

دکتر دیوید فه  
ترجمه‌ی مهرداد فرخی

# بازگشت به طبیعت



انتشارات بهجت

مقدمه-----۱۳

### مواد غذایی

تأثیر مواد غذایی بر روی وزن بدن

چربی ها-----۱۸

کربوهیدرات ها-----۲۱

قند-----۲۳

مواد پروتئینی-----۲۷

نوشیدنی ها-----۳۰

فیبرهای غذایی-----۳۲

مایعات-----۳۴

### محصولات غذایی مایعات

انتخاب صحیح مواد غذایی

جدول ترکیبات و ارزش غذایی--۳۵

- گیاهخواری ----- ۹۳
- محصولات غذایی لایت ----- ۹۵
- مزه‌ها ----- ۹۷
- تبلیغات ----- ۱۰۰

**آماده کردن و پختن غذا**

پرهیز از مصرف بیش از حد مواد پرکالری

- انواع چربی‌ها ----- ۱۰۳
- گوشت و ماهی ----- ۱۱۱
- غذاهای اصلی حاوی نشاسته ----- ۱۱۹
- انواع ماکارونی‌ها ----- ۱۲۳
- غذاهای سرد ----- ۱۲۷

گوشت و ماهی ----- ۴۰

لبنیات ----- ۴۹

کربوهیدرات‌ها ----- ۵۲

مواد نشاسته‌ای ----- ۵۴

نوشیدنی‌ها ----- ۵۷

میوه‌ها و سبزیجات ----- ۶۶

غلات ----- ۷۰

اسنک‌ها ----- ۷۲

**خرید محصولات غذایی**

دقت در خرید خوراکی‌ها

- رنج انتخاب ----- ۷۷
- محصولات غذایی آماده ----- ۸۱
- چربی‌های پنهان ----- ۸۶
- آب نهفته در خوراکی‌ها ----- ۹۱

**روش‌ها و رفتارها**

جایگزین‌های مناسب برای روش‌های غلط و چاق‌کننده

ناخنک زدن ----- ۱۶۴

سیر شدن ----- ۱۷۰

توصیه‌های مفید ----- ۱۷۴

تهیه گزارش از آنچه خورده‌اید ----- ۱۷۷

ترکیب غذایی ----- ۱۷۹

سرعت خوردن ----- ۱۸۲

رژیم‌های غذایی ----- ۱۸۷

**بدن ما**

کنترل وزن با توجه به عملکرد بدن

روش مصرف مواد غذایی ----- ۱۹۱

**وعده‌های غذایی**

برنامه‌ریزی صحیح برای وعده‌های غذایی

تقسیم‌بندی غذا در طی روز ----- ۱۳۳

صبحانه ----- ۱۳۶

ناهار ----- ۱۴۳

میان‌وعده‌ها ----- ۱۴۶

شام ----- ۱۴۸

دسر ----- ۱۵۰

در رستوران ----- ۱۵۳

سلف سرویس رستوران ----- ۱۵۸

بوفه‌های غذای سرد ----- ۱۶۰

پهرست

ساختن عضله ----- ۲۳۹

نوشابه‌های انرژی‌زا ----- ۲۴۲

تأثیرات ذهنی

پرهیز از اضطراب و عادات اشتباه

ترفندهای مناسب ----- ۲۴۴

اضطراب ----- ۲۵۸

شوق و لذت ----- ۲۶۷

عادت‌های ما ----- ۲۷۳

کنترل کردن ----- ۲۸۳

اهداف ----- ۲۹۵

ژن‌ها ----- ۳۰۸

بیویو ----- ۳۰۹

مصرف کالری ----- ۱۹۶

تحرک

زندگی روزمره با تحرک فراوان

استفاده مفید ----- ۲۰۳

محل کار ----- ۲۱۰

در خانه ----- ۲۱۳

زندگی روزمره ----- ۲۱۵

کنترل کردن ----- ۲۲۰

تمرین‌های ورزشی

فعالیت‌های ورزشی هدفمند

مقدمات رژیم ----- ۲۲۲

خود را تطبیق دادن ----- ۲۲۸

مداومت ----- ۲۳۳

پهرست

## هیچ کس به تمام ۵۵۵ نکته نیاز ندارد

این همه نکته! آن هم برای لاغر کردن؟ برای اکثر انسان ها رعایت دو سه نکته کافی است. این به معنای آن است که آگاهانه در سبک زندگی خود تغییراتی را ایجاد کنیم به این شرط که آن تغییرات گزینه های درستی باشند و جای مستحکم خود را در زندگی پیدا کنند، مانند مسواک زدن که جزیی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره همه ما گشته است.

این امر بدیهی است که لازم نیست تک تک ۵۵۵ نکته را به کار ببریم تا لاغر شویم همان گونه که در بیشتر اوقات تنها اشتباهات کوچکی در رفتار ما باعث می شوند که ما اضافه وزن پیدا کنیم. تدابیر قاطعانه در این جا هیچ تأثیری ندارد و کمکی نمی کند. به جای این کار لازم است هر کس مقدار کمی کالری را که روزانه اضافه مصرف می کند پیدا کند و از مصرف آن

پرهیز کند، برای مثال:

- آیا هنگام پخت و پز به غذا ناخنک

می‌زنم؟

- آیا موقع خرید مواد خوراکی وسوسه می‌شوم؟

- آیا آب میوه زیاد مصرف می‌کنم؟

- آیا مواد غذایی رژیمی من واقعاً رژیمی و کم‌کالری هستند؟

- در چه بخشی از زندگی من کمبود تحرک وجود دارد؟

این‌ها پرسش‌های کوچکی هستند که می‌توانند تأثیرات بزرگی در کاهش وزن بگذارند.

بیشتر اوقات باید تنها قدم کوچکی بردارید تا لاغر شوید یا وزن خود را ثابت نگه دارید پس چه نیازی به این همه نکته است؟ هر انسانی با دیگری متفاوت است. به همان ترتیب نیز دلایل اضافی وزن ما متفاوت و گوناگون هستند. دقیقاً همین امر برای لاغر کردن نیز صادق است. روشی که برای یک نفر به موفقیت می‌انجامد نباید حتماً در مورد دیگری نیز نتیجه خوبی بدهد. به طور کلی می‌توان گفت: هر اندازه که یک

تغییر به سبک زندگی فردی نزدیک

باشد، راحت‌تر به زندگی روزمره او راه پیدا می‌کند،

برایش جا می‌افتد و عادی می‌شود. تعداد زیاد گزینه‌ها (۵۵۵)

نکته) به آن‌هایی که می‌خواهند لاغر کنند این امکان را می‌دهد که

خیلی از روش‌ها را امتحان کنند، تدابیر را به کار برند و در آخر آن‌هایی را

انتخاب کنند که موفقیت را برایشان تضمین می‌کند. هر چه گستره‌ی انتخاب

نکته‌ها بیشتر باشد احتمال این‌که نکات بیشتری برای یک فرد متناسب باشند

بیشتر است.

این نکات نه تنها باید به لحاظ تعداد زیاد باشند بلکه باید تمامی زمینه‌های مهم

زندگی را پوشش دهند. در این راستا پنج بخش به غذا مربوط می‌شوند:

(۱) چگونه بودن مواد خوراکی

(۲) انتخاب محصولات غذایی مناسب

(۳) خرید درست