

# تغذیه و تناسب اندام

چاپ دوم



تالیف: دکتر سید ضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی  
رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران

با همکاری: بهاره عسگری  
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



## مقدمه

در هزاره سوم یکی از عوامل مهم و تهدید کننده سلامتی بشر، گستردگی رو به افزون اضافه وزن، چاقی مفرط و تبعات ناشی از آن در اقصی نقاط جهان از جمله ایران می باشد. از هر ده نفری که دوران رشد خود را سپری می کنند در حال حاضر ۵۰-۳۰ درصد بیش از حد متعارف و طبیعی نسبت به قد خود افزایش وزن پیدا کرده اند، ۹ نفر با یک یا چندین عارضه خطرناک از جمله پرفشاری خون، افزایش چربی خون، اختلال متابولیکی، افزایش قندخون، اوره، اسیداوریک و ... دست به گریبان بوده و در معرض خطر جدی قرار دارند. از این رو پرداختن به موضوع کاهش وزن را باید از همین امروز شروع کنید، چرا که فردا خیلی دیر است! ولی باید توجه داشت که در راستای رسیدن به وزن مطلوب، باید به نحوی عمل کنید، که از چاله به چاه نیفتید چرا که در این آشفته بازار، سودجویان بی انصاف با اقدامات غیراصولی، بی پایه و خطرناک آن چنان صدمات جبران ناپذیری به مراجعہ کنندگان خود وارد می سازند که اغلب ضایعات ایجاد شده دایمی و غیرقابل جبران باقی مانده و مشکلات جدیدی را ایجاد می کنند. با این توصیف در این کتاب سعی داریم به این مهم پردازیم. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که چاقی یک همه گیری است و طبق اعلام مرکز کنترل بیماری ها یکی از اهداف جمعیت سالم در سال ۲۰۱۰ میلادی کاهش میزان بزرگسالان چاق به ۱۵ درصد و گسترش اقداماتی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی است. این در حالی است که میزان چاقی در اکثر کشورهای اروپایی بیش از ۲۰ درصد، در امریکا بیش از ۳۰ درصد و در شیخ نشین های خلیج فارس و جزایر اقیانوس آرام ۷۰-۴۰ درصد می باشد. در مجموع می توان گفت در اغلب کشورها شیوع چاقی از ۱۵ درصد که آستانه حیاتی برای مداخلات اپیدمیولوژیک تغذیه ای سازمان بهداشت جهانی است فراتر رفته و در حال حاضر بار مالی چاقی برای خدمات سلامت هر کشور تا ۹ درصد تخمین زده شده است. در راستای جلوگیری از چاقی های ناخواسته و برطرف نمودن چربی های اضافی و دستیابی به اندام دلخواه و موزون، روش های کم هزینه و مؤثر و کاملاً قابل اجراء (با هر گونه امکانات اقتصادی و اجتماعی) ارائه داده ایم و در نهایت امیدواریم با مطالعه این کتاب در دیدگاه خوانندگان و بینش آنها به غذا و تغذیه، تحرک و تندرستی به طور کامل تغییرات قابل توجهی را شاهد باشیم. لذا افرادی که در انتظار روش های جادویی و معجزه آسا هستند و تصور دارند که بدون هیچ تلاشی در کمترین مدت به بالاترین نتیجه ممکن دست پیدا کرده و دچار هیچ عارضه ای نیز نمی شوند، مطالعه این کتاب سودمند نخواهد بود و به این افراد توصیه می شود به تجربیات قبلی خود که تاکنون بارها و بارها به آن پرداخته و به نتیجه مورد انتظار و پایدار دست نیافته اند ادامه ندهند! اگر خواهان کاهش وزن ماندگار و کم عارضه، با یک برنامه غذایی متناسب و متنوع جهت حفظ سلامت و نشاط پایدار هستید لازم است که با مطالعه این کتاب آگاهی های لازم را به تدریج کسب و مورد عنایت قرار داده و اجرا فرمایید تا به جای آب به سراب نرسید.