

امروزه در بین تمامی مردم دنیا یک دغدغه مشترک وجود دارد، آن هم لاغری و تناسب اندام است. این دغدغه در بین بانوان بیشتر از آقایان بوده و تقریباً در جوامع امروزی لاغری و داشتن تناسب اندام یکی از معیارهای زیبایی به حساب می‌آید. به همین دلیل اکثر مردم به خصوص بانوان درگیر امتحان کردن راه‌های مختلف برای لاغری می‌شوند.

این دلایل همگی دست به دست هم داده‌اند تا راه‌های بسیاری برای این کار به وجود بیاید. این راه‌ها معمولاً با تبلیغات زیاد سعی در جا افتادن بین مردم را داشته و با ضررهایی که در پی دارند، سلامتی مردم را نیز به خطر می‌اندازند. به عنوان مثال جراحی‌های مختلفی که در حال حاضر برای کاهش توده چربی بدن استفاده می‌شوند.

علم و تجربه ثابت کرده است که بهترین راهکار برای کاهش وزن دائمی و بدون خطر، برنامه رژی می است. این روش از گذشته‌های بسیار دور بوده و تا به امروز نیز اجرا می‌شود. در کنار این برنامه رژی می یک سلاح دیگر نیز وجود دارد به نام ورزش که سه ساعت لاغری را بیش از یک ساعت می‌کند. ما در این مقاله در کنار شما همراهان عزیز اولون فیت، به بررسی برنامه غذایی کاهش وزن سریع و چندین برنامه رژی می برتر دنیا می‌پردازیم.

انواع برنامه غذایی کاهش وزن سریع

در ابتدای بحث بهتر است که خدمت شما همراهان محترم عرض کنیم، تغذیه یک علم است. یک علم بسیار گسترده و تخصصی که راه درمان بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها را در خود جای داده است. همان‌طور که گفتیم بی‌خطرترین و بهترین روش برای لاغری و کاهش وزن، برنامه رژی می است.



علم تغذیه در سالیان طولانی پیشرفت‌های بسیاری داشته است و با تحقیق و آزمایشات مختلف روی نژادها و ژنتیک‌های مختلف در دنیا به نتایج جالبی رسیده است. دیگر این باور که رژیم غذایی یعنی غذا نخوردن، در بین مردم کم‌کم در حال از بین رفتن است.

برنامه رژی می اصولی یعنی درست غذا خوردن. تغذیه صحیح عملکرد بدنی و عملکرد مغز شما را تحت تأثیر قرار داده و باعث آپگرید شدن آن‌ها می‌شود. برنامه غذایی کاهش وزن سریع بر اساس یک اصول مهم طراحی شده و به شما داده می‌شود. اول از

همه باید درصد چربی و عضلات بدن شما مشخص شود. باید بدانید داشتن مقداری چربی برای بدن لازم است و نباید درصد چربی بدن به صفر میل کند.

بعد از این موضوع متخصص تغذیه با استفاده از علم و آگاهی که دارد تیپ بدنی شما را مشخص می‌کند. درباره بیماری‌ها، فرهنگ و سبک زندگی شما سوال می‌کند. در نهایت یک برنامه رژیمی اصولی بر اساس نیاز شما، جنسیت شما، شرایط و تیپ بدنی شما را پیشنهاد کرده و آن را برای شما طراحی می‌کند. رژیم‌ها خود انواع مختلفی دارند که شامل موارد زیر می‌شوند؛

برنامه	ه	ذایی مدیترانه	های
MIND			
رژیم	م	فلکس	ترین
رژیم	م	DASH	
رژیم	م	اتکینز (Atkins Diet)	
رژیم	م	زون (Zone Diet)	
رژیم	م	کتوژنیک (Ketogenic Diet)	
رژیم	م	گی	واری
رژیم	م	ذایی وی	ت واچ
رژیم	م	ذایی	خ
رژیم	م	پ	النو
رژیم	م	دوک	ان
رژیم	م	روزه داری	ی
رژیم سم زدایی		س	تینگ

در ادامه بحث به چند تا از مهم‌ترین و بهترین برنامه غذایی کاهش وزن سریع اشاره می‌کنیم و راجع به آن‌ها با شما عزیزان به گفت‌وگو می‌پردازیم.

برنامه رژیمی مدیترانه‌ای

اولین برنامه غذایی کاهش وزن سریع که می‌خواهیم راجع به آن با شما صحبت کنیم، برنامه رژیمی مدیترانه‌ای است. منبع این رژیم، کشورهایمانند ایتالیا و یونان است. در بین برنامه، غذاها به چهار دسته مجاز، ممنوع، محدود و مصرف کمتر تقسیم می‌شوند.



به عنوان مثال سبزی و میوه‌ها در دسته مواد غذایی مجاز قرار می‌گیرند. از غذاهای کمتر مصرف شونده می‌توانیم به تخم مرغ و مرغ اشاره کنیم. شاید برایتان عجیب باشد اما گوشت قرمز بر خلاف سفره ایرانی، کاملاً در رژیم مدیترانه‌ای محدود است و بسیار کم استفاده می‌شود.

نوشابه‌های قندی، سوسیس و کالباس که مواد مضر بوده و ارزش غذایی آنچنانی ندارند نیز در این رژیم جزو ممنوعیات هستند. این موارد با توجه به نیاز بدن شما به مقدار مختلف در هر وعده به شما توصیه می‌شود که مصرف کنید، بعد از گذشت مدت زمان کوتاه تغییرات سایز و وزن را در خود خواهید دید.

MIND

برنامه رژیمی که در این بخش از آن صحبت می‌کنیم، رژیم غذایی MIND است. این رژیم نیز یک برنامه غذایی کاهش وزن سریع با خواص گوناگون دیگر است. این رژیم ترکیبی از مدیترانه‌ای و رژیم DASH است. به همین دلیل برای کاهش وزن، عملکرد قلب و جلوگیری از کاهش عملکرد مغز و درگیر شدن با بیماری‌های چون زوال عقل و آلزایمر بسیار مفید است. توت‌ها، سبزیجات، روغن زیتون، ماهی و مواردی از این دست جزو موارد مجاز این رژیم دسته‌بندی می‌شوند. پنیر، سرخ‌کردنی‌ها، گوشت قرمز و برخی موارد دیگر که مورد علاقه ما ایرانی‌ها نیز می‌باشند یا ممنوع هستند یا اجازه مصرف بسیار محدود دارند. این رژیم از وعده‌های نسبتاً سبک و بسیار مقوی تشکیل شده است که هم کاهش وزن را به دنبال دارد و هم بالا بردن عملکرد مغز.



رژیم فلکسترین

برنامه رژیمی سوم ما رژیم فلکسترین است. به این رژیم، رژیم گیاه‌خواری منعطف هم نسبت داده می‌شود. به طوری که بیشتر غذای این رژیم را گیاهان و سبزیجات و فراورده‌های آن‌ها تشکیل می‌دهند، اما افرادی که از این رژیم استفاده می‌کنند، می‌توانند مقداری از گوشت و مرغ و دیگر محصولات حیوانی نیز استفاده کنند.

این نوع برنامه غذایی کاهش وزن سریع بیشتر به یک سبک زندگی شباهت دارد. یعنی شما کمبود سبزیجات خود را در رژیم جبران کرده و مقدار زیاد گوشت و فراورده‌های حیوانی خود را کاهش می‌دهید.

در این رژیم از محصولات طبیعی بیشتر استفاده می‌شود تا محصولات فرآوری شده و خب واضح است که با این کار سلامت سیستم‌های بدن نیز تامین می‌شود. یعنی علاوه بر کاهش وزن اصولی و سریع، به کنترل بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و مواردی از این دست کمک می‌کند.

برنامه رژیمی DASH

برنامه رژیمی بعدی ما که یک برنامه غذایی کاهش وزن سریع است، رژیم DASH می‌باشد که در بخش MIND یک اشاره کوتاه به آن داشتیم. این رژیم در بیمارستان نیز رعایت می‌شود و هدف آن علاوه بر کاهش وزن، کنترل فشار خون است. یعنی در صدر لیست کسانی که باید از این رژیم استفاده کنند، افراد مبتلا به هایپرتانسیون هستند.



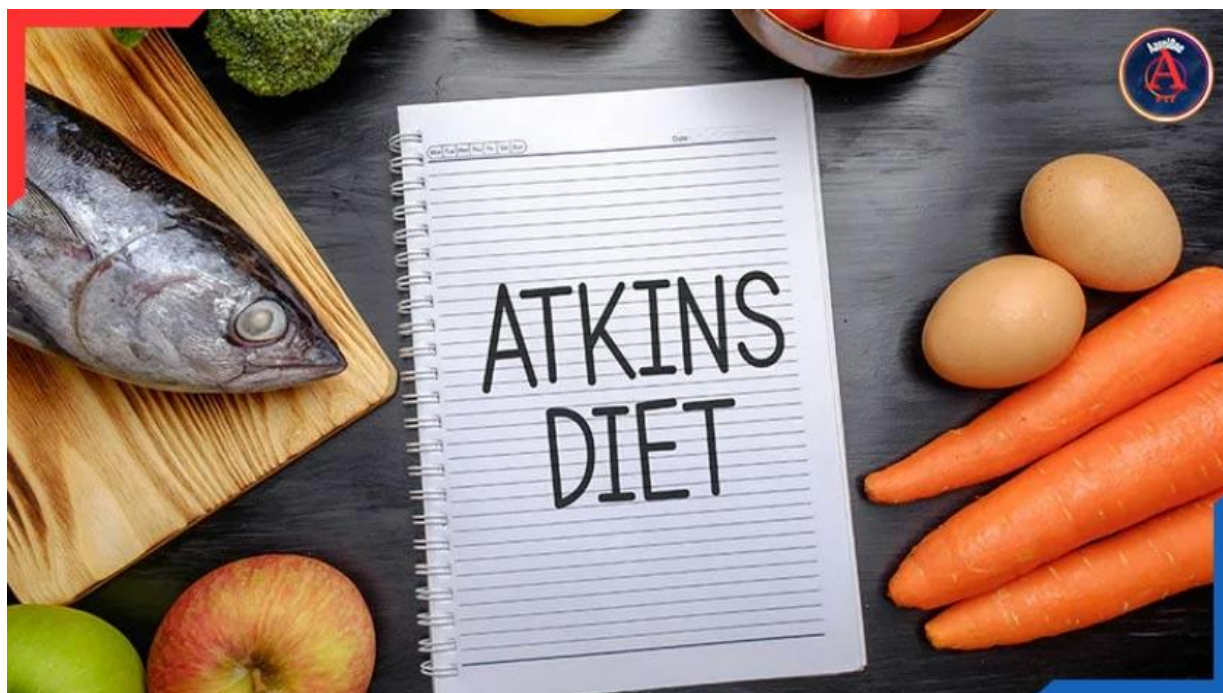
این رژیم یک سری وعده خاص از گروه‌های مختلف غذایی چون غلات، لبنیات، سبزیجات و مواردی از این دست را برای فرد در نظر گرفته و توصیه به مصرف مقدار دقیق آن‌ها دارد. در کل این رژیم به غذاهای کم‌نمک یا کم سدیم پایبند بوده و از منابع سرشار کلسیم، منیزیم و پتاسیم استفاده می‌کند.

تمامی این موارد در کنار یکدیگر یک روش لاغری سریع به همراه کنترل و پیشگیری از بیماری فشار خون را برای شما به همراه می‌آورد. اگر دقت کنید تا اینجا همه رژیم‌هایی که معرفی کردیم، علاوه بر لاغری یک گروه هدف از بیماران نیز کمک کرده و باعث بهبود سلامتی افراد نیز می‌شوند.

رژیم اتکینز (Atkins Diet)

این رژیم جزو محبوب‌ترین برنامه غذایی کاهش وزن سریع در سراسر جهان است. رژیم اتکینز یک برنامه غذایی قدرتمند است که بسیاری از افراد از آن پیروی می‌کنند. این رژیم بر مبنای غذاها و مواد غذایی کم کربوهیدرات و کم قند و شکر استوار است. یعنی تمامی مواردی که در این رژیم توصیه به مصرف آن‌ها می‌شوند، مقدار کمی از این موارد را دارد.

علت اصلی چاقی نیز در بحث تغذیه، همین کربوهیدرات و مواد قندی هستند. پس با کاهش این موارد، یک لاغری سریع در کوتاه مدت، کاهش سایز، ثابت ماندن وزن و پیشگیری از بیماری‌های حاصل از این موارد چون چربی خون و دیابت به دست می‌آید.



این روش با همین اصل ساده، به جای سوزاندن قند در بدن سراغ سوزاندن چربی‌های ذخیره شده در بدن می‌رود و باعث کاهش آن‌ها می‌شود. این رژیم ۴ مرحله القا، کاهش وزن، تنظیم دقیق و ثابت ماندن وزن را دارد. القا سخت‌ترین بخش ماجرا است که دو هفته اول است و پس از آن وارد فاز کاهش وزن مستمر شده که نتیجه کار را در آن خواهید دید.

رژیم زون (Zone Diet)

برنامه رژیمی زون بیشتر بر اساس کاهش التهاب و کنترل انسولین بدن طراحی می‌شود. اما مانند تمامی رژیم‌ها به عنوان برنامه غذایی کاهش وزن سریع نیز قابل استفاده بوده و بسیار نیز پاسخگو است. این رژیم از ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۳۰ درصد چربی برای برنامه غذایی روزانه شما استفاده می‌کند.

این موارد از مواد غذایی مختلفی تهیه می‌شود. این رژیم جزو رژیم‌های بسیار آسان طبقه بندی می‌شود. چون عملاً شما می‌توانید از موارد مختلفی برای غذای روزانه خود استفاده کنید و هیچ محدودیتی ندارد. بسیار منعطف است و انتخاب‌های زیادی دارد. فقط باید دقت کنید که از مواد غذایی به میزان درست استفاده کنید.

Zone Diet



رژیم کتوژنیک (Ketogenic Diet)

برنامه رژیمی کتوژنیک که بسیار نیز معروف و پرطرفدار است، با سوییچ کردن غذاها از کربوهیدرات روی چربی سالم باعث کاهش وزن سریع افراد می‌شود. در این رژیم شما چربی سالم می‌خورید تا چربی‌سوزی کنید.

این رژیم اصلاً به ورزشکاران توصیه نمی‌شود چون رژیم با کربوهیدرات و پروتئین بسیار کم است که مانع عضله‌سازی می‌شود. اما با این حال برای برنامه غذایی کاهش وزن سریع یک گزینه ایده‌آل محسوب می‌شود.

رژیم گیاه‌خواری

رژیم گیاه‌خواری یا وجترین، می‌توان گفت مشهورترین برنامه رژیمی حال حاضر در دنیا است. به طوری که می‌توان گفت ۲۰ درصد جمعیت حال حاضر دنیا روی به گیاه‌خواری آورده‌اند. این رژیم بر اساس پرهیز از گوشت، مرغ، ماهی و اکثر فرآورده‌های حیوانی است.

این برنامه غذایی کاهش وزن سریع انواع مختلفی دارند. در برخی از آن‌ها هیچ فرآورده حیوانی نمی‌بینیم یعنی رژیم وگان گیاه‌خواری. این رژیم سخت‌ترین نوع در دسته‌بندی ما است. اما در برخی دیگر استفاده از تخم مرغ و شیر و لبنیات مجاز است مانند اوو یا لاکتو و مواردی از این دست.



رژیم غذایی ویت واچرز

ویت واچرز یعنی تصحیح عادات بد غذایی سالم خوردن. در این رژیم نیز سبزیجات و میوه‌ها، پروتئین، چربی سالم و مواردی از این دست بیشترین استفاده را دارند. در این رژیم شما ماهی ۳ کیلو گرم به طور میانگین می‌توانید کاهش وزن داشته باشید و از سوی دیگر با یک تغییر سایز چشمگیر مواجه شوید.

رژیم غذایی خام

کاملاً از نام این برنامه غذایی کاهش وزن سریع مشخص است که نحوه و مدل آن به چه گونه است. در این رژیم فقط از مواد غذایی خام استفاده می‌شود. این برنامه رژیمی را هر کسی نمی‌تواند رعایت کند و با مزاج همه افراد سازگار نیست.

غذاهای اصلی در این رژیم میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها، حبوبات خیس خورده یا جوانه آن‌ها و مواردی از این دست است. غذای خام یعنی غذایی که دمای بیشتر از ۱۱۵ درجه فارنهایت را به خود ندیده باشد. در این رژیم مصرف قند و شکر تصفیه شده نیز قطع می‌شود.

رژیم پالانو

رژیم پالانو یا شکارچی، خاص‌ترین و شاید جالب‌ترین نوع رژیم است. در این برنامه رژیمی از گوشت بدون چربی، ماهی و گیاهان و سبزیجاتی استفاده می‌شود که یا شکار شده‌اند یا اینکه از طریق جمع‌آوری به دست آمده‌اند. ابداع کنندگان این رژیم اعتقاد دارند که رژیم‌های نوین و امروزی با بدن انسان سازگاری ندارد و آسیب‌زا است و باید مثل دوران عصر حجر و انسان‌های اولیه زندگی کرد.



رژیم دوکان

در این برنامه رژیمی کلا از ۱۰۰ نوع غذا استفاده می‌شود که همگی منبع پروتئین هستند. در این رژیم ۷۲ تا غذای حیوانی و ۲۸ غذای گیاهی وجود دارد که مصرف کربوهیدرات، قندیجات و چربی بسیار محدود شده است و همین مسئله علت اصلی لاغری آسان در این رژیم است.

رژیم روزه داری یا فستینگ

ریشه این برنامه رژیمی که یک پلن عالی و برنامه غذایی کاهش وزن سریع است، همان روزه‌داری سنتی اسلامی است. در این روش فرد به صورت چرخه‌ای یک دوره روزه‌داری دارد و سپس غذا می‌خورد. استفاده درست از این برنامه و اجرای درست آن، سوخت و ساز بدن را بالا برده و باعث لاغری می‌شود.

در این پلن ما نمی‌گوییم چه چیزی بخورید یا نخورید. در این برنامه تاکید می‌شود که در چه زمانی مصرف کنید. انواع مختلفی از این برنامه اجرا می‌شود. برخی فقط روزهای زوج رژیم دارند. برخی دیگر همه روزه این رژیم را رعایت می‌کنند. این رژیم را تقریباً همه می‌توانند اجرا کنند ولی نکته حائز اهمیت استراحت یک روزه بین دوره‌های این رژیم است که باید رعایت شود.



رژیم سم زدایی

سم زدایی یا دیتاکس یک رژیم خاص برای یک دوره کوتاه مدت است. نوع رایج آن به این صورت است که شما دوره‌های روزه‌داری داشته و غذایی که مصرف می‌کنید، محدود به آب، آبمیوه، میوه و سبزیجات می‌شود. با این کار سموم بدن دفع می‌شود.

در افرادی که التهاب، آلرژی، نفخ، خستگی مزمن و مواردی از این‌ها را آزار می‌دهد، انجام این برنامه غذایی کاهش وزن سریع توصیه می‌شود.



فواید و عوارض برنامه رژیمی

در این مقاله در کنار شما همراهان عزیز، بسیاری از رژیم‌ها را نام برده و معرفی کردیم. حالا اگر بخواهیم درباره فواید و عوارض یک برنامه رژیمی با شما صحبت کنیم، باید به موارد مهمی در ابتدای امر اشاره کنیم. اولاً اینکه هر رژیم به طور جداگانه فواید و عوارضی دارد.

یعنی مثلاً در رژیم خام گیاهخواری مقدار خیلی کمی پروتئین به بدن می‌رسد و عملاً منابع اصلی پروتئین حذف شده‌اند. حالا اگر شما با روش‌های جایگزین به دنبال جبران این مسئله نباشید، قطعاً مشکلات و بیماری‌هایی شما را تهدید خواهد کرد. اما اگر بخواهیم یک عارضه کلی برای کسانی که رژیم غذایی می‌گیرند، معرفی کنیم؛ شلی و افتادگی پوست است.

این مورد علی‌الخصوص در افراد خیلی چاق قابل مشاهده است. به همین دلیل هم ما پیشنهاد می‌کنیم به جای رژیم تنها، برنامه رژیمی در کنار برنامه ورزشی را پیش بگیرید. از فواید برنامه رژیمی هم می‌توان به موارد بسیار زیادی اشاره کرد.

به عنوان مثال کاهش وزن، ثابت ماندن وزن، تناسب اندام، افزایش راندمان بدن، بالا رفتن کارکرد مغز، جلوگیری و کنترل بیماری‌های مختلف چون فشار خون، دیابت، التهاب، حساسیت و مواردی از این دست از فواید یک برنامه رژیمی درست و دقیق است.



سخن پایانی

در این مقاله در کنار شما همراهان عزیز اولون فیت، به بررسی انواع برنامه غذایی کاهش وزن سریع مانند روزه‌داری، خام خواری، DASH و مواردی از این دست پرداختیم و درباره آن‌ها حرف زدیم. گفتیم که داشتن رژیم غذایی در حال حاضر یک سبک زندگی سالم است و هر کسی می‌تواند با توجه به شرایط و هدف خودش از آن استفاده کند.

توصیه ما این است که برای دریافت رژیم غذایی و رعایت آن حتماً به یک تیم متخصص مراجعه کرده و از آن‌ها مشورت بگیرید. حتماً هدف، موانع و بیماری‌ها و مشکلات خود را برای دریافت رژیم با متخصص خود در جریان بگذارید.

به هیچ وجه یک رژیم غذایی خود سرانه را شروع نکنید، چون ممکن است با توجه به نداشتن علم کافی به این مسئله و حذف وعده یا برخی مواد غذایی خود را مستعد بیماری‌های مختلف قرار دهید. در آخر عرض می‌کنیم که برای دریافت برنامه رژیمی و غذایی اصولی، همکاران ما در اولون فیت آماده راهنمایی و مشاوره شما در اسرع وقت هستند.