

رژیم خوراکی روزانه

محدث اله باریکانی

ظاهر و بهرانی



www.DEHSARA.com

عنوان و نام پدیدآور	رژیم خوراکی روزانه (لاغر شوید) [مترجمان] رحمت‌اله باریکانی، طاهره سهرانی.
مشخصات نشر	رشت، دهسرا.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۲۸۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی
موضوع	A diet for today: your health good health depends on what you eat.
موضوع	رژیم غذایی
موضوع	رژیم لاغری
موضوع	رژیم غذایی--دستورالعمل آشپزی
شناسه افزوده	باریکانی، رحمت‌الله، ۱۳۴۹-، مترجم
شناسه افزوده	سهرانی، طاهره، ۱۳۳۰-، مترجم
رده بندی کنگره	RM۷۲۲/۷/۳۶
رده بندی دیویی	۹۱۳/۷۵
شماره شابک	۳۳۲۲۸۴۲

نام کتاب	رژیم خوراکی روزانه (لاغر شوید)
مترجمین	رحمت‌اله باریکانی، طاهره سهرانی
ناشر، انتشارات	دهسرا (ناشر برگزیده) ۸۹، ۸۷، ۸۵، ۷۹، ۸۹، ۹۳، ۹۲، ۹۰، ۹۶، ۹۸، ۱۴۰۳
دفتر مرکزی و نمایندگی	رشت، خ لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور
تلفن	۰۱۳-۳۳۲۳۰۹۷۱-۳۳۲۰۰۵۵
فکس	۰۱۳-۳۳۲۴۱۹۷۱
حروفچینی و صفحه آرایی	انتشارات دهسرا
طرح جلد	کانون تبلیغاتی دهسرا
نوبت چاپ	تاریخ انتشار: چاپ هفتم، ۱۴۰۳
شمارگان	۱۰۰ جلد
تعداد صفحات	قطع: ۹۶ صفحه، رقعی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	لیتوگرافی همراهان، چاپ توکل
شماره استاندارد بین المللی کتاب	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۲۸۰-۸
قیمت در سراسر کشور	۱۱۵،۰۰۰ تومان
وبسایت	www.DEHSARA.com

کلیه‌ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	پنج مزیت ورزش
۱۶	کلسترول چیست؟
۱۷	روان رفتن آب در لوله‌ها را دیده‌اید؟
۲۳	اقداماتی برای کاهش وزن
۲۴	فردوسی شاعر حماسه‌سرای ایران
۲۴	آشوزرشت
۲۵	رژیم خوراکی روزانه (A diet For To lay)
۲۶	برنامه‌های خوراکی پیشنهادی
۲۶	تَلَنگَری به شما
۲۷	(صبحانه): روز اول (شنبه)
۲۸	نهار: جوجه کباب پرتقالی
۲۸	شام
۳۰	پنیرها
۳۰	صبحانه: روز دوم (یک‌شنبه)
۳۱	نهار = میگو
۳۱	شام: کباب لندنی یا کباب کوبیده ایرانی!
۳۳	(صبحانه): روز سوم (دوشنبه)
۳۴	نهار: ساندویچ گوشت گوساله (بیفتک)
۳۴	شام غذای ساده

۳۵.....	(سوپ)
۳۶.....	بیسکویت
۳۷.....	نان ذرت
۳۸.....	(صبحانه): روز چهارم (سه شنبه)
۳۹.....	نهار: ساندویچ همبرگر
۳۹.....	شام: غذای گوشتی
۴۳.....	اصول دیگر
۴۴.....	انواع نان ها
۴۷.....	میوه جات: کرم، ادویه جات
۴۷.....	آجیل ها
۴۸.....	برای مادران شیر
۵۰.....	(صبحانه): روز پنجم (چهارشنبه) = غذای ساده
۵۰.....	نهار: ساندویچ همبرگر
۵۱.....	شام: جوجه کباب
۵۲.....	(صبحانه): روز ششم (پنج شنبه)
۵۲.....	نهار: (غذای ساده)
۵۲.....	شام: (غذای ساده)
۵۴... ..	(صبحانه): روز هفتم (جمعه) = ساندویچ بیکن (گوشت کوساله)
۵۴.....	نهار: سالاد تخم مرغ
۵۵.....	شام: جوجه کباب یا ماهی کباب
۵۶.....	نظم طبیعت
۵۸.....	صبحانه
۵۹.....	نهار

۵۹.....	شام
۶۰.....	نان‌ها
۶۱.....	خوراک کره‌فندقى
۶۲.....	بيسکویت ورقه‌ای
۶۳.....	برنامه روزانه خوراکی
۶۷.....	خوراکی گرم همراه با سبزیجات پخته
۶۸.....	کباب لندنى يا کباب برگ ايرانى
۶۹.....	کیک سیب زمینی
۷۰.....	کنتاکى ، هى (Fish Kentucky)
۷۱.....	نخود و هویج فرنگى با تاراگان
۷۲.....	پخت گوشت گوسپند با روش آرام‌پز
۷۶.....	روش‌های نادرست لاغرى
۷۶.....	کمربند لاغرى
۷۷.....	بالن معده
۷۸.....	جراحی لاغرى
۷۹.....	طب سوزنى
۷۹.....	قرص لاغرى
۸۱.....	کاهش وزن با غذاهای چربى‌سوز
۸۱.....	گوشت خالص
۸۲.....	روغن زيتون
۸۲.....	توت‌ها
۸۳.....	حبوبات
۸۳.....	تخم‌مرغ

۸۴.....	لبنیات کم چرب
۸۵.....	تفاوت رژیم خوراکی ورزشکاران با افراد عادی
۸۷.....	پروتئین
۸۸.....	چربی ها
۸۹.....	مایعات و الکترولیت ها
۸۹.....	ویتامین ها و املاح
۹۰.....	جدول آالری
۹۶.....	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

به نام آن که بشر را علم نوشتن به قلم آموخت

پیشگفتار

امروزه ثابت شده است که چاقی نوعی بیماری است و این بیماری را می‌توان با رژیم مناسب، ورزش مستمر و^۱ (relaxation) آرامش (تفریح، شادی، گردش، دور کردن استرس، گوش دادن موزیک، خوب خوابیدن، گروه‌های با دوستان و فامیل، گروه‌های فامیلی، با خانواده بودن، لذت بردن از کارن گرم خانوادگی، گرم نگه داشتن خانواده، خنده‌رو بودن آرام و مشورت صحبت کردن، به هیچ وجه عصبانی نشدن، آرام و متین بودن، ورزش یوگا تمرکز- مهربان بودن داشتن پرنده و ماهی و گیاه و... در خانه داشتن، صبور بودن قناعت و قناعت بودن، امیدوار بودن، غصه نخوردن، سیگار نکشیدن و...) لاغر شد. با، که با زیاده‌خوری به دلیل عدم آرامش درونی است. آرامش درونی داشته باشید و ورزش کنید. ورزش کنید، ورزش کنید، رژیم غذایی مناسب بگیرید و لاغر شوید. با، و آرامش دو چیزی که انسان امروزی به دنبال آنهاست.

رحمت اله پادشاهی

طاهره سهرانی

۱- به معنی آرامش است که یک مفهوم کلی دارد.

ممکنه همین الآن کناره جاده‌ای ایستاده‌اید؟

انتظار ماشینی هستی که (Auto-Stop) کنی! آقای راننده لطفاً نگهدار! اگر لاغر اندام باشی، تحرک خوبی داری، چالاکی، به راحتی ماشین گيرت می‌یاد، گرسنگی و تشنگی را به خوبی تحمل می‌کنی، طول عمر بیشتری خواهید داشت. اگر جامعه آمریکائی را دیده باشید، اکثر زنان آنجا چاق و پسران نیز چاق‌اند، دلیل اصلی آن نداشتن رژیم خوراکی، خوردن خوراکی‌های سریع پخت (Fast-Food) همبرگر، پیتزا، کنتاکی مرغ و... عدم تحرک، ورزش نکردن داشتن ایسترس و... عوامل اصلی چاقی هستند.

اگر می‌خواهید جوان بمانید، تناسب اندام داشته باشید، ورزش مداوم و مستمر، خوراک مناسب، داشتن آرامش را طبق برنامه‌ریزی این کتاب انجام دهید. تناسب بدن داشته باشید. زیبایی از آن زنان و خوش تیپی از آن مردانی است که خوب می‌خورند. خوراک کم ولی با کیفیت می‌خورند. خوب ورزش می‌کنند و آرامش دارند.

امروزه بعضی از آمریکائی‌ها رژیم خوراکی را رعایت نکرده و دارای تناسب اندام شده‌اند. داشتن رژیم خوراکی، و ورزش کردن موجب سلامتی، نشاط، داشتن فیزیک بدنی مناسب (تناسب اندام) می‌گردد.

موادی که دارای چربی‌های اشباع شده باشند، خوردنش برای رژیم خوراکی مناسب است. تمام مواد، کالری‌زا و گرمازا هستند (کالری واحد گرما است). تمام موادی که وارد معده می‌شوند، هضم شده و توسط متابولسیم بدن به تمام بدن انرژی و گرما لازم را می‌رسانند.

خوراک توسط مری و هوا توسط نای^۱ وارد بدن شده، سوخت و ساز انجام شده و انرژی گرمائی و دیگر انرژی‌ها ساخته می‌شوند. خوراک مانند بنزین و ویتامین‌ها مانند الکتریسته ماشین هستند، که بدن ما به آنها نیاز دارد. بدن ما روغن نیز نیاز دارد، آن هم روغن (چربی‌ها) اشباع شده مانند (انواع روغن‌های گیاهی و مایع).

هر روشی که در خوراک خوردن دارید و احساس لذت^۲ به شما دست می‌دهد از آن روش استفاده کنید.

سعی کنید مزه خوراکی‌ها را بچشید، آهسته و راحت بخورید، سر میز زیاد صحبت نکنید، آب را بعد از اتمام غذا بنوشید، میوه را پیش غذا و سبزی و سالاد را نیز پیش از صرف غذا، نوش جان کنید. روی میز و صندلی، خوراک بخورید، در رفته دور سفره به شکم فشار وارد آمده و شما غذای کمتری را خواهید خورد. ولی برای رژیم گرفتن خوب است. در موقع صحبت کردن شما هوا می‌خورید!

پس سفره ایرانی که بیشتر روی زمین پهن می‌شود، در رژیم خوراکی عاملی است مفید.

خوراکی‌های چرب، خوشمزه‌اند ولی چاق کننده هستند، ولی اگر برنامه ورزشی داشته باشید، خوراکی‌های چرب و اسباب نهاده نیز در بدن سوخته می‌شوند. هر چه می‌توانید ورزش کنید تا چربی‌های اضافی بدنتان بسوزند. در ورزش کردن هم خودکشی نکنید! طوری ورزش نکنید که از خستگی نتوانید خود را کنترل کنید.

۱- استرس، غم و اندوه نیز باعث چاقی می‌شود. بعضی از چاقی‌ها اثری است ولی می‌توان آن را با رژیم و ورزش کنترل کرد. استرس باعث سکتی قلبی نیز می‌گردد.

۲- برای سلامت روان خود هر چه دلی تنگ می‌خواد انجام بده.

پنج مزیت ورزش (نمیدانی ورزش چه می‌کند.)

۱- ورزش اعتماد به نفس را افزایش داده و از بروز مشکلات روحی، همانند افسردگی، جلوگیری به عمل می‌آورد. ورزش مواد شیمیایی مغز را تحریک کرده و موجب شادتر شدن و آرامش شما می‌گردد.

۲- همچنین ورزش به طور منظم به شما کمک می‌کند تا احتمال به ابتلا به قند خون را کاهش دهید. ورزش فشار بالای خون را کنترل و موجب کاهش کلسترول خون شده و چربی (تری‌گلیسیرید) را نیز کاهش می‌دهد. احتمال ساخت پلاک در رگ‌های خونی را نیز کاهش می‌دهد.

۳- اگر می‌خواهید اضافه وزن خود را کم کنید، ورزش کنید، ورزش به متناسب شدن اندام شما کمک می‌کند. (ورزش - ورزش - ورزش).

۴- افزایش انرژی بدن توسط فعالیت جسمی همانند ورزش، اکسیژن گرفتن و مواد خوراکی انجام گرفته، ورزش جریان خون را در رگها روان ساخته و جریان خون به قلب و ریه به تمام ارگانهای بدن را خوب می‌رساند. با خوب کار کردن تمام ارگانهای بدن انرژی بیشتری خواهید داشت و باعث طول بیشتر نیز می‌گردد.

۵- اگر شب‌ها سخت خوابتان می‌برد، ورزش می‌تواند به شما کمک کند، که خواب شبانه خوب، تمرکز و خلاقیت داشته باشید و در ورزش خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد.

۱- امروزه پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش در صبح زود و عصرها بهتر است زیرا در در صبح زود ورزش کرده، دوش گرفته و بانشاط سرکار خود حاضر می‌شوید، اگر زود هنگام باشد. بهتر است. ورزش عصر نیز به شما کمک می‌کند که راحت بخوابید و صبحگاهان بانشاط از خواب بلند شده و سرکار خود آماده شوید.

ورزش مستمر تمام مویرگهای بدن را باز کرده و موجب ازدیاد مویرگ‌ها نیز گردیده و از سکنه قلبی و مغزی جلوگیری می‌نماید.