

دکتر سیروس سلیمیان



متخصص کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، عضو انجمن کایروپراکتیک کانادا (CCO)

بورد طب سوزنی از دانشگاه مک مستر کانادا (CMAG)، دکترای پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی ایران (MD)

آدرس: خیابان دکتر بهشتی، اول خیابان دریای نور (شهید سرافراز)، ساختمان پزشکی تهران، طبقه سوم تلفن: ۸۸۷۳۲۷۵۵

آدرس اینترنتی دکتر سلیمیان: www.Drsalimian.com

ایشان در بخش فوق تخصصی دانشگاه مک مستر کانادا دوره طب سوزنی را گذارنده و عضو فعال انجمن طب سوزنی کانادا می باشد.

چرا طب سوزنی برای رژیم لاغری؟

دلیل اصلی نا موفق بودن یا کم دوام بودن اکثر رژیم های لاغری، عدم هماهنگی سیستم داخلی بدن، پائین بودن میزان سوخت و ساز و خستگی فرد از تحمل گرسنگی می باشد.

تاثیر طب سوزنی در کاهش وزن از طریق علمی و براساس تجربیات طولانی مدت ثابت شده است.

طب سوزنی عمدتاً از دو طریق زیر به کاهش وزن کمک می کند:

● تنظیم متابولیسم داخلی و بالا بردن میزان سوخت و ساز

● کاهش اشتها

در واقع با کمک طب سوزنی مقدار کالری بالاتری در بدن مصرف شده و با کاهش اشتها فرد تحمل دوران رژیم غذایی آسانتر می شود.

جلسات درمانی بایستی مرتباً و بدون وقفه انجام شده و سایر دستورات پزشکی نیز اجرا شود تا نتیجه مطلوب در کوتاهترین زمان حاصل شود.

دکتر سیروس سلیمیان

وزن خود را با کمک طب سوزنی و رژیم غذایی به وزن دلخواه برسانید.

قبل از شروع رژیم غذایی به نکات زیر توجه فرمائید:

۱) ابتدا بایستی توسط پزشک معاینه شده و در صورت لزوم آزمایشهایی بعمل آید. براین اساس ممکن است توسط پزشک تغییراتی در برنامه شما لازم باشد.

۲) توجه داشته باشید که رژیم غذایی بدون مکمل های جانبی بی نتیجه و یا کم دوام می باشد این مکمل ها شامل دو مورد زیر می باشند:

الف - ورزش مداوم (ترکیبی از فعالیتهای هوازی مانند پیاده روی، تردمیل، دوچرخه بعلاوه کار کردن با وزنه)

ب - طب سوزنی (جهت تنظیم متابولیسم داخلی بدن و کم کردن اشتها)

۳) بیشترین نتیجه وقتی حاصل میشود که پس از ساعت ۸ شب روزه دار شوید و تنها چیزی که میل میفرمائید، آب یا چای یا ترکیبی است از چای و شیر کم چربی

۴) یک ماهیتهابه چدنی (از نوعی که برای طبخ غذا نیازی به روغن ندارد) تهیه فرمائید و هرچه را می خواهید سرخ کنید (مثل نیمرو) بدون اضافه کردن روغن (ویا در صورت لزوم با اضافه کردن قطراتی روغن مایع) سرخ نمائید.

۵) بین غذاها و وعده بین آنها مانند فرد روزه دار عمل کنید و سعی نمائید جز آب و چای چیز دیگری میل ننمائید. در صورت میل شدید به خوراکی خاصی مقدار بسیار کمی از آنرا (مثلا دو عدد چیپس) نگاه دارید و همراه

یکی از وعده ها نوش جان کنید. (در این حالت بیشتر افراد دیگر آن هوس اولیه را نداشته و از خوردن آن صرف نظر می کنند)

۶) یخچال و روی میز خود را از خوراکیهای ممنوعه پاک کنید و آنها را اگر هم مجبورید داشته باشید در دسترس قرار ندهید.

۷) حتی المقدور نشسته غذا بخورید و با خود قرار بگذارید که در حالت ایستاده غذا میل نفرمائید.

در این حالت ناخنک زدن و چشیدنیهای اضافه جلوی اجاق گاز بیهوده خوردنها تا حد زیادی حذف خواهد شد.

۸) لقمه های کوچک، استفاده از چنگال یا قاشق کوچک، آرام و کامل جویدن غذا فراموش نشود.

۹) سعی بفرمائید که فقط یک بار غذا بکشید. از ناخنک زدن به دیس پرهیز کنید.

رژیم غذایی شما

۱) بیاد داشته باشید که هر رژیم غذایی در ابتدا مشکل و در اثر گذشت زمان راحت و راحت تر میشود.

۲) آب، آب و آب، این معجزه گوارا. صبح ناشتا دو لیوان آب ولرم قبل از هر وعده غذا یا میان وعده ۲ لیوان (در روز حداقل ۸ لیوان)

۳) در این رژیم انواع شیرینی، دسر، شکلات، سس، نوشابه و آب میوه، آجیل، ته دیگ، سیب زمینی سرخ کرده و تنقلات مثل چیپس ممنوع می باشند.

۴) شیرینی های طبیعی مثل کشمش و مویز و توت خشک (۱۵ - ۱۰ عدد در روز) و یا خرما (۲ - ۱ عدد در روز) آزاد می باشند. از شیرین کننده های بدون کالری بعلت زیان شان برای بدن بمقدار کم استفاده شود.

۵) در این رژیم سبزیجات خام و پخته آزاد می باشند. هرچه بیشتر و رنگین تر، بهتر.

۶) میوه در روز یک عدد. میوه های کوچکتر ۳ - ۴ عدد، میوه های بزرگتر مثل طالبی و هندوانه یک قطعه متوسط.

۷) چای و قهوه، بدون اضافه کردن شیرینی و حتی المقدور رقیق، آزاد می باشد. (یک نوشیدنی که جلوی اشتها کاذب را می گیرد ترکیب ۳/۴ لیوان چای و

۱/۴ شیر کم چربی است که محدود دیتی در آن وجود ندارد.)

۸) در روز یک لیوان شیر یا ماست کم چربی اجباری است (که میتواند همراه غذا یا بعنوان یک میان وعده میل فرمائید)

۹) صبحانه حتما خورده شود. یکی از انتخابهای زیر را داشته باشید.

الف - یک نان تست یا یک کف دست نان (بدون انگشتان) + پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) + چای + یک قاشق مربا خوری عسل

ب - یک نان تست یا کف دست نان + یک تخم مرغ پخته + چای

۱۰) در وعده نهار و شام مجازید از دسته نشاسته ها (نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی) یک انتخاب داشته باشید:

○ نان (حتی المقدور نان سبوس دار)
○ یا برنج
○ یا ماکارونی
○ یا سیب زمینی
یک عدد متوسط پخته شده

۱۱) در وعده نهار و شام از دسته پروتئینها حتما استفاده شود و یکی از

انتخابها را داشته باشید :

○ گوشت پخته شده بدون چربی (یا کبابی) به اندازه دو قطعه متوسط خورشتی

یا نیم سیخ متوسط

○ یا سینه مرغ پخته شده نصف سینه بزرگ

○ یا ماهی به اندازه کف دست

○ یا تخم مرغ پخته یا نیم رو شده در ماهیتابه مخصوص بدون روغن دو عدد

(۱۲) با سبزیجات خام برای خود سالاد رنگینی درست کنید و برای سس آن

از یک قاشق مربا خوری روغن زیتون و کمی سرکه سیب یا آبلیموی تازه و در

صورت تمایل کمی ماست استفاده نمائید و همراه نهار و شام میل کنید. سعی

کنید از همه سبزیجات مثل کاهو، کرفس، کدو، فلفل دلمه ای، قارچ،

بروکلی، گوجه فرنگی، هویج، کلم و ... استفاده نمائید.

(۱۳) میان وعده میتواند شامل یک نوع میوه یا دو عدد بیسکویت (ساقه

طلایی) با چای باشد.

(۱۴) بین وعده های غذایی و میان وعده مانند فرد روزه دار عمل کنید و جز

نوشیدن آب و چای چیز دیگری میل نفرمائید.

(۱۵) در شرایطی که غذای در دسترس از غذاهای تعیین شده نمی باشد مثل

(خورشتهای، سالاد الویه، سوسیس و کالباس، ساندویچ، پیتزا، کتلت و

یک انتخاب جایز است که باید جایگزین قسمت نشاسته شود.

○ خورشت دو قاشق غذا خوری

○ سالاد الویه یا سایر سالادهای سس دار دو قاشق غذا خوری

○ سوسیس یک عدد کوچک یا نصف بزرگ

○ کالباس ۲ ورق کوچک

○ ساندویچها ۱/۳ یک ساندویچ

بزرگ

○ پیتزا دو قطعه

(۱۶) در صورت هوس شدید برای دسر، ظرف کوچکی از مخلوط ماست و

قطعات میوه دلخواه مثل توت فرنگی، هلو، و ... تهیه کنید و در حالت

نشسته و با قاشق کوچک به آرامی میل نمائید. به این دسر در صورت تمایل

می توانید کمی بودر وانیل، شکر بدون کالری یا بادام پره شده اضافه نمائید.

(توجه داشته باشید که زیاده روی نکنید و زحمات خود را بر باد ندهید)

(۱۷) در شرایط مهمانی و رستوران انتخابهای عاقلانهای مثل جوجه کباب و

سالاد داشته باشید در صورت امکان یکبار به سر میز رفته و غذای

خود را کشیده و سپس از میز دور شده و برای کشیدن دوباره باز نگردید.

برای نهار و شام یک بشقاب غذا خوری متوسط در نظر بگیرید و نکات زیر را رعایت فرمایید:



با قسمت اول (سالاد) شروع کنید و از قسمتهای دوم و سوم ما بین خوردن سالاد با لقمه های کوچک از خود پذیرایی کنید

و سعی کنید آخرین لقمه هایتان از قسمتهای پروتئین و نشاسته باشد.

تغییرات لازم در دستور العملها با توجه به شرایط خاص بیمار: