۶	۶۴	۶۱	۵۸	۵۵	۵۳	۵۰	۱۶۳ سانتی متر (۱/۶۳ متر)		
۹۵	۹۳	۹۰	۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۶	۷۳	۷۱	۶۸	۶۵	۶۳	۶۰	۵۷	۵۴	۵۲	۱۶۵ سانتی متر (۱/۶۵ متر)		
۹۸	۹۵	۹۳	۹۰	۸۷	۸۴	۸۱	۷۸	۷۶	۷۳	۷۰	۶۷	۶۴	۶۲	۵۹	۵۶	۵۴	۱۶۸ سانتی متر (۱/۶۸ متر)		
۱۰۱	۹۸	۹۶	۹۳	۹۰	۸۷	۸۴	۸۱	۷۸	۷۵	۷۲	۶۹	۶۶	۶۴	۶۱	۵۷	۵۵	۱۷۰ سانتی متر (۱/۷۰ متر)		
۱۰۴	۱۰۱	۹۸	۹۵	۹۲	۸۹	۸۶	۸۳	۸۰	۷۸	۷۴	۷۲	۶۸	۶۵	۶۳	۵۹	۵۷	۱۷۲ سانتی متر (۱/۷۲ متر)		
۱۰۷	۱۰۴	۹۸	۹۵	۹۲	۸۹	۸۶	۸۳	۸۰	۷۷	۷۴	۷۲	۶۸	۶۵	۶۳	۶۱	۵۸	۱۷۵ سانتی متر (۱/۷۵ متر)		
۱۱۰	۱۰۷	۱۰۴	۱۰۱	۹۸	۹۵	۹۲	۸۸	۸۵	۸۲	۷۹	۷۶	۷۳	۶۹	۶۶	۶۳	۶۰	۱۷۸ سانتی متر (۱/۷۸ متر)		
۱۱۳	۱۱۰	۱۰۷	۱۰۴	۹۸	۹۵	۹۲	۹۱	۸۸	۸۴	۸۱	۷۸	۷۵	۷۱	۶۸	۶۵	۶۲	۱۸۰ سانتی متر (۱/۸۰ متر)		
۱۱۶	۱۱۳	۱۱۰	۱۰۷	۱۰۳	۱۰۰	۹۷	۹۶	۹۳	۹۰	۸۷	۸۳	۷۷	۷۳	۷۰	۶۷	۶۴	۱۸۳ سانتی متر (۱/۸۳ متر)		
۱۲۰	۱۱۷	۱۱۴	۱۱۰	۱۰۷	۱۰۳	۹۹	۹۶	۹۳	۸۹	۸۶	۸۳	۷۹	۷۵	۷۲	۶۸	۶۵	۱۸۵ سانتی متر (۱/۸۵ متر)		
۱۲۳	۱۲۰	۱۱۶	۱۱۳	۱۰۹	۱۰۶	۱۰۲	۹۹	۹۵	۹۲	۸۸	۸۴	۸۱	۷۸	۷۴	۷۰	۶۷	۱۸۸ سانتی متر (۱/۸۸ متر)		
۱۲۷	۱۲۳	۱۲۰	۱۱۶	۱۱۲	۱۰۹	۱۰۵	۱۰۲	۹۸	۹۴	۹۱	۸۷	۸۳	۸۰	۷۶	۷۳	۶۹	۱۹۱ سانتی متر (۱/۹۱ متر)		
۱۳۰	۱۲۷	۱۲۳	۱۱۹	۱۱۵	۱۱۲	۱۰۸	۱۰۴	۱۰۰	۹۷	۹۳	۸۹	۸۶	۸۲	۷۸	۷۴	۷۱	۱۹۳ سانتی متر (۱/۹۳ متر)		
۱۳۵	۱۳۴	۱۳۳	۱۳۲	۱۳۱	۱۳۰	۱۲۹	۱۲۸	۱۲۷	۱۲۶	۱۲۵	۱۲۴	۱۲۳	۱۲۲	۱۲۱	۱۲۰	۱۱۹	شاخص توده بدنی		

تقسیم بندی ها:

وزن طبیعی: شاخص توده بدنی = $24/9$ تا $18/5$: وزن تان خوب است. وزن تان را ثابت نگه دارید.

اضافه وزن: شاخص توده بدنی = $29/9$ تا 25 : زن تان را ثابت نگه دارید. اگر به دو تا از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی مبتلا هستید باید وزن تان را کم کنید.

چاق: شاخص توده بدنی = 30 و بالاتر: باید هفته ای 900 گرم وزن کم کنید. از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید.

اگر به عنوان یک فرد چاق، ۵ درصد تا ۱۰ درصد از وزن خود را کم کنید، احتمال بروز بیماری قلبی یا سکته مغزی را کاهش خواهید داد.

راه دیگری که می‌توانید تشخیص دهید چاق هستید این است که نوع بدن خود را مدنظر قرار دهید. افراد گلابی شکل در ران و باسن خود چربی دارند. افراد سیب‌شکل در مرکز بدن چاق‌تر هستند. افراد سیب‌شکل در معرض خطر بالاتر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت قرار دارند. دور کمر بالای 102 سانتی‌متر برای مردان که روی ناف اندازه‌گیری شود و بیش از 88 سانتی‌متر در زنان که در وسط فاصله دنده انتهایی و استخوان لگن اندازه‌گیری شود، به معنای خطر بالاتر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت است. این افراد باید کاهش وزن داشته باشند.

انواع رژیم:

به طور کلی چهار نوع رژیم وجود دارد:

- کم‌کالری (انرژی)
- بسیار کم‌کالری (انرژی)
- کم کربوهیدرات (مواد قندی)
- بسیار کم چربی

هر چند رژیم‌های غذایی اسامی مختلفی دارد و متخصصان نظریه‌های مختلفی در مورد روش عملکرد آن‌ها دارند، به طور کلی همه آنها میزان غذای افراد را کاهش می‌دهند.

کالری چربی بسیار زیاد است. هر گرم چربی ۹ کالری دارد در حالی که هر گرم کربوهیدرات (مواد قندی) یا پروتئین ۴ کالری دارد. این بدان معنی است که در وزن مشابه مقدار کالری که شما از خوردن چربی می‌گیرید دو برابر کالری است که از خوردن کربوهیدرات یا پروتئین به بدن شما می‌رسد. در یک نگاه به نظر می‌رسد پایین آوردن میزان چربی خورده شده به کاهش قابل توجه کالری غذا و در نتیجه کاهش وزن می‌انجامد.

رژیم‌های کم‌کالری رایج از این اطلاعات برای طراحی رژیمی که چربی کمتر (کمتر از ۳۰ درصد کل کالری مصرفی) و نسبتاً کربوهیدرات بیش‌تر (۵۵ درصد تا ۶۰ درصد کل کالری) دارد استفاده می‌کنند تا کل کالری دریافتی را کاهش دهند. اگر این رژیم‌ها مقادیر بیش‌تری فیبر (که شکم را پر می‌کند) داشته باشند با وجود آنکه حس گرسنگی را رفع می‌کنند میزان کالری دریافتی را نیز کاهش می‌دهند. همچنین باید از خوردن شکر ساده اجتناب کرد و در عوض از کربوهیدرات‌های مرکب که در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، استفاده کرد. رژیم‌های کم‌کالری کاهش روزانه کالری به میزان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری را توصیه می‌کنند و به عبارتی ۱۰۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری روزانه را برای خوردن تجویز می‌کنند.

رژیم‌های کم‌کالری می‌توانند وزن بدن را در مدتی ۳ تا ۱۲ ماهه حدود ۸ درصد کاهش دهد. معمولاً فقط نیمی از کاهش وزن اولیه در طول ۳ تا ۴ سال آینده حفظ خواهد شد. مطالعات نشان داده‌اند این رژیم‌ها می‌توانند دور کمر را تا $9/5$ سانتی‌متر کاهش دهند. برای آن که احتمال بروز بیماری قلبی را با این رژیم واقعا کاهش دهید باید از برنامه ورزشی منظمی هم پیروی کنید.

رژیم‌های بسیار کم‌کالری روزانه تنها ۸۰۰ کالری تجویز می‌کنند. این نوع رژیم معمولاً مستلزم ترکیب ویژه غذایی است که میزان کافی و مناسب پروتئین تامین کند تا از سوءتغذیه پیشگیری شود. معمولاً این رژیم‌ها تنها برای افراد دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ که با خطرهای مهم سلامت روبرو هستند و تلاش‌های قبلی برای کاهش وزن نتیجه‌بخش نبوده است

اطلاعات عمومی

استفاده می‌شود. این رژیم‌ها می‌توانند به ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن ظرف ۱۶ هفته بینجامند. عوارض این رژیم غذایی می‌تواند شامل تشکیل سنگ کیسه صفرا، از دست دادن توده عضلانی و نقرس باشد. اگر میزان دریافتی پروتئین در این رژیم‌های بسیار کم کالری ناکافی باشد می‌تواند منجر به مرگ ناگهانی شود.

رژیم‌های کم کربوهیدرات (مواد قندی کم) همه رژیم‌های کم کربوهیدرات میزان دریافتی کربوهیدرات را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه یا به عبارتی حدود ۳۰ گرم در روز کاهش می‌دهند. این کار باعث کاهش کل کالری مصرفی به ۱۳۰۰ کالری در روز می‌شود چرا که به دلیل خوردن میزان بیش تری پروتئین و چربی و غذاهای انتخابی محدود اشتها کاهش می‌یابد.

بعضی این نظریه را مطرح می‌کنند که این رژیم، بدن را وامی‌دارد برای تولید انرژی از ذخایر چربی استفاده کند زیرا محدودیت کربوهیدرات‌ها به شدت دسترسی بدن به منبع آسان انرژی را محدود می‌کند. بسیاری از این رژیم طرفداری می‌کنند چرا که با کاهش سریع وزن در ابتدا همراه است. بخشی از این کاهش وزن اولیه ممکن است به دلیل کاهش آب بدن (۱ لیتر آب ۱ کیلوگرم وزن دارد) باشد که بر اثر کاهش ذخایر کربوهیدرات رخ می‌دهد. ابتدا بعضی متخصصان این نگرانی را مطرح کردند که این رژیم ممکن است تغییرات نامطلوبی در سطح کلسترول ایجاد کند و ممکن است باعث تخریب کلیه شود ولی مطالعاتی که این رژیم را در سال اول استفاده از آن مورد مطالعه قرار دادند، چنین تغییراتی را نیافتند.

رژیم‌های بسیار کم چربی توصیه می‌کنند که چربی ۱۰ تا ۱۵ درصد کل کالری دریافتی را تشکیل دهد. این رژیم‌ها که برای پیشگیری یا کاهش بیماری‌های قلبی ابداع شدند مبتنی بر سبزیجات هستند با ۱۰ درصد کالری از چربی در کنار ترک سیگار، مدیریت استرس و تمرین‌های ورزشی هوازی، با این هدف که حدود ۱۱ کیلوگرم کاهش وزن در سال اول رخ دهد. در رژیم‌های با چربی بسیار کم، دریافت کربوهیدرات افزایش می‌یابد که منجر به افزایش تری گلیسیرید خواهد شد. در ضمن، دریافت مقادیر زیاد فیبر (بیش از ۲ برابر سطح توصیه شده در رژیم‌های معمولی) می‌تواند باعث کاهش جذب کلسیم، آهن و روی شده و علائم نفخ و پری شکم را تشدید کند. برای انتخاب نوع رژیم غذایی مؤثر باید با پزشک یا کارشناس یا مشاور تغذیه مشورت کنید. انتخاب یک رژیم اشتباه ممکن است عوارض زیان باری را به دنبال داشته باشد.

توصیه‌ها

بسیاری از افراد دست کشیدن از سفره را دشوار می‌یابند ولی بهترین راه کاهش وزن ترکیب کاهش منطقی در کل حجم غذای دریافتی با افزایش تمرین‌های ورزشی است. به این ترتیب کاهش وزن ممکن است آهسته رخ دهد ولی ماندگار خواهد بود. حفظ رژیمی که بسیار محدودکننده یا ناخوشایند باشد بسیار دشوار است و افرادی که دنبال راه‌حل سریع هستند به زودی خود را دوباره سر جای اول با عادت‌های قبلی خواهند یافت و به سرعت وزن‌شان برمی‌گردد. رویکرد بهتر آن است که یاد بگیرید بهتر بخورید. بعضی راه‌های آسان کاهش کالری عبارتند از: مصرف میزان کمتر شکر، استفاده از مربای خالی به جای کره مربا بر روی نان چاشت، کاهش مصرف مایونز و حذف مصرف الکل. لازم نیست برای ورزش دستگاه‌های ورزشی خرید. شما می‌توانید با پیاده‌روی سریع روزانه به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید. بهتر است پیش از خوردن پیاده‌روی کنید. این کار شاید به کاهش اشتها کمک کند. بدون مصرف غذای بیشتر زمان غذا خوردن خود را طولانی‌تر کنید.

مراقب راه‌حل‌های جادویی و سریع باشید. اگر از رژیم‌های کم کربوهیدرات یا کم چربی برای شروع کاهش وزن استفاده می‌کنید، باید برای حفظ و کاهش وزن در مدت طولانی از رژیمی معتدل‌تر استفاده کنید.



- کاهش وزن بدون توضیح
- اختلال نعوظ

شما در معرض خطر دیابت قرار دارید اگر:

- بالای ۴۵ سال دارید.
- اضافه وزن دارید.
- سابقه دیابت در خانواده دارید.

دیابت می تواند عامل موارد زیر شود:

- بیماری قلبی و سکته مغزی
- تخریب اعصاب
- نارسایی کلیه
- نابینایی

از دیابت یا عوارض دیابتی از طریق راه های زیر اجتناب کنید:

- داشتن رژیم متوازن و اجتناب از غذاهای پرشکر یا چرب. اگر دیابت دارید باید به متخصص تغذیه مراجعه کرده و توصیه های وی را رعایت کنید.
- حفظ وزن سالم
- ورزش
- ترک سیگار
- بررسی فشار خون و سطح کلسترول

اگر دیابت دارید باید به دقت قند خون خود را کنترل کنید.

رژیم گرفتن و کاهش وزن



چاقی احتمال بروز بسیاری از بیماری ها شامل دیابت، فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و مشکلات مفصلی را افزایش می دهد. هر چند معمولاً سال ها طول می کشد که کسی اضافه وزن پیدا کند هنگامی که افراد تصمیم می گیرند وزن کم کنند می خواهند سریع، آسان و ارزان این کار را بکنند. متأسفانه، راهی برای کاهش وزن جادویی وجود ندارد.

رژیم های مد روز ممکن است به کاهش وزن در کوتاه مدت بینجامند ولی معمولاً ادامه آن ها آنقدر سخت است که اگر عادت های نامناسب از نظر سلامت را با عادت های بهتر جایگزین نکنید، وزن تان دوباره افزایش می یابد. به عنوان یک قاعده کلی، اگر رژیم مستلزم الگوهای خوردن یا غذاهای غیرمعمول باشد یا آماده سازی آن طوری دشوار باشد که استمرار آن را ناممکن کند، احتمال این که بر این اساس شما به کاهش وزن درازمدت دست یابید بسیار اندک است. بعضی رژیم ها، می توانند کاهش وزن را آغاز کنند ولی حفظ آن مستلزم تغییر در شیوه زندگی و اخذ عادت های سالم خوردن است.

انسان ها برای کسب انرژی غذا می خورند. ما از انرژی برای ادامه حیات استفاده می کنیم؛ برای تنفس و انجام کار جسمی. هر چقدر فعال تر باشید، کالری بیش تری می سوزانید. اگر فعالیت شما کم تر شود، کالری های اضافی به شکل چربی ذخیره می شود. هنگامی که ذخیره انرژی چربی بدن زیاد می شود باید برنامه ای برای کاهش آن داشته باشیم حتی اگر لازم باشد باید گرسنگی را تحمل کنیم.