

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

WILEY

رژیم جی. ال.

رژیم غذایی بر پایه‌ی
اندازه‌ی گلوکز

FOR
DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی نایجل دنی و سو بایک

برگردان: سعید گرامی و عزیزالله سمیعی



آوند دانش

سرشناسه: دنی، نایجل Denby, Nigel

عنوان و نام پدیدآور: رژیم جی، ال: GL Diet For Dummies = For Dummies رژیم غذایی بر پایه‌ی اندازه‌ی گلوکز / نوشته‌ی نایجل دنی، سو بایکد برگردان سعید گرامی و عزیزالله سمیمی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص: مصور، جنول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۵۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

یادداشت: عنوان اصلی: The GL diet for dummies, c2006.

موضوع: رژیم غذایی کم کربوهیدرات

موضوع: نمایه گلیسمی

موضوع: رژیم لاغری — دستورالعمل‌های آشپزی

شناسه افزوده: بیک، سو

شناسه افزوده: Baic, Sue

شناسه افزوده: گرامی، بروجردی، سعید، ۱۳۴۶ -، مترجم

شناسه افزوده: سمیمی، عزیزالله، ۱۳۲۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ RM ۲۲۷/۲۲/۵۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۴/۲۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۹۵۷۶



آوند دانش

رژیم جی. ال. رژیم غذایی بر پایه‌ی اندازه‌ی گلوکز

نوشته‌ی نایجل دنی و سو بایک

برگردان: سعید گرامی و عزیزالله سمیمی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ دوم

نشانگان: ۵۰۰ جلد

اینوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: ابتدای خ پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز بخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز بخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۲۲۵۱۱

۱۲۰,۰۰۰ تومان

مبلغ ارزش افزوده

نقوظ است



درباره‌ی نویسندگان

.....

نایجل دنبی دانش‌آموخته‌ی رشته‌ی تغذیه از دانشگاه کلدونین گلاسکو است که در صنعت کترینگ فعالیت می‌کند. دنبی سرآشپزی ماهر است و سابقاً رستوران شخصی‌اش را اداره می‌کرده است. او در سال ۲۰۰۳ مرکز مشاوره‌ی تغذیه‌ی خود را راه‌انداخت و ارائه‌ی خدمات کلینیکی در چند بیمارستان را آغاز کرد. نایجل همچنین برای نشریاتی چون *Telegraph Magazine, Zest, Essentials* و چندین نشریه‌ی دیگر مطلب می‌نویسد و در رادیو و تلویزیون نیز در برخی از برنامه‌های خبری بی‌بی‌سی و آی.تی.ان شرکت می‌کند. نایجل همچنین کتاب تغذیه *For Dummies* را نیز تألیف کرده است.

سویا یک سخنران تغذیه و سلامت عمومی دپارتمان ورزش و علوم سلامتی دانشگاه بریستول است. او عضو کمیته‌ی روابط عمومی انجمن رژیم‌بریتانیا است و در باب موضوعات مربوط به تغذیه مقالات فراوانی نوشته است. او نیز دیگر مؤلف کتاب تغذیه *For Dummies* است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه.....	۱
بخش ۱: شروع کار.....	۷
فصل ۱: معرفی جی. ال: تغذیه‌ی سالم در دنیای واقعی.....	۹
فصل ۲: بررسی دانش به کار رفته در رژیم جی. ال.....	۱۷
فصل ۳: شروع برنامه‌ی کم جی. ال.....	۲۵
بخش ۲: خرید کردن و بیرون غذا خوردن.....	۴۱
فصل ۴: گشت زدن در سوپرمارکت‌ها: خرید مواد کم جی. ال. و یا عجله غذا خوردن.....	۴۳
فصل ۵: میز برای دو نفر؟ غذا خوردن بیرون از خانه، به روش جی. ال.....	۶۱
بخش ۳: دستورهای غذایی از صبحانه تا شام.....	۷۳
فصل ۶: شروع روز با صبحانه‌ی کم جی. ال.....	۷۵
فصل ۷: ناهار خوردن: ناهارهای کم جی. ال. در خانه و بیرون از خانه.....	۸۷
فصل ۸: شام‌های لذیذ کم جی. ال.....	۱۰۵
فصل ۹: دسرهای مقوی: پودینگ‌های خوشمزه‌ی کم جی. ال.....	۱۴۱
فصل ۱۰: میان‌وعده‌های مغذی: لقمه‌های کم جی. ال. و سالم.....	۱۵۱
بخش ۴: بهینه کردن جی. ال.....	۱۶۱
فصل ۱۱: جایگزین کردن مواد غذایی متداول با مواد کم جی. ال.....	۱۶۳
فصل ۱۲: گنجاندن رژیم جی. ال. در زندگی سالم.....	۱۷۱
فصل ۱۳: مزایای پزشکی رژیم جی. ال.....	۱۸۵
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها.....	۱۹۵
فصل ۱۴: ده دلیل برای تغذیه به شیوه‌ی کم جی. ال.....	۱۹۷
فصل ۱۵: ده وبگاه برتر جی. ال.....	۲۰۳
فصل ۱۶: ده غذای کم جی. ال. جایگزین.....	۲۰۹
پیوست: فهرست غذاهای کم جی. ال.....	۲۱۵

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۱.....	درباره‌ی این کتاب
۲.....	قواعد رعایت شده در این کتاب
۲.....	آنچه لازم نیست بخوانید
۳.....	تصورات خنده‌دار
۳.....	ترتیب مطالب این کتاب
۳.....	بخش اول: شروع کار
۳.....	بخش دوم: خرید کردن و بیرون غذا خوردن
۴.....	بخش سوم: دستورهای غذایی از صبحانه تا شام
۴.....	بخش چهارم: بهینه کردن جی. ال.
۴.....	بخش پنجم: بخش دهانی ها
۵.....	نمادهای به کار رفته در این کتاب
۵.....	مقصد بعدی
۷.....	بخش ۱: شروع کار
۹.....	فصل ۱: معرفی جی. ال: تغذیه‌ی سالم در دنیای واقعی
۱۰.....	انتخاب آسان، استفاده‌ی آسان
۱۱.....	عملی کردن برنامه‌ی جی. ال.
۱۱.....	راهنمایی برای انتخاب غذاهای کم جی. ال.
۱۲.....	خرید غذاهایی با جی. ال. پایین
۱۲.....	بیرون غذا خوردن، خوب غذا خوردن
۱۳.....	دستورالعمل‌هایی برای موفقیت
۱۴.....	زندگی کم جی. ال. و لذت بردن از آن
۱۵.....	تکمیل فرایند زندگی سالم
۱۵.....	توجه به جنبه‌های مثبت
۱۷.....	فصل ۲: بررسی دانش به کار رفته در رژیم جی. ال.
۱۷.....	برقراری ارتباط بین کربوهیدرات‌ها و افزایش وزن
۱۹.....	حقیقت رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات

۲۱.....	رو کردن به شاخص گلوکز.....
۲۳.....	داستانی درباره‌ی اندازه‌ی گلوکز: پرس‌های واقعی غذا، غذای واقعی.....
۲۵.....	فصل ۳: شروع برنامه‌ی کم گی. ال.....
۲۵.....	تغییر آسان و موفق رژیم غذایی.....
۲۶.....	تعیین هدف‌های هوشمند.....
۲۷.....	عملی کردن برنامه.....
۲۹.....	چیرگی بر موانع.....
۳۰.....	درخواست حمایت.....
۳۰.....	نحوه‌ی ترک عادت‌های قدیم.....
۳۱.....	یک روز از زندگی با گی. ال. کم: نمونه‌ای از برنامه‌های غذایی.....
۳۲.....	مطالعه‌ی موردی شماره‌ی یک.....
۳۲.....	مطالعه‌ی موردی شماره‌ی دو.....
۳۳.....	رسیدن به توازن: چگونه رژیم گی. ال. با تغذیه‌ی سالم متناسب می‌شود.....
۳۴.....	رویارویی با چربی‌ها.....
۳۷.....	عادت کردن به میوه و سبزی.....
۳۸.....	مصرف روزانه‌ی لبنیات.....
۳۹.....	فیبر را فراموش نکنید.....
۳۹.....	آب، آب در همه‌جا.....
۴۰.....	چند کلمه درباره‌ی نمک.....

بخش ۲: خرید کردن و بیرون غذا خوردن..... ۴۱

۴۳.....	فصل ۴: گشت زدن در سوپرمارکت‌ها: خرید مواد کم گی. ال. و با عجله غذا خوردن.....
۴۳.....	انتخاب مواد غذایی کم گی. ال. در سوپرمارکت‌ها.....
۴۴.....	ذخیره کردن میوه و سبزی‌ها.....
۴۷.....	انتخاب گوشت، ماهی و جایگزین‌های آنها.....
۴۹.....	انتخاب شیر و فراورده‌های لبنی.....
۵۰.....	خرید نان، حبوبات و سیب‌زمینی.....
۵۱.....	چطور می‌توانید یک قفسه‌ی انباری را از مواد کم گی. ال. پر کنید.....
۵۳.....	درک معنای برچسب‌های مواد غذایی.....
۵۳.....	کنجکاوی روی ترکیبات.....
۵۴.....	توجه به اطلاعات تغذیه‌ای.....
۵۶.....	چقدر باشد؟.....

۵۶.....	آشنایی با مشخصات مواد غذایی از روی برچسب‌ها
۵۷.....	نگاه کردن به نشانه‌ها
۵۸.....	انتخاب فست‌فودهای کم جی. ال.
۵۸.....	خوردن با عجله
۵۹.....	گزینه‌های موجود در ساندویچ‌فروشی‌های مدرن
۶۱.....	فصل ۵: میز برای دو نفر؟ غذا خوردن بیرون از خانه، به روش جی. ال.
۶۱.....	به اشتراک گذاشتن توصیه‌های مربوط به خوردن غذاهای کم جی. ال.
۶۲.....	قبل از این که سفارش بدهید
۶۲.....	متوازن کردن
۶۴.....	دقت در انتخاب سس
۶۴.....	لذت بردن از آشامیدنی‌ها
۶۵.....	آشامیدنی‌های کم جی. ال.
۶۵.....	آشامیدن منطقی
۶۵.....	خوردن غذاهای سنتی سراسر جهان
۶۶.....	مزه‌های کاری‌دار: غذای هنری
۶۷.....	گزینه‌های شرقی
۶۸.....	خرید از پیتزا فروشی‌ها
۶۹.....	غذاهای یونانی
۷۰.....	مزه مزه کردن غذاهای مکزیکی
۷۱.....	تایپاس
۷۳.....	بخش ۳: دستورهای غذایی از صبحانه تا شام
۷۵.....	فصل ۶: شروع روز با صبحانه‌ی کم جی. ال.
۷۶.....	پیش به سوی صبحانه‌ی سنتی
۸۱.....	هوس یک صبحانه‌ی میوه‌ای
۸۷.....	فصل ۷: ناهار خوردن: ناهارهای کم جی. ال. در خانه و بیرون از خانه.
۸۸.....	غذاهایی که در یک ظرف جا می‌شوند!
۹۷.....	ناهار برای خانه
۱۰۵.....	فصل ۸: شام‌های لذیذ کم جی. ال.
۱۰۶.....	پختن شام‌های فوری برای سیر شدن
۱۲۰.....	سرگرم شدن به روش کم جی. ال.

فصل ۹: دسرهای مقوی: پودینگ‌های خوشمزه‌ی کم جی. ال.....	۱۴۱
دسرهایی که پختن نمی‌خواهد.....	۱۴۲
پودینگ‌های گرمی که در دهان‌تان آب می‌شوند.....	۱۴۷
فصل ۱۰: میان‌وعده‌های مغذی: لقمه‌های کم جی. ال. و سالم.....	۱۵۱
لقمه‌های کوچک بین‌راهی.....	۱۵۲
خوردن میان‌وعده‌های گرم.....	۱۵۶
بخش ۴: بهینه کردن جی. ال.....	۱۶۱
فصل ۱۱: جایگزین کردن مواد غذایی متداول با مواد کم جی. ال.....	۱۶۳
ترک عادت سیب‌زمینی‌خوری.....	۱۶۴
کوبیدن و له کردن.....	۱۶۴
تهیه‌ی کباب یا زحمت کم.....	۱۶۵
پخت کیک.....	۱۶۶
سرو غذا برای گرامیل.....	۱۶۶
کیک پنیر پت کرده.....	۱۶۷
نیروی آرد: انتخاب جایگزین‌های کم جی. ال.....	۱۶۷
نان خانگی.....	۱۶۸
سس، به مقدار کافی.....	۱۶۸
غش و ضعف کردن برای پنکیک‌ها و کرب‌ها.....	۱۶۹
کنترل مقدار پرس‌ها.....	۱۶۹
فصل ۱۲: گنجاندن رژیم جی. ال. در زندگی سالم.....	۱۷۱
مبارزه با پرخوری: کاهش اضافه‌وزن.....	۱۷۱
وزن ایده‌آل چیست؟.....	۱۷۲
فواید کاهش وزن برای تندرستی.....	۱۷۵
برهم زدن توازن انرژی به نفع خودتان.....	۱۷۶
گرفتن انرژی از غذا.....	۱۷۶
تغذیه به روش کم جی. ال. برای کنترل انرژی دریافتی.....	۱۷۷
فعالیت کنید.....	۱۷۸
گرفتن جایزه.....	۱۷۹
در حد و حدود خودتان.....	۱۸۰
قدم زدن با هدف تناسب اندام.....	۱۸۱

لذت بردن از غذا: لذت بیشتر و احساس گناه کمتر	۱۸۲
غذاهای خوب و بد یا رژیم‌های خوب و بد؟	۱۸۲
پیروی از قانون ۸۰/۲۰	۱۸۳
غذا: تجربه‌ای مهیج	۱۸۳
فصل ۱۳: مزایای پزشکی رژیم جی. ال.	۱۸۵
نگاهی به جی. ال. و دیابت	۱۸۵
جی. ال. کم و فشار خون بالا	۱۸۷
کم کردن خطر بیماری‌های قلبی با جی. ال. کم	۱۸۸
سندرم‌های متابولیک، قاتل پنهان	۱۸۹
گاهی زن بودن سخت است: سلامت زنانه و رژیم جی. ال.	۱۹۰
سندرم پیش از قاعدگی	۱۹۱
سندرم تخمدان پر کیست (PCOS)	۱۹۱
یائسگی	۱۹۲
آهای تو، اون پشت چرت زن!	۱۹۳
بخش ۵: بخش ده تایی‌ها	۱۹۵
فصل ۱۴: ده دلیل برای تغذیه به شیوهی کم جی. ال.	۱۹۷
تثبیت قند خون	۱۹۷
ولع خوردن را مهار کنید	۱۹۸
وزن تان را کنترل کنید	۱۹۸
خلق و خویتان را تثبیت کنید	۱۹۹
ترشح هورمون‌هایتان را متوازن کنید	۱۹۹
هیچ غذایی ممنوع نیست	۲۰۰
همه‌ی داستان، جی. ال. کم است	۲۰۰
هر کسی می‌تواند از عهده‌اش برآید	۲۰۰
برچسب‌های واضح	۲۰۱
سلامتی تان را بهبود بخشید	۲۰۱
فصل ۱۵: ده وبگاه برتر جی. ال.	۲۰۳
American Journal of Clinical Nutrition	۲۰۳
The British Meat Education Service	۲۰۴
British Nutrition Foundation	۲۰۴

- ۲۰۵..... Diabetes uk
- ۲۰۵..... Diet Freedom
- ۲۰۵..... Food Standards Agency
- ۲۰۶..... GI News
- ۲۰۶..... The Glycemic Index online
- ۲۰۷..... Just Eat More (Fruit & Veg)
- ۲۰۷..... The Sea Fish Industry Authority (Seafish)
- ۲۰۹..... فصل ۱۶: ده غذای کم جی. ال. جایگزین
- ۲۰۹..... خوردن جو پرک
- ۲۱۰..... کنترل مصرف شکر
- ۲۱۰..... سبک سنگین کردن سیب‌زمینی
- ۲۱۱..... بررسی شکلات
- ۲۱۲..... گردو و فندق، میان‌وعده‌های خوشمزه
- ۲۱۲..... استفاده از کرaker برای کیک جو
- ۲۱۳..... کاهش مصرف نوشیدنی‌های مضر
- ۲۱۳..... نه گفتن به پاستا
- ۲۱۴..... جایگزین کردن برنج
- ۲۱۴..... انتخاب نان مناسب
- ۲۱۵..... پیوست: فهرست غذاهای کم جی. ال.

مقدمه

کافی است در کتابفروشی محله‌تان گشتی بزنید تا ردیف کتاب‌هایی را ببینید که در آن وعده‌ی کاهش حیرت‌آور وزن بدن در یک چشم به هم زدن و با کمترین تلاش آمده است. آنچه بیشتر این کتاب‌های رژیمی با نام «تنظیم سریع» به شما نمی‌گویند این است که بخش عمده‌ی وزنی که کم می‌کنید، آبی است که همراه مواد مغذی از دست می‌دهید و آنچه می‌خورید، آن قدر کم‌آب و و بی‌مزه است که به جای تلاش برای کسب سلامت، مایوس می‌شوید.

رژیم غذایی بر پایه‌ی اندازه‌ی گلوکز *For Dummies*، اعتیاد به مصرف مواد قندی را قطع می‌کند و به شما برنامه‌ای می‌دهد تا ضمن بهبود وضعیت سلامت‌تان، وزن هم کم کنید و در همه‌ی عمر آن را ثابت نگه دارید و در عین حال تندرستی خود را افزایش دهید. ما وعده یا قول دروغی به شما نمی‌دهیم اما راجع به راه و روش‌های آسان رژیم گرفتن راهنمایی‌های خوبی می‌کنیم و دستور تهیه‌ی غذاهای خوشمزه‌ای را که دلتان می‌خواهد آنها را بارها و بارها بخورید، در اختیار‌تان می‌گذاریم. یکی دو هفته بعد از خوردن غذاهایی که گلوکز پایین دارند، به جای این که دچار روزخوری شوید و فقط امروز را به فردا برسانید، احساس سرزندگی می‌کنید، قول می‌دهیم.

درباره‌ی این کتاب

رژیم غذایی بر پایه‌ی اندازه‌ی گلوکز *For Dummies*، مقررات سفت و سختی برای‌تان وضع نمی‌کند و لیستی از پرهیزهای غذایی به شما نمی‌دهد تا با نخوردن آنها احساس محرومیت و هنگام با وُلغ خوردن‌شان، احساس گناه کنید. به جای آن، توضیح می‌دهیم که چطور می‌توانید برای مدت بیشتری سیر بمانید، کمتر هوس غذا خوردن کنید و وزن‌تان را، با انرژی موجود در قدم‌هایتان، کنترل کنید. بهترین مزیت رژیم جی. ال (Glycemic Load)، رژیم غذایی بر پایه‌ی شاخص گلوکز یا به اختصار (G.L)، علاوه بر کنترل وزن، شناسایی فواید واقعی آن است، مثل پایین آوردن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت.

به شما نشان می‌دهیم که چطور غذایی را بعد از غذای دیگر بخورید و برای پایین آوردن جی. ال. غذایتان چگونه آنها را با یکدیگر مخلوط کنید تا بهترین گزینه‌ها را برای سلامت‌تان انتخاب کنید. برای تهیه‌ی منوهای غذا، خرید مواد غذایی، بیرون غذا خوردن و پیگیری این برنامه‌ها هم توصیه‌های خوبی خواهیم کرد.

قواعد رعایت شده در این کتاب

برای این که همه چیز در سراسر متن هماهنگ و قابل فهم باشد، این قرارها را گذاشته‌ایم:

- ✓ لغت‌های جدید ایتالیک‌اند و برای فهم بهتر آنها توضیح کوتاهی آورده‌ایم.
- ✓ واحدهای اندازه‌گیری برای دستورالعمل‌های غذایی به هر دو سیستم متریک و سلطنتی انگلستان است. از هر کدام که خواستید، بهره ببرید؛ اما وقتی از یک دستور استفاده می‌کنید، کارتان را با واحد دیگر دنبال نکنید؛ واحدهای اندازه‌گیری آمریکایی را هم پیدا می‌کنید. بعضی از اسامی را که بیشتر از یک نام دارند، در پرانتز می‌گذاریم، مثل کدوی مسما (قلمی).
- ✓ همه‌ی دستورالعمل‌های ما با لیستی همراه است که میزان مواد موجود در هر وعده را نشان می‌دهد.
- ✓ نماد ☺ در کنار دستورها به این معناست که این غذا مناسب گیاه‌خواران است. توصیه می‌کنیم قبل از تهیه‌ی غذا، میوه‌ها و مواد غذایی را با آب بشویید.

آنچه لازم نیست بخوانید

دلان می‌خواهد بروید سراغ مطالب مهم، اما برای خواندن همه‌ی قسمت‌ها در هر فصل وقت‌تان تنگ است؟ با این احساس آشناییم و به همین دلیل سعی کرده‌ایم مطالب غیر ضروری را مشخص کنیم. خواندن بعضی قسمت‌های این کتاب، ممکن است به شما لذت و اطلاعاتی بدهد، ولی برای درک شما از جی. ال. حیاتی نیست. برای مثال:

✓ متن‌های داخل کادر خاکستری: همان کادرهایی که در بعضی صفحات این کتاب دیده می‌شود و حاوی داستان‌ها و مشاهدات جالب کوتاهی است، اما خواندن‌شان ضروری نیست.

✓ هر چیزی با نشانه‌ی نکات فنی در کنار آن: این اطلاعات ممکن است جالب باشد، اما برای درک شما از جی. ال. خیلی مهم نیست.

تصورات خنده‌دار

کتاب‌های *For Dummies*، برای خوانندگان خاصی در نظر گرفته می‌شود. این کتاب هم فرقی با بقیه ندارد. وقتی این کتاب را می‌نوشتیم، درباره‌ی شما چنین تصویری داشتیم:

- ✓ در مدرسه یا دانشگاه تغذیه نخوانده‌اید و حالا می‌خواهید با به‌کارگیری یک رژیم غذایی متعادل برای خود و خانواده‌تان، زندگی سالم‌تری داشته باشید.
- ✓ نمی‌دانید کدام رژیم برای کنترل وزن بدن‌تان و سالم ماندن بهتر است و از راه‌حل‌های سریع و پیروی از مد و «رژیم‌های معجزه‌آسا» رضایت ندارید.
- ✓ اطلاعات اصولی می‌خواهید، اما نمی‌خواهید متخصص کنترل وزن و تغذیه‌ی سالم بشوید یا ساعت‌های زیادی را برای کسب اطلاعات اینچنینی، لابه‌لای کتاب‌ها و مجلات پزشکی صرف کنید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب را طوری طراحی کرده‌ایم که لازم نیست خواندن آن را از فصل ۱ شروع کنید و به آخر برسانید. می‌توانید به هر جای آن که خواستید سرجه بزنید و همان‌جا انبوهی از اطلاعات خوشمزه را درباره‌ی رژیم جی. ال. پیدا کنید.

بخش اول: شروع کار

اطلاعات مربوط به این که چرا خوردن غذاهایی که جی. ال. پائینی دارند، مناسب‌ترند و چرا جی. ال. در بدن می‌ماند در فصل ۱ جا گرفته است. اگر می‌خواهید سفر سریعی بکنید به دنیای چند دهه‌ی گذشته‌ی رژیم‌های پر از مواد قندی و ببینید دانش چطور ما را هدایت کرده تا بفهمیم جی. ال. برای کنترل وزن هم مؤثر است و هم سالم، یکراست به سراغ فصل ۲ بروید. فصل ۳ با یک راهنمای شروع رژیم، آغاز می‌شود؛ برنامه‌ی غذاهای پیشنهادی، و راه‌هایی برای گنجاندن همه‌ی عناصری که در یک رژیم سالم برایتان لازم است.

بخش دوم: خرید کردن و بیرون غذا خوردن

در فصل ۴، اصول ورود به سوپرمارکت‌ها و خروج از آنها را یاد می‌گیرید؛ البته با آنچه لازم دارید و بی‌آنچه لازم ندارید تا بتوانید با خرید مواد مغذی و سالم کنترل بیشتری

روی بدن‌تان داشته باشید. ضمناً برای فوری خوردن غذا یا برداشتن لقمه‌ای برای زمان کوتاه ناهار، می‌توانید بهترین گزینه‌ها را پیدا کنید. فصل ۵ برای خوردن غذاهای کم جی. ال. از هندی گرفته تا مکزیکی، شما را به سفر دور دنیا می‌برد.

بخش سوم: دستورهای غذایی از صبحانه تا شام

فصل ۶ دستور پخت صبحانه‌ای کم جی. ال. را برای هر سلیقه‌ای دارد. فصل ۷ یک ظرف غذای کم جی. ال. برای ناهار در دفتر کار یا بین راه دارد که به اندازه‌ی غذای خانگی خوشمزه است. فصل ۸ دستور پخت شام‌های دوست‌داشتنی را در اختیارتان می‌گذارد که می‌توانید بعضی از آنها را ظرف چند دقیقه آماده کنید و سر میز شام بیاورید و بعضی دیگر را با صرف کمی وقت برای مناسبت‌های خاص تهیه کنید. در فصل ۹ انواع دسرهای خوشمزه را گنجانده‌ایم و فصل ۱۰ میان‌وعده‌های مغذی را برای بین روز معرفی کرده است.

بخش چهارم: تهیه کردن جی. ال.

می‌خواهید بدانید برای کنترل جی. ال. در وعده‌های غذایی‌تان، چطور می‌توانید غذایی که جی. ال. پایین دارد را با غذایی که جی. ال. بالا دارد، مخلوط کنید؟ به فصل ۱۱ بروید. فصل ۱۲ توضیح می‌دهد که جی. ال. در کجا با جنبه‌های دیگر زندگی سالم تناسب دارد و فکر شما را هم به جای درستی هدایت می‌کند تا تغییرات مثبتی در روش زندگی‌تان بدهید. به‌منظور آشنایی با مزایای رژیم جی. ال. برای سلامتی، به فصل ۱۳ بروید، حتی اگر نمی‌خواهید وزن‌تان را کم کنید، می‌توانید ببینید با خوردن غذاهایی که جی. ال. پایینی دارند، چه سودی به سلامت خودتان می‌رسانید.

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

نمی‌توانید از مجموعه‌ی *For Dummies* کتابی پیدا کنید که بخش ده‌تایی‌ها نداشته باشد! این بخش، ده فایده‌ی خوردن غذاهایی که جی. ال. پایین دارند را به شما می‌گوید. علاوه بر آن، ده منبع کمک، پشتیبانی و اطلاعات اضافی را در اختیارتان می‌گذارد. ضمناً در این بخش می‌توانید ده غذای جانشین فوق‌العاده آسان برای رفع مشکل غذاهایی با جی. ال. بالا پیدا کنید.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

روش مفید *For Dummies* برای جلب توجه شما هنگامی که نگاهتان روی صفحات کتاب حرکت می‌کند، استفاده از نمادهاست. این علامتها شکل‌های مختلف و معانی خاصی دارند:

این آقا باهوش به نظر می‌رسد؛ زیرا اصطلاح‌هایی را که کارشناسان جی. ال. استفاده می‌کنند، توضیح می‌دهد.



این نقاب‌دار متعجب به دل افسانه‌های مربوط به رژیم‌های غذایی می‌زند و حقیقت آنها را برای شما فاش می‌کند.



این خرده‌اطلاعات سودمند را بررسی کنید و به ذهن بسپارید.



این علامت توجه شما را به اصطلاحات و فرایندهای واضح و دقیق فنی جلب می‌کند؛ جزئیاتی که جالب‌اند؛ اما برای هر کس شما از یک موضوع خیلی مهم نیستند. به عبارت دیگر، اگر بخواهید، می‌توانید از خواندنشان صرف نظر کنید.



روی اطلاعات مربوط به زمان و پرهیز از تنش‌هایی تأکید می‌کند که می‌توانید از آنها برای بهبود بخشیدن به روش زندگی کم جی. ال. خودتان استفاده کنید.



این بمب، وجود تله‌ها را به شما هشدار می‌دهد تا بیشتر مراقب باشید.



مقصد بعدی

اینجا بهترین بخش است. برای خواندن کتاب‌های *For Dummies* مجبور نیستید از روی جلد تا آخر آن را بخوانید. در حقیقت، می‌توانید به هر جای این کتاب‌ها که می‌خواهید، سری بزنید و با این حال از آنچه می‌خوانید درکی داشته باشید، چون ما در تلاش‌ایم که هر فصل، پیام کاملی به شما بدهد.

اگر می‌خواهید با بهترین غذاهای محله‌تان که جی. ال. پایین دارند، آشنا شوید یگراست به فصل ۵ بروید. اگر همیشه در پی خوردن غذاهای سالم بوده‌اید، گزینه‌ی شما فصل ۱۳

خواهد بود. می‌خواهید امشب غذایی بپزید که از جی. ال. پایینی برخوردار است؟ غذای مورد علاقه‌تان را از فصل ۸ انتخاب کنید. می‌توانید برای پیدا کردن طبقه‌بندی‌های وسیع، اطلاعات به فهرست رجوع کنید یا برای یافتن چیزهای مشخص‌تر به فهرست الفبایی نگاه کنید.

اگر مطمئن نیستید که چه می‌خواهید، شاید دلتان بخواهد از بخش یک شروع کنید. فصل‌های این بخش همه‌ی اطلاعات اساسی را برای درک رژیم جی. ال. در اختیارتان قرار می‌دهد و به جاهایی اشاره می‌کند که می‌توانید به دنبال اطلاعات دقیق‌تر بگردید.