

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

رژیم‌های پرهیزی FOR DUMMIES®

نوشته‌ی دکتر کلیان پتروچی، پَت فلین

برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: با رژیم‌های پرهیزی آغاز کنید	۵
فصل ۱: پرهیز از غذا، مؤثرترین روش چربی‌سوزی	۷
فصل ۲: مروری بر علم پرهیز از غذا	۲۱
فصل ۳: داشتن طرز تفکری مثبت درباره‌ی پرهیز از غذا	۴۹
بخش ۲: شناخت روش‌های کاربردی پرهیز از غذا	۶۳
فصل ۴: رژیم گاه‌وبی‌گاه: پرهیز دوره‌ای	۶۵
فصل ۵: رویکردی متفاوت با رژیم پنج به دو	۸۱
فصل ۶: پرهیز خُرد: راه‌حل بدون صبحانه	۹۷
فصل ۷: روزی یک وعده غذا: رژیم مبارز	۱۱۱
بخش ۳: آشپزخانه و دستوره‌های پخت، سکوی پرتاب شما به سوی پرهیز از غذا	۱۲۳
فصل ۸: فراهم کردن مواد غذایی برای دوره‌ی پرهیز و غیرپرهیز	۱۲۵
فصل ۹: دستور پخت غذاهای حاوی ۵۰۰ کالری برای زنان	۱۵۱
فصل ۱۰: دستور پخت غذاهای حاوی ۶۰۰ کالری برای مردان	۱۸۳
بخش ۴: ورزش کردن برای دستیابی به موفقیت	۲۱۵
فصل ۱۱: درک آثار متقابل پرهیز از غذا و ورزش	۲۱۷
فصل ۱۲: گنجاندن تمرینات ورزشی در دوره‌ی پرهیز از غذا	۲۲۹
فصل ۱۳: زندگی روزانه با پرهیز از غذا	۲۵۹
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها	۲۷۷
فصل ۱۴: ده راه سرکوب گرسنگی	۲۷۹
فصل ۱۵: ده راه حفظ انگیزه	۲۸۷
فصل ۱۶: ده راه افزایش انرژی در طول پرهیز	۲۹۷

مقدمه

به دنیای رژیم‌های پرهیزی خوش آمدید. پرهیز از خوردن غذا، درحقیقت یکی از قدیمی‌ترین روش‌های درمانی جهان است. بقراط، پدر طب جدید چنین گفته: «به‌جای خوردن دارو، یک روز غذا نخورید.» گذشته از این، تمام جانوران به‌غیراز انسان دنیای مدرن، در مواقع ابتلا به بیماری یا آسیب‌دیدگی، به شکلی غریزی از خوردن غذا پرهیز می‌کنند. قدرت شفابخش پرهیز از غذا (روزهداری) واقعیتی شناخته‌شده است که به‌تازگی افرادی که در رشته‌های بدن‌سازی، تغذیه، بهداشت و درمان فعالیت می‌کنند، با تکیه بر اصول علمی‌اش از آن حمایت کرده‌اند.

ما این کتاب را با هدف مطرح کردن مجدد روش پرهیز از غذا به‌عنوان مکانیسمی شفابخش، عاملی مؤثر در کاهش چربی، راهی برای عضله‌سازی و بسیاری موارد دیگر به رشته‌ی تحریر درآوردیم.

هیچ فرقی نمی‌کند که هدف شما کاهش چند کیلوگرم وزن، درمان بیماری، مبارزه با پیری یا کسب نشاط و شادابی باشد؛ با رژیم‌های پرهیز از غذا از تمام این مزایا بهره‌مند خواهید شد. فواید پرهیز از خوردن غذا، بسیار زیاد و نادیده‌گرفتن‌شان ناممکن است.

درباره‌ی این کتاب

کتاب رژیم‌های پرهیزی *For Dummies* تمام آنچه را که درمورد پرهیز از غذا و به بیان ساده‌تر، نخوردن غذا برای مدتی محدود، می‌خواهید بدانید در اختیارتان قرار می‌دهد. زیاد هم مشکل به‌نظر نمی‌رسد، این‌طور نیست؟ مسلماً همه می‌دانند که راه پرهیز از غذا، خودداری از نهادن لقمه در دهان است.

البته بنابه دلایلی چندان آسان هم نیست. بسیاری از افراد، چاق، ناخوش و بیمارند. پرهیز از غذا هنری ظریف است که چگونگی انجام آن می‌تواند به کاهش یا افزایش آثار مثبت منجر شود.

علاوه‌براین، روش‌های بی‌شماری را برای پرهیز از غذا در اختیار دارید که بدون شک برخی دشوارترند، اما هریک از آن‌ها برای هدف خاصی به‌کمکتان می‌آیند، مثلاً بعضی در عضله‌سازی و برخی دیگر در چربی‌سوزی مؤثرند.

فصل ۱

پرهیز از غذا، مؤثرترین روش چربی سوزی

در این فصل

- ◀ کشف مفهوم پرهیز از غذا
- ◀ درک آثار پرهیز از غذا بر بدن
- ◀ چه افرادی باید پرهیز غذایی داشته باشند
- ◀ تشخیص مناسب بودن یا نبودن رژیم پرهیزی برای بدن

از آنجاکه تمام رژیم‌های غذایی بر مبنای دریافت کالری محدود طراحی می‌شوند، پس تقریباً تمامشان برای مدت‌زمان معینی مؤثر هستند. باوجود مخالفت بسیاری از افراد، این واقعیت انکارناپذیر وجود دارد که هرگاه کالری دریافتی بدن کمتر از میزان مصرف آن باشد، بدون تردید کاهش وزن اتفاق می‌افتد.

باورتان بشود یا نه برای کاهش وزن نیازی به خوردن غذاهای سالم ندارید، فقط باید کمتر غذا بخورید. اما چون سالم‌بودن فقط به معنای کم‌شدن وزن نیست، توصیه‌ی ما هم رساندن تعداد ده عدد بیسکویت مغزدار که همیشه نوش‌جان می‌کردید به پنج عدد نخواهد بود. شما می‌توانید لاغر باشید، اما از سلامت جسمی برخوردار نباشید.

یک رژیم غذایی مناسب باید به صرفه هم باشد، یعنی رژیمی با کیفیت بالا، کمیت مطلوب و بدون غذاها و وعده‌های غیرضروری. پس خوراکی‌های بی‌خاصیت باید حذف شوند و هر چیزی که می‌خورید باید سلامتی‌تان را نیز تضمین کند. اگر غذایی برای بدن‌تان فایده‌ی لازم را ندارد، بی‌درنگ آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. بسیاری از کتاب‌های موردتأیید، به اهمیت کیفیت غذا پرداخته‌اند. (باوجود تأکید بر بحث کمیت غذا در این کتاب، نگاه کوتاهی به کیفیت غذا نیز خواهیم داشت.)

این فصل (و کتاب پیش رو) به کمیت غذا - چگونه نخوریم - یا به عبارت دیگر به روش پرهیز از غذا با هدف سلامتی، کاهش چربی بدن و عمر طولانی‌تر اختصاص یافته است. درحقیقت، نخوردن غذا که شاید به دلیل باورهای غلط رایج درباره‌ی مضرات حذف بعضی وعده‌ها یا پرهیز موقت از غذا، تاکنون به آن فکر هم نکرده باشید، یکی از سالم‌ترین اقداماتی است که می‌توانید در حق خود انجام دهید.