

# دکتر کرمانی

شماره یازدهم

راهی ساده برای سم زدایی از پوست برای بهار  
۴ ترفند علمی برای افزایش قدرت اراده  
مصاحبه با رکورددار آقای حمید فصیحی  
آشپزی رژیمی (خوراک سبزیجات تند)  
اینفو گرافیک بهبود کمر درد

**همبرگر  
برای کاهش وزن مضر است؟**



به اندام دکتر کرمانی  
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها  
[www.kermany.com](http://www.kermany.com)





امکان انتخاب غذای دلخواه  
جامع ترین بانک کالری غذاها  
رکورد دار کاهش وزن ایران  
پشتیبانی آنلاین و رایگان  
سامانه هوشمند آنلاین رژیم در ایران

**| Kermany.com |**



## مقالات دکتر کرمانی



## آیا هنگام کاهش وزن نیاز به ویتامین داریم؟ علائم کمبود ویتامین چیست؟

### ۲ - اختلال قاعدگی

ویتامین ها یکی از عوامل مهم تنظیم در قاعدگی زنان اند و کاهش آنها در رژیم ها باعث اختلال قاعدگی می شود. با مصرف ویتامین، این پدیده از بین خواهد رفت یا نامنظمی آن کمتر خواهد شد.



### ۳ - عدم کاهش وزن

همچنان که گفته شد ویتامین ها نقشی مهم در تنظیم سوخت و ساز بدن دارند و وقتی مقدار ویتامین ها در اثر پیروی از رژیم لاغری کم شوند منجر به توقف یا کندی کاهش وزن خواهند شد. به همین دلیل در برنامه ی نرم افزاری نوشته شده ، هرگاه احتمال کمبود ویتامین داده شود، برای فرد کپسول ویتامین + املاح (منیرال) تجویز می شود. از این رو خواهش می کنیم که هرگاه در گزارش رایانه ای چنین توصیه ای را خواندید، به داروخانه رفته و آن را تهیه فرمایید تا دچار مشکل نشوید.

دکتر محمد صادق کرمانی

افراد چاق معمولاً به ویتامین اضافی نیاز ندارند چون از ویتامین-های موجود در غذاها، هنگام خوردن غذا بیش از حد دریافت کرده اند. ولی با شروع رژیم غذایی برای کاهش وزن، انبار ویتامین آنها کم کم ته می کشد و به اتمام می رسد. کمتر از دو ماه از شروع رژیم غذایی فرد دچار علائم کمبود ویتامین می شود که مهمترین این علائم عبارتند از:

### ۱ - ریزش مو

موهای انسان در پیازچه های داخل پوست مستقرند و ویتامین ها این موها را نگه می دارند. وقتی کمبود ویتامین شروع شود (در رژیم کاهش وزن) ریزش مو نیز احتمالاً شروع خواهد شد. این گونه ریزش ها موقتی است و به سرعت با دریافت ویتامین، جلوی ریزش گرفته خواهد شد.





# قدرت اراده



## برای افزایش

# ع ترفند علمی



### ۱- به تعویق انداختن وسوسه:

می توانید به خاطر داشتن دنیایی بهتر، حواس خود را به عاداتی بهتر جلب کنید. تحقیقات نشان داده به تعویق انداختن خوردن یک میان وعده ناسالم به زمانی نا مشخص در آینده میزان مصرف میان وعده را کاهش می دهد. این محققان عقیده دارند کاهش وسوسه به جای قوی تر ساختن قدرت اراده، استراتژی موثر برای جلوگیری از هوس های غذایی ناخواسته است.

به تعویق انداختن به ذهن کمک می کند کمی استراحت کند و خنک شود در نتیجه نه گفتن ها به هوس غذایی بیشتر از بله گفتن می شود. به تعویق انداختن چیزی نباید به زمانی خاص منتقل شود. مثلاً نباید بگویید یک ساعت دیگر این بستنی را می خورم، باید بگویید شاید وقتی دیگر این بستنی را بخورم.

### ۲- عضلات خود را منعطف کنید:

در صورتی که حس کردید قدرت اراده تان دیگر توان مقاومت ندارد می توانید از یک ترفند دیگر استفاده کنید، عضلات خود را منعطف کنید. در یک تحقیق به شرکت کنندگان آموزش داده شد که چگونه عضلات خود را منقبض کنند، اینکه کدام عضلات منقبض شوند مهم نیست اما این کار نشان داد هنگام منعطف کردن عضلات تحمل درد و یا خوردن دارویی تلخ ساده تر است. این کار هنگام وسوسه های غذایی نیز جواب می دهد. این تحقیقات نشان داده بدن می تواند مغز را تحریک کند.

### ۳- استفاده از تصور ذهنی:

تصور ذهنی، توسط تمام ورزشکاران در سراسر جهان استفاده می شود، و یکی دیگر از ترفندهای قدرت اراده به حساب می آید. بر اساس تحقیقات دانشگاه هاروارد، افرادی که دست به عملی خوب می زنند و یا کسانی که به انجام عملی خوب فکر می کنند، در انجام کارهای استقامت جسمی موفق تر هستند. برعکس این حالت هم وجود دارد، افرادی که خود را در حال انجام کاری بد تصور می کنند، تحمل کمتری از کسانی دارند که خود را در حال انجام کاری خوب تصور می کنند. در این مورد محققان به این نتیجه رسیدند که ذهن بدن را تحریک می کند.

این یافته ها بر اساس دو تحقیق به دست آمد. در یکی به شرکت کنندگان یک دلار داده شد و دو راه پیش رویشان قرار دادند، یکی

بهبود دادن به خود معمولاً نیازمند اراده است، اراده به معنای نه گفتن در زمان مناسب است، اما در زندگی مدرن امروز کمی با تغییر معنا مواجه شده: نخوردن یک شیرینی بلافاصله پس از دیدن آن! به همان اندازه که قدرت اراده مهم است سازماندهی عادات خوب برای سلامت نیز اهمیت دارد.

به دست آوردن قدرت اراده چیزی نیست که در مدارس آموزش داده شود و یا در خانه ها راجع به آن صحبت کنند، بلکه موضوعی کم رنگ در فرهنگ عامه است. مانند حقوق یا کلم پیچ می دانیم که باید بیشتر از آن داشته باشیم، ولی نداریم! چه اتفاقی می افتد؟ تصمیماتی برای سال جدید خود می گیریم و سپس فراموششان می کنیم. ورزش می کنیم تا بدنی کامل داشته باشیم، اما آخر سر خود را در حالی که به دنبال یک تی شرت با سایز بزرگ است پیدا می کنیم. سعی می کنیم وعده غذایی خود را بدون نوشابه میل کنیم ولی شکست می خوریم.

بعداً خود را ملامت می کنیم که بازنده ایم، اما حقیقت این است که هیچکدام از ما بازنده نیستیم. ما قدرت اراده ای آمانور داریم در حالی که دنیا پکیچی است از وسوسه های فوق حرفه ای. این ما هستیم که هیچ تمرینی نداریم و می خواهیم در برابر دنیایی که هر روز از نظر تبلیغات در حال پیشرفت است بایستیم. به عنوان مثال، بامایستر و تیرنی به دیوید بلین هنرمند مشهور استناد می کنند. وقتی او روی شاهکارهای خود که در انتظار عمومی انجام میداد کار می کرد مانند گذراندن ۶۴ ساعت درون یک مکعب یخ عظیم کارش را با گام های کوچکی در افزایش قدرت اراده پیش می برد، مانند مصرف نکردن الکل، بلین می گوید: ذهن خود را به اهداف کوچک متمرکز کن و بدستشان بیاور، این کار کمک می کند به اهداف بزرگی دست پیدا کنی که قبلاً نمی توانستی. این کار فقط تمرین روی چیزهای خاص نیست.

اگر هدفتان رژیم گرفتن و وزن کم کردن است، می توانید قدرت اراده خود را با چیزهایی که ربطی به برنامه غذایی ندارد هم بالا ببرید، مانند هر شب تمیز کردن خانه، و یا هر روز پیاده روی کردن.

اینکه پول را برای خود نگه دارند و دومی اینکه پول را به خیریه اهدا کنند. سپس از آنها خواستند یک وزنه را تا جایی که توان دارند نگه دارند، گروهی که پول را به خیریه داده بود مدت زمان بیشتری موفق به نگه داشتن وزنه شد. در تحقیق دوم از شرکت کنندگان خواسته شد در حالی که داستانی درباره کمکشان به دیگران، آسیب رسیدن به دیگران یا انجام عملی که هیچ تاثیری روی دیگران نداشت می نویسند یک وزنه را هم نگه دارند.

آن دسته از افرادی که درباره کمک کردن می نوشتند تحملشان از دیگر افراد بیشتر بود. پس دفعه بعد که در حال دویدن احساس خستگی کردید به این فکر کنید که می خواهید یک عمل قهرمانانه انجام دهید و یا کسی که دوستش دارید را نجات دهید.

### ۴- اصلاح محیط خود:

با اصلاح فضای اطراف خود نیز می توانید ذهن را منحرف کنید. برای مثال محققان به این نتیجه رسیدند که مردم در ظروف بزرگ بیشتر می خورند و می نوشند در یک تحقیق افرادی که در ظرف کوچک سالاد به جای ظرف بزرگ غذا می خوردند موفق به کاهش وزن شدند. غذاهای ناسالم را از دید خود دور کنید، در عوض غذاهای سالم را جلوی دید بگذارید. به جای غذا خوردن جلوی تلویزیون در آشپزخانه و یا جایی که حواستان فقط به بشقابتان باشد غذا میل کنید.

تخلیه اراده درست مانند عضلات، قدرت اراده هم ممکن است کم بیاورد و خسته شود. بر اساس تحقیقات هرچقدر یک فرد بیشتر در معرض تحمل وسوسه ای قرار بگیرد، در مقابل تحمل وسوسه های بعدی ضعیف تر خواهد شد. محققان بر این باورند که افراد تنها مقدار مشخصی قدرت اراده دارند که در طول روز مورد استفاده قرار دهند.

افرادی که قدرت اراده پایینی دارند، همه چیز را به صورت فیزیکی و ذهنی شدیدتر حس می کنند. محققان می گویند چنین افرادی در مقابل دیدن فیلمی غمگین، یا مثلاً قرار گرفتن در معرض هوایی سرد زودتر پریشان می شوند و واکنش نشان می دهند.





# راهی ساده برای سم زدایی از پوست برای بهار



حالا که بهار از راه رسیده و تابستان هم همین گوشه و کنار ها منتظر است تا نوبتش شود، بهترین زمان برای تازه کردن روتین مراقبت از پوست و اقدامات ضد پیری آن است. با نکاتی که در ادامه گفته می شود پوست خود را برای فصل بهار و تابستان آماده کنید.

## ۱- استفاده از برنامه غذایی برای پوستی بهتر

استفاده از برنامه غذایی سرشار از سبزیجات، میوه ها، حبوبات، آجیل ها، دانه ها، و غلات کامل و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده / بسته بندی شده می تواند به بالا رفتن سلامت پوست کمک کند. تنوع در میان گروه های غذایی سالمی که گفته شد بسیار بالا است، با این حال غذاهایی که در ادامه مثال زده می شود مواد مغذی ویژه ای دارند که سلامت پوست را تضمین می کند:

گوجه فرنگی: سرشار است از لیکوپن و ویتامین C است که به طرق مختلف برای پوست مفید هستند؛ مبارزه با پیری زودرس پوست در مواجهه با اشعه UV، درمان هیپریپیگمانتاسیون ( تیره شدن برخی نقاط پوست )، و افزایش کلاژن که به پوست قابلیت ارتجاعیش را می دهد، و هنگام پایین آمدن کلاژن ها با چین و چروک پوست مبارزه می کند. گوجه فرنگی های ارگانیک غلظت بالایی از این مواد مغذی محافظ پوست را در خود دارند.

توت ها: توت ها سرشار هستند از آنتی اکسیدان ها، فلاونوئیدها، پلیفنول ها، ویتامین ها، و مواد معدنی که به آنها خاصیت ضد التهابی بودن و جلوگیری از پیر شدن پوست توسط رادیکال های آزاد را می دهند؛ پرتقال: پرتقال معروف است به میزان بالای ویتامین C، که مانند گوجه فرنگی به پیشگیری از پیری زودرس پوست کمک می کند، و می توان کلاژن را تقویت کند. میزان بالای آنتی اکسیدان موجود در پرتقال نیز به کاهش آسیب پوستی توسط رادیکال های آزاد کمک می کند و در نتیجه چین و چروک را کاهش می دهد. پرتقال همچنین مقدار زیادی آب دارد، که باعث از بین رفتن جوش ها و مرتجع ماندن پوست است.

## ۲- نوشیدن آب فیلتر شده

آب بدن را از درون تامین کنید! علاوه بر خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات که آب مورد نیاز پوست را از درون تامین می کنند، مقدار زیادی آب فیلتر شده نیز بنوشید.

## ۳- خونتان را به جریان دریاورید

انجام ورزش مرتب برای پوست و سلامتان مفید است. تحقیقات نشان داده مرتب ورزش کردن نه تنها باعث شادابی و تثبیت سلامت پوست می شود بلکه می تواند پیری پوست را متوقف و به حالت قبل بازگرداند. ورزش مزایای متعددی برای سلامت دارد از جمله بیرون آمدن سموم از پوست.

## ۴- پوست را محافظت، مرطوب و تمیز کنید

روتین سالم مراقبت از پوست شامل مرتب تمیز کردن (مخصوصا شب ها)، مرطوب کردن، و محافظت از نور خورشید می شود. هر روز صبح و شب هنگامی که آرایش را از روی صورت خود پاک می کنید ابتدا پوستتان را خوب بشوید و سپس مرطوبش کنید. محافظت در برابر نور خورشید نیز بسیار مهم است! از آنجا که نگرانی هایی درباره مواد به کار برده شده در ضد آفتاب ها وجود دارد، در سایه باقی ماندن، استفاده از کلاه، و پرهیز از قرار گرفتن زیر نور خورشید برای مدت زمان طولانی باید اولین خط دفاعی شما در برابر پیری پوست را تشکیل دهند.

برای پیدا کردن ضد آفتابی سالم، به دنبال مواردی باشید که حاوی اکسید روی (zinc oxide) و دی اکسید تیتانیوم (titanium dioxide) باشند، چون این دو طیف گسترده ای را شامل می شوند (هم جلوی اشعه های UVA را می گیرند هم UVB) و همچنین در برابر آب نیز مقاوم هستند. از مصرف ضد آفتاب هایی که حاوی اکسینزون (oxybenzone)، ویتامین A، و دفع کننده های حشرات هستند پرهیز کنید.









## همبرگر برای کاهش وزن مضر است؟

از خوردن بکشید که سیر شده اید نه وقتی که همبرگر تمام شده! غذا را آرام میل کنید تا بدن بتواند پیام پر شدن معده را به مغز ارسال کند. از مزایای خوردن همبرگر برای کاهش وزن این است که یک منبع خالص از پروتئین را وارد بدن می کنید که می تواند سنتز پروتئین را تحریک کند.

با این حال بیشتر ضرورتاً به معنای بهتر نیست. در یک تحقیق که سال ۲۰۰۹ انجام شد محققان به تاثیر گوشت ۹۰ درصد بدون چربی روی ساخت عضلات در افراد بزرگسال و جوان پرداختند.

محققان به شرکت کنندگان یک وعده گوشت گاو به اندازه ۱۱۳ گرم (۲۲۰ کالری، ۳۰ گرم پروتئین) یا ۳۴۰ گرم (۶۶۰ کالری، ۹۰ گرم پروتئین) دادند.

سپس محققان پس از گذشت ۵ ساعت از شرکت کنندگان نمونه خون و بافت عضله گرفتند. محققان دریافتند افراد جوان و بزرگسال هر دو پس از خوردن این وعده غذایی افزایش سنتز پروتئین ماهیچه داشتند.

وعده ای که ۹۰ گرم پروتئین داشت در مقایسه با وعده ۳۰ گرمی سنتز پروتئین بیشتری به افراد نداده بود. این تحقیقات نشان داد خوردن مقدار زیادی گوشت، مانند وعده ای که ۹۰ گرم پروتئین داشت، مزایای اضافی را در ساخت عضله برای فرد به دنبال ندارد.

### چه چیزهایی در همبرگر است؟

چاشنی ها، دیگر مواردی که روی همبرگر می گذارید و نان آن می تواند تا حدود زیادی روی کالری همبرگر تان تاثیر بگذارد. از سس های خامه ای مانند مایونز، خامه ترش و یا ورق های پنیری روی همبرگر پرهیز کنید. به جای این کار از سبزیجات، سس کچاپ یا سس خردل روی همبرگر تان استفاده کنید.

نانی که برای همبرگرها استفاده می شود می تواند سرشار از کربوهیدرات های اضافی باشد. اگر همبرگری با نان ضخیم و بزرگ دارید، فقط از یک نصف نان استفاده کنید و یا همبرگر را دو قسمت کنید. در صورت امکان از نان سبوس دار استفاده کنید، و یا به کل نان را کنار بگذارید و همبرگر خود را همراه با سبزیجات یا غلات کاملی مانند برنج قهوه ای میل کنید.

برگر سبزیجات را امتحان کنید

اگر به دنبال جایگزین بدون گوشت برای همبرگر هستید، می توانید برگر سبزیجات را امتحان کنید. برگر سبزیجات حتماً نباید یخ زده و بی مزه باشد. راه های زیادی وجود دارد که می توانید برگر سبزیجاتی سالم برای خود درست کنید، که هم پروتئین بالایی داشته باشد هم فیبر، ویتامین و مواد مغذی دیگرش.

همبرگر و دیگر غذاهای گوشتی اگرچه سرشار از مواد مغذی هستند اما کالری و چربی فراوانی نیز دارند. آیا این بدان معناست که هنگام کاهش وزن دیگر همبرگر نخوریم؟

همبرگر می تواند از نظر سطح کالری و مواد مغذی ارزش بسیار بالایی داشته باشد. یک همبرگر که در رستوران ها و فست فودها خریداری می کنید می تواند به سادگی بیش از ۱۰۰۰ کالری داشته باشد.

با این حال اگر خودتان با گوشت کم چرب همبرگر درست می کنید، یک همبرگر می تواند وعده ای مناسب برای کاهش وزن باشد. همچنین می توانید همبرگر خود را با سبزیجات نیز ترکیب کنید که وعده ی غذایی تان علاوه بر پروتئین فیبر هم داشته باشد. یکی از مزایایی که همبرگر می تواند برای کاهش وزن داشته باشد مقدار فراوان پروتئینی است که دارد. غذاهای سرشار از پروتئین نشان داده اند که پس از مصرف می توانند فرد را تا حدود زیادی سیر کنند و همچنین در ساعات بعدی روز باعث شوند فرد کمتر رو به غذا بیاورد.

چه نوع گوشتی باشد؟

اگر برای کاهش وزن به دنبال جایگزینی مناسب برای همبرگر می گردید، گوشتی انتخاب کنید که ۹۵ درصد بدون چربی باشد.

اگر گوشت مورد استفاده تان بیش از آنچه باید حاوی چربی است آنقدر آن را بپزید تا چربی ها از گوشت جدا شوند. گوشت بدون چربی همچنان مزیت پروتئین را به همراه خود دارد و سیرتان می کند، اما دیگر از کالری اضافی خبری نیست

تحقیقات نشان داده، گوشت حیواناتی که با علف تغذیه شده اند از آنهایی که با غلات تغذیه شدند امگا ۳، ویتامین A و آنتی اکسیدان بیشتری دارد. همچنین گوشت حیواناتی که با علف تغذیه شده اند چربی کمتری نیز دارند. مزه این دو نوع گوشت نیز با یکدیگر متفاوت است.

گوشت گاو شایع ترین گوشتی است که برای پخت همبرگر به کار می رود اما می توانید از انتخاب های کم چرب دیگر مانند بره، شتر مرغ، و یا مرغ نیز استفاده کنید

### اندازه هر وعده چقدر است؟

وقتی از بیرون همبرگر می خرید معمولاً وزن آن چیزی حدود ۱۷۰ تا ۲۲۶ گرم است. این مقدار حدود دو برابر آن چیزی است که باید باشد. مقدار توصیه شده برای همبرگر ۸۵ گرم گوشت است. اگر بیرون غذا می خورید و می خواهید همبرگر سفارش دهید، آن را با شخصی دیگر نصف کنید. همچنین زمانی دست



## اینفوگرافیک بهبود کمر درد

### کشش همسترینگ روی زمین



هر روز این حالت را ۳۰ ثانیه نگه دارید، دو مرتبه برای هر پا.

### کشش زانو به قفسه سینه



این حرکت به عضلات باسن و کمر کمک می کند استراحت کنند و قوی شوند.  
دو مرتبه، به مدت ۲۰ ثانیه برای هر پا نگه دارید.

### کشش ستون فقرات



این حرکت به کسانی که سیاتیک دارند بسیار کمک می کند.  
۲۰ ثانیه این حالت را نگه دارید و سپس با زانوی دیگر تکرار کنید.  
این حرکت را تا زمانی که احساس راحتی کنید ادامه دهید، اما بیش از حد انجامش ندهید.

### کشش عضلات پایین کمر روی زمین



این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید، و سپس با پای دیگر تکرار کنید.

### کشش فلکسور های ران



به مدت ۳۰ ثانیه این حالت را نگه دارید، سپس جای پاها را عوض کنید و مجدد انجامش دهید.



## گویی زندگی معنای دیگری برایم پیدا کرده است!



**حمید فصیحی**

کاهش وزن ۶۵ کیلوگرمی

**وزن اولیه: ۱۴۰ کیلوگرم**

**وزن پایانی: ۷۵ کیلوگرم**



من از کودکی و نوجوانی با چاقی دست و پنجه نرم می کردم و در دوران چاقی خود خاطرات تلخ و فراموش نشدنی بسیاری دارم و حالا که توانستم زیر نظر دکتر کرمانی و رژیم غذایی صحیح و ورزش روزانه به تناسب اندام و وزن ایده آل برسم، خدای خود را صدهزار مرتبه شکر می کنم.

اراده ی وزن کم کردن من بر می گردد به زمانی که با دوستانم به استخر رفته بودم و اونجا با توجه به وزن و اندام نامتناسبی که داشتم مورد تمسخر دیگران و دوستانم قرار گرفتم و تمام افراد درون استخر با انگشت من را به یکدیگر نشان می دادند می خندیدند و مسخره می کردند. اون موقع اشک تو چشمم جمع شده بود، بعد از آن شب که از استخر به خانه برگشتم، انگار دیگر زندگی برام تمام شده بود و دیگر هیچ اراده ای برای زندگی نداشتم. و با خود می گفتم که چرا من باید اینگونه باشم و مورد تمسخر و خنده ی دیگران قرار بگیرم. از فردای آن روز به فکر وزن کم کردن و رسیدن به تناسب اندام افتادم. انگار آن مسخره کردن ها، جرقه ای در من ایجاد کرد تا به فکر لاغرشدن بیفتم؛ از دیگر مشکلات چاقی می توانم به گرفتگی تنفس های شبانه ام در خواب اشاره کنم، فشار خون بالا و بسیاری از مشکلات جسمی روحی و جنسی دیگر برای تهیه ی لباس وقتی به فروشگاه ها می رفتم موجب خنده ی دیگران می شدم و هیچ گونه لباس آماده ای برای من نبود که بتوانم بخرم. در جامعه و شهر و کلاس و مدرسه افراد با دیدی دیگر به من نگاه می کردند و فقط مورد تمسخر قرار می گرفتم، تمام اعتماد به نفس خودم را از دست داده بودم و هیچ اراده ای برای زندگی نداشتم گویا تمام زندگی برایم تمام شده بود و تنها کسانی که دلگرمی به من می دادند خانواده ام بودند. (پدر، مادر، خواهر، برادر) تا این که با آقای دکتر کرمانی آشنا شدم و ایشان با سنجش قد و وزن و شناخت عادات نامناسب غذایی من، با دادن رژیم غذایی مناسب به همراه ورزش و فعالیت های روزانه از قبیل پیاده روی، دو، بدنسازی (بدون استفاده از هیچ گونه قرص و داروی) توانستم هفته ای نیم الی یک کیلوگرم از وزنم را کم کنم، و در طول دوره رژیم بتوانم وزن خود را ۶۵ کیلوگرم کاهش دهم.

حال که به وزن ایده آل خود رسیده ام گویی زندگی، معنای دیگری برایم پیدا کرده است و دیگر از آن نفس گرفتن ها، فشار خون بالا و بسیاری از بیماری هایی که در دوران چاقی داشتم خبری نیست. دیگر از آن تمسخر ها خبری نیست و حال هر لباسی که مد نظرم باشد برایم اندازه می شود و هر لباسی که دوست داشتم باشم می توانم بپوشم. در مجموع اعتماد به نفسم بسیار بالا رفته است.

اول از همه از خدای خود تشکر میکنم و بعد از آقای دکتر کرمانی و تمام گروه به اندام و خانواده ی خود که نه تنها در راه کاهش وزن به من دلگرمی می دادند بلکه تمام سعی و تلاش خود را چه از نظر روحی و روانی برای این بنده حقیر انجام می دادند.

به تمام دوستان و افراد چاق و دارای وزن بالا که این مطالب را می خوانند و قصد کاهش وزن دارند؛ می خواهم بگویم که وزن کم کردن درست است که کمی سخت و طاقت فرسا به نظر می رسد اما با کمی اراده، تلاش، داشتن رژیم غذایی صحیح زیر نظر پزشک ماهر و کاربلد و با انجام فعالیت بدنی روزانه و تنظیم خواب و استراحت به راحتی قابل کنترل است و تمام افراد چاق با توجه به مطالبی که گفتم می توانند وزن خود را کاهش داده و به فرم بدنی ایده آل برسند.



## این نکته ها را همه باید بدانید

هر چقدر پیر تر می شوی کاهش وزن نیز  
سخت تر می شود چون بعد از این همه سال  
چربی ها و بدنتان دوست های خوب شدند





# خوراك سبزیجات تند



آشپزی رژیم

+

کالری غذا



## خوراك سبزیجات تند



دستور پختی که امروز آموزش آن را برایتان می گذاریم فوق العاده کم کالری و البته سرشار از مواد مغذی است. میتوانید به انتخاب خودتان سبزیجات را کم یا زیاد و حتی تغییر دهید. همچنین بنا به سلیقه خودتان می توانید انواع لوبیا را نیز به کار ببرید.

### روش پخت:

سه مورد اول در لیست مواد لازم را در یک ماهی تابه نجسب بزرگ که با روغن گیاهی چرب شده است روی حرارت متوسط رو به بالا به مدت ۱۰ دقیقه سرخ کنید، قرچ و کدوها را اضافه کنید، ۳ دقیقه دیگر سرخ کنید. پودر فلفل، ریحان خشک و فلفل سیاه را اضافه کنید، و پنج دقیقه دیگر بپزید.

سس گوجه و آب گوجه فرنگی را با هم در زودپز ترکیب کنید و خوب بهم بزنید. گوجه فرنگی هایی که مکعبی برش داده اید را به همراه لوبیاهای، ذرت و میکس هویج ( که ابتدا درست کردید ) به زودپز اضافه کنید. درپوش را بگذارید و به مدت ۸ ساعت روی حرارت پایین بپزیدش. نکته: اگر این غذا را خوب بسته بندی کنید و در فریزر ذخیره نمایید می توانید تا بیش از ۲ ماه آن را استفاده کنید.

### مواد لازم:

دو عدد هویج بزرگ، قطعه قطعه شده ( یک فنجان )  
دو ساقه کرفس، قطعه قطعه شده ( یک دوم فنجان )  
یک عدد پیاز متوسط، که به صورت مکعبی برش خورده باشد  
اسپری پخت یا کمی روغن گیاهی  
۲۲۶ گرم قارچ قطعه قطعه شده تازه  
دو عدد کدو سبز بزرگ، خرد شده ( دو و یک دوم فنجان )  
یک قاشق غذا خوری پودر فلفل  
یک قاشق چای خوری ریحان خشک شده  
یک قاشق چای خوری فلفل سیاه  
۲۲۶ گرم سس گوجه  
۳ فنجان آب گوجه  
۳۹۵ گرم گوجه فرنگی، مکعبی برش خورده باشد  
۴۲۵ گرم لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، و هر لوبیایی که دوست دارید، شسته شده و خشک شده  
یک فنجان ذرت

### اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور پخت برای ۱۵ وعده ارائه شده، هر وعده شامل یک و یک دوم فنجان می باشد.  
اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از این غذا است.

### کالری: ۱۲۴

کلسترول از چربی در یک وعده: ۰,۰ درصد  
چربی در یک وعده: ۰,۸ گرم  
چربی اشباع در یک وعده: ۰,۱ گرم  
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۰,۱ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۰,۲ گرم  
پروتئین در یک وعده: ۷,۴ گرم  
کربوهیدرات در یک وعده: ۲۴,۵ گرم  
فیبر در یک وعده: ۷ گرم  
کلسترول در یک وعده: ۰,۰ گرم  
آهن در یک وعده: ۲ میلی گرم  
سدیم در یک وعده: ۵۶۶ میلی گرم  
کلیسم در یک وعده: ۶۳ میلی گرم



# وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



به اندام دکتر کرمانی

[www.kermany.com](http://www.kermany.com)



خیلی چیزها برای دوستن هست

[www.bedunim.ir](http://www.bedunim.ir)

به اندام سایت دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶

رایانامه: [info@kermany](mailto:info@kermany)



DrKermany



[telegram.me/drkermany](https://t.me/drkermany)