



خرد تغذیه و تناسب اندام

افت و خیز متفاوت وزن تحت هر شرایطی در هر رفت و برگشت خود به تراکم و ذخایر چربی بیشتر منجر می شود و این امر بر مینای برنامه های موروثی حفظ و ادامه حیات رخ می دهد چرا که از طریق تغذیه روزمره علاوه بر تامین و ذخیره انرژی برای فعالیت های غیر ارادی حیات بخش و تحرکات ارادی روزمره، رشد و ترمیم و تامین انرژی برای مقاومت در قبال عوامل بیماری زای عفونی و غیر عفونی کاربرد دارد بلکه ذخایر انرژی در قالب بافت های چربی در ارتباط با محل استقرار خود و وظایف بسیار ارزشمند و مهمی را نیز به عهده دارد بطور مثال بافت چربی در زیر بافت پوست در تمام سطوح در کنترل تبادلات حرارتی و پروتئینی با محیط اطراف زندگی و با اطراف ارگان های حساس بدن و حفره شکم در حفظ و حراسات از آسیب پذیری کلیه ها و قلب، در هم ریختگی روده ها، سهولت حرکت چشم ها در حلقه را امکان پذیر می سازد بلکه به صورت چربی سفید انبار ذخیره انرژی مطمئنی در مواقع قحطی و گرسنگی های خود تحمیلی یا در حوادث غیر مترقبه تلقی می شود و به موازات خدمات خود مثل یک تولید کننده هورمون های مختلف و یا دخالت در عملکرد تعداد کثیری از هورمون های مترشحه در سایر غدد درون ریز مخصوصا بطور مستقیم با غدد فوق کلیوی، هیپوفیز، هیپوتالاموس و کبد غده تیروئید در ارتباط بوده و با تنظیم و هدایت تغییراتی در شرایط اضطرابی شعله حیات و زندگی را به هر قیمتی تا آنجائیکه امکان دارد فرزان نگه می دارد و در جهت تحقق رسالت حفظ حیات و انجام وظایف خود به هر علتی که متابولیسم بازال کاهش یابد بلافاصله برنامه تولید و ذخیره بیشتر انرژی را در قالب افزایش حجم و تراکم چربی های سفید بدن در دستور کار سیستم های حفاظتی در اولویت اول قرار می دهد.

از چه طریق به نحوه عملکرد سوخت و ساز بدن می توان پی برد.

باتعیین سطح میزان پارامترهای زیست شیمیایی مهم و اثرگذار در مایعات بدن (خون و ادرار) تعادل یا عدم تعادل آنها در طیف معین شده برای هر کدام از اینها را مشخص و بر مبنای داده های به دست آمده چارماندیشی می شود لذا یا یک چکاپ کلی سالیانه یا هر نیم سال آزمایشات نام برده زیر را ارزیابی نحوه عملکرد سوخت و ساز را باید مورد توجه قرار داد.

۱. عملکرد و تولیدات غده تیروئید و هیپوفیز شامل TSH-T₃-T₄ وجود یا عدم وجود 3^{Reverst}(RT₃)

۲. چربی های خون - کلسترول نام (LDL-VLDL HDL-LDL) و همچنین میزان تری گلیسیرید TG

۳. قند خون، قند خون ناشتا FBS و هموگلوبین HbA_{1c}

۴. هورمون های کورتیزول Cortisol و لپتین Leptin

عملکرد هورمون لپتین در ابعاد مختلف

لپتین امکانات لازم را جهت ذخیره چربی های سفید فراهم می سازد تولید و ترشح آن بطور معمول تحت تاثیر افزایش ساخت سلول های چربی قرار دارد انباشت آن دور باطلی را موجب می گردد که منجر به بلوکه کردن گیرنده های هورمون های جنسی یعنی (استروژن، پروژسترون و تستسترون) می گردد.

با چنین رخدادی بدن بجای استفاده بجا و به موقع از عملکرد این هورمون ها آنها را ذخیره سازی می نمایند به موازات انباشت این هورمون ها برنامه ذخیره سازی چربی های بیشتر بکار می افتد و علاوه بر این موضوع افزایش میزان استروژن ذخیره شده عاملی

می شود برای افزایش دادن وزن و میزان آب بدن از موارد دیگر افزایش دهنده سطح لپتین می توانیم اشاره ای کنیم به استرس ها، حذف وعده صبحانه و نوسانات هورمون های مختلف در دوران بارداری یا آغاز یائسگی یا افت سطح تولید تستسترون در مردان میانسال و سالمندان گرچه در قبال اغلب عوامل تأثیرگذار افزایش دهنده سطح میزان لپتین تولید شده اقدام خاصی را نمی توان بعمل آورد ولی حداقل کاری که می توانیم انجام دهیم.

۱. تلاش در جهت حفظ عملکرد طبیعی غده تیروئید می باشد که می تواند تعادل لازم را در سوخت و ساز بدن بر طرف سازد.

۲. کبد این غده شگفت انگیز که ۶۰۰ وظیفه مهم را برای حفظ سلامتی و هدایت انواع چرخه های زیست شیمیایی (سم زدایی، عضله سازی، فعال سازی این یا آن ویتامین و غیره را به عهده دارد) از خستگی و بیماری های مختلف مصون بداریم

۳. غدد فوق کلیوی را با بهره گیری از تناسب دریافت و تعادل در ریز مغذی هایشان و تنوع در تنظیم برنامه های غذایی روزمره و عدم حذف وعده های غذایی و رعایت زمان بیولوژیکی خواب و استراحت به موقع و انجام فعالیت بدنی (در خور سن و جنس و وزن و وضعیت فیزیولوژیکی) در حالت تعادل و آرامش نگهداریم که اقدام به تولید هورمون های استرس ننماید در سطور آینده به غذاهایی اشاره خواهیم کرد که دوستانار غدد نام برده و تأمین کننده نیازهای استراتر مجدد در افزایش دادن شعله حیات یا سوخت و ساز پایه فرد می گردند. در بررسی علل ایستایی سوخت و ساز بدن و عدم تغییر وزن تحت هر شرایطی آزمایش مندرج در اقدامی جدول زیر را مدنظر قرار باید داد.



دکتر سیدضیا، الدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
 نانبر نیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
 dr_z_mazhari@yahoo.com



رژیم‌های نامتعادل و جادویی خودتان را گرسنگی داده‌اید و بطور فزاینده‌ای با ایجاد بی‌بلان منفی شدیدتر از پیش (یعنی انرژی دریافتی و انرژی مصرفی) به کاهش مداوم میزان دریافت انرژی افزایش هر چه بیشتر فعالیت‌های روزمره طولانی مدت اعتقاد داشته و دل بسته‌اید باور نخواهید داشت که علت ناکامی شما در دستیابی به اندام متناسب و ماندگار ناشی از این اعتقاد و تفکر شما است.

گروه‌های مختلف مواد غذایی را در هم آمیخته و بطور منظم در هر وعده‌ای نیازهای زیستی تان را تامین می‌سازید. بتدریج حالت اضطراری و وضعیت قرمز اعلام شده فروکش نموده و اجازه آغاز تامین انرژی از چربی‌های بدن (از طرف سیستم‌های حفاظتی) صادر می‌گردد و صرفه‌جویی‌های اعمال شده یکی بعد از دیگری برداشته می‌شود حتم دارم شما بزرگوارانی که سال‌های طولانی با انواع

جهت رسیدن به تناسب اندام بخور و لاغر شو

با محرومیت از غذا و مواد مغذی راه به جایی نخواهید برد. به یاد داشته باشید وقتی شما به مدت طولانی خودتان را از منابع غذایی سرشار از ریز مغذی‌ها محروم می‌سازید وضعیت اضطراری ناشی از این محرومیت برنامه‌های سوخت و ساز شما را در جهت حفظ و نگهداری چربی‌های انباشته شده بسیج می‌نماید. ۱- با کاستن از میزان سوخت و تغییر برنامه‌های کلی بدن در جهت تولید هر چه بیشتر چربی جهت انبار کردن و تامین ذخیره کافی برای آینده معلوم (از هر آنچه که تناول می‌نمایید) سوق می‌دهد و به موازات این تغییر جهت غده تیروئید نیز به تولید بیشتر (RT۳) پرداخته و بدین وسیله از خروج و برداشت انرژی‌های ذخیره شده بافت چربی جلوگیری می‌نماید. برعکس زمانی که شما از یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی در وعده‌های اصلی میان وعده‌ها بطور منظم خودتان را بهره‌مند می‌سازید و

چگونه می‌توان مقاومت ایجاد شده در قبال عدم تغییر وزن و سایز را درهم شکست

قرمزی را به صدا در آورده است و بر نامه‌ریزی‌های جدید تحت تاثیر همکاری‌های کمیسیون امنیتی بدن متشکل از:

- ۱) کبد
- ۲) غدد فوق کلیوی
- ۳) غده تیروئید
- ۴) هیپوفیز
- ۵) بافت چربی‌های سفید
- ۶) بافت چربی‌های قهوه‌ای
- ۷) عضلات

(باریاست عالی‌ه مغز وضعیت قرمز را تصویب و حالت و اضطرار و با کاهش میزان شعله حیات تارفع کمبودهای ایجاد گردیده و انباشت ذخیره‌های تهی شده و عدم برداشت از مخازن انرژی باقیمانده در دستور کار خود قرار داده و امکاناتی را فراهم می‌سازد که میزان سوخت و ساز کاهش داده شود و کوره‌های تولید و توزیع انرژی یعنی مینوکنندری‌ها یکی بعد از دیگری با تحلیل و تقلیل دادن حجم عضلات و خنثی سازی عملکرد چربی‌های قهوه‌ای به طور کلی تعطیل و یا در حداقل میزان ممکن نگهداری گردد. چگونه می‌توان از این حالت فوق العاده و وضعیت قرمز ایجاد شده رها شد عده از صاحب نظران استراتژی‌ی یا راهکارهای سه گانه‌ای را پیشنهاد می‌کند که دارای سه فاز می‌باشد.



قبل از پرداختن به این موضوع این سوال را مطرح می‌کنیم با در نظر گرفتن سلسله نوشتارهای قبلی آیا باور نموده‌اید که علت عدم موفقیت شما عزیزان در دستیابی به تناسب اندام ماندگار ناشی از رژیم‌های گوناگونی است که فاقد تنوع و تعادل بوده و نمی‌توانسته تمامی ریز مغذی‌های مورد نیاز میلیارد‌ها سلول‌های سازنده بافت‌های اختصاصی و ارگان‌های حیاتی را تامین سازد (در نتیجه این کمبودها و قحطی‌های خود تحمیلی وضعیت اضطراری و حالت فوق العاده آژیر