

# رژیم

به زبان آدمیزاد

ویراست دوم

اثر جین کربی

متخصص تغذیه، انجمن تغذیه‌ی امریکا

ترجمه‌ی نیالا نصیراوغلی



هیرمند

## فهرست کوتاه

- ۲۱.....
- پاش ۱: پس می‌فرواهید وزن کم کنید؟..... ۲۹
- شروع کنید..... ۳۱
- بررسی رابطه‌ی وزن و سلامتی..... ۳۷
- وزنتان را تعیین کنید..... ۴۵
- آیا مقدر شده چاق باشید؟..... ۵۷
- پاش ۲: غلبه بر پرفوری..... ۶۹
- اخطار گرسنگی خود را نپذیرید..... ۷۱
- رابطه‌ی خود را با غذا بشناسید..... ۸۳
- بازاریابی کلان: توطئه‌ی مصرف..... ۹۷
- پاش ۳: برنامه‌ای سالم تدوین کنید..... ۱۰۷
- مبانی کالری..... ۱۰۹
- رهنمودهای سالم خوردن را به کار ببندید..... ۱۲۱
- برای تنظیم رژیمتان از دستورالعمل‌های رژیمی استفاده کنید..... ۱۴۹
- موضوع فقط طعم است: از جانشین‌های چربی و شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده کنید..... ۱۶۷
- فعال تر شوید..... ۱۷۹
- پاش ۴: فرید، آشپزی و بیرون غذا خوردن..... ۱۹۵
- خرید سالم خواروبار..... ۱۹۷
- آشپزخانه‌ی خود را تجهیز و از آن استفاده کنید..... ۲۰۹
- وقتی بیرون غذا می‌خورید غذای سالم بخورید..... ۲۲۱

بش ۵: جلب حمایت فیزیکی..... ۲۴۱

از متخصص کاهش وزن کمک بگیرید..... ۲۴۳

وقتی تنها راه حل جراحی باشد..... ۲۵۳

استفاده از داروها برای کنترل وزن..... ۲۶۷

در یک برنامه‌ی کاهش وزن شرکت کنید..... ۲۸۱

بررسی شناخته شده ترین رژیم‌ها..... ۲۹۳

بش ۶: شرایط خاص..... ۳۰۹

اختلالات غذایی: وقتی رژیم از حد می‌گذرد..... ۳۱۱

اگر فرزندان چاق باشد چه باید کرد..... ۳۲۹

کاهش وزن برای ورزشکاران..... ۳۴۹

بش ۷: ده تایی‌ها..... ۳۶۷

ده خرافه در مورد رژیم..... ۳۶۹

ده راه برای کم کردن کالری..... ۳۷۳

ده راهکار برای کم کردن وزن..... ۳۷۷

ده قانون برای سالم خوردن..... ۳۸۷

ده دستور غذایی برای زندگی به شیوه‌ای سالم‌تر..... ۳۹۳

## مقدمه

آیا دنیا واقعاً به کتاب دیگری در مورد رژیم نیاز دارد؟ از آن مهم‌تر، شما چطور؟ در همه‌ی کتاب‌های رژیم وعده‌هایی می‌دهند که در این یکی خبری از آن‌ها نیست. بسیاری از آن‌ها به شما می‌گویند که کم کردن وزن و حفظ آن، در صورتی که رموز راز آن را بدانید، کاری آسان و بدون زحمت است. اما ما در این کتاب می‌خواهیم رازی را به شما بگوییم که کتاب‌های دیگر نمی‌گویند:

حقه‌های رژیمی، از جمله مصرف نکردن پاستا، دیگر مؤثر نیست. و دقیقاً به همین علت است که به این کتاب نیاز دارید. این کتاب در مورد برنامه‌ریزی‌های مد روز یا برنامه‌های کاهش وزن سریع نیست، بلکه در مورد متعادل کردن خوردن به شکلی سالم و ورزش کردن برای تمام عمر است.

راز دیگری که در کتاب‌های دیگر به شما نگفته‌اند این است که وقتی از نحوه‌ی تنظیم وزن خود با نرمش‌ها و غذاهایی که می‌خورید آگاه شوید، می‌توانید حتی بدون خوردن گریپ‌فروت و زنتان را کم و آن را حفظ کنید — مگر آنکه گریپ‌فروت دوست داشته باشید. ما معتقدیم که دانایی توانایی است: توانایی انتخاب برای کم کردن وزن. این تمام چیزی است که این کتاب به شما می‌گوید.

## به ما اعتماد کنید

ما از چگونگی کاهش وزن آگاهییم، و این چیزی است که می‌گوییم:

انجمن رژیم امریکا یکی از بزرگ‌ترین سازمان‌های تخصصی غذا و تغذیه در دنیا، با حدود ۷۰۰۰۰ عضو است. بنابراین می‌توانید ما را علمی‌ترین مرجع اطلاعات در مورد غذا و تغذیه بدانید و روی ما حساب کنید. اعضای ما، با سابقه‌ی آموزشی متمرکز، دانش خود را در زمینه‌ی غذا، تغذیه، هنر آشپزی، کار اندام‌ها، بیوشیمی، کالبدشناسی، و روان‌شناسی به کار می‌گیرند تا به شما کمک کنند توصیه‌های غذایی را به راحتی در عمل به کار گیرید.