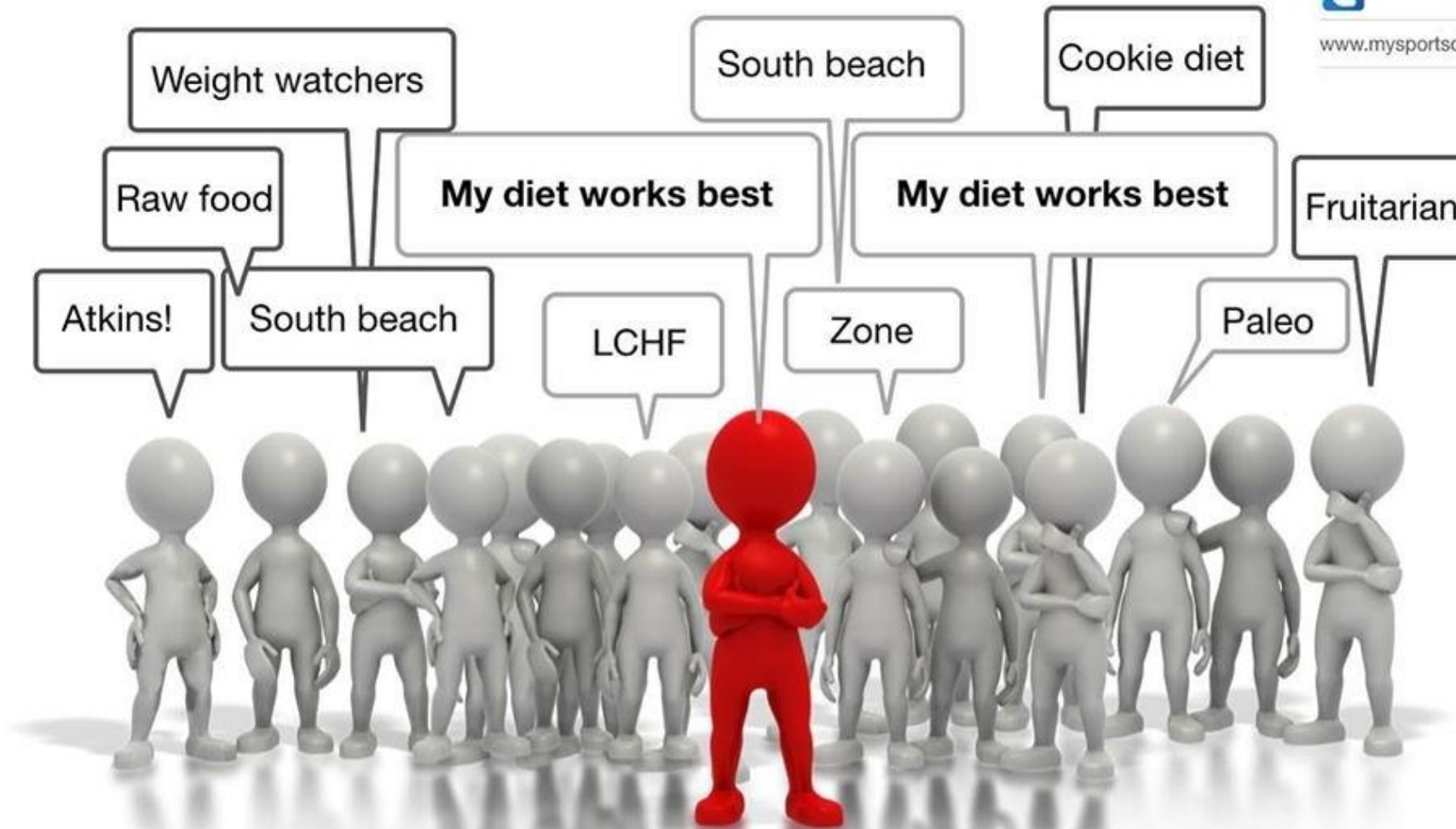


Diets and weight loss



The fundamental truism is that energy balance has to be negative and when you do that, and can sustain your new weight, then you achieve success!

Prof Stuart Phillips @mackinprof

رژیم پالئو (paleo)

در این رژیم انتخاب غذاها با هدف تقلید آزادانه از عادات غذایی اجداد غارنشینان صورت گرفته است.

این به معنای حذف غذاهای فرآوری شده، به ویژه غلات و شکر و همینطور لبنیات است.

در عوض این رژیم روی خوردن گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات، روغن ها، دانه های روغنی و سبزیجات غده ای متمرکز است.

در این رژیم به صورت طبیعی کربوهیدرات کمتری مصرف می کنید، اما این رژیم، رژیم خالی از کربوهیدرات نیست. پس می توانید میوه و سبزیجات نشاسته دار مثل سیب زمینی شیرین هم میل کنید.

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)

Dash Diet

Includes whole grains, fish, poultry, beans, seeds, nuts, and vegetable oils

Limits sodium, sweets, sugary beverages, and red meats

Emphasizes vegetables, fruits, and fat-free or low-fat dairy products

The DASH Diet for Healthy Blood Pressure

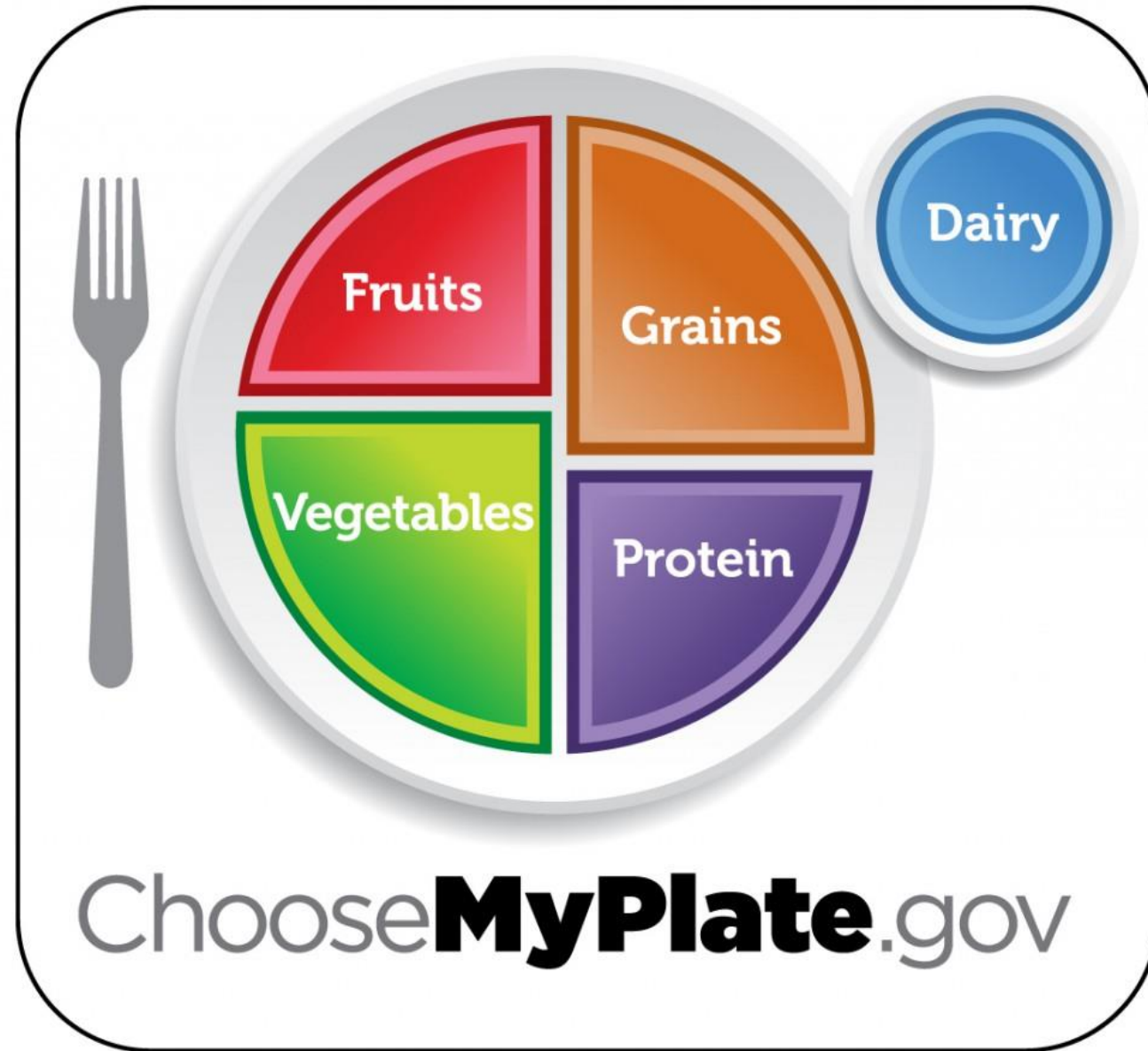
Follow these DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) guidelines for a healthier, more balanced diet



OhioHealth

Discover how the DASH Diet can help you manage your blood pressure at blog.ohiohealth.com

Plate diet



Atkins Diet

A typical Atkins meal. Photo by A. Montillado

- The Atkins Diet, or Atkins Nutritional Approach, focuses on controlling the levels of **insulin** in our bodies through diet.¹
- If we consume large amounts of refined carbohydrates our insulin levels will rise rapidly, and then fall rapidly. Rising insulin levels will trigger our bodies to store as much of the energy we eat as possible - it will also make it less likely that our bodies use stored fat as a source of energy.
- Most people on the Atkins Diet will consume a higher proportion of proteins than they normally do.

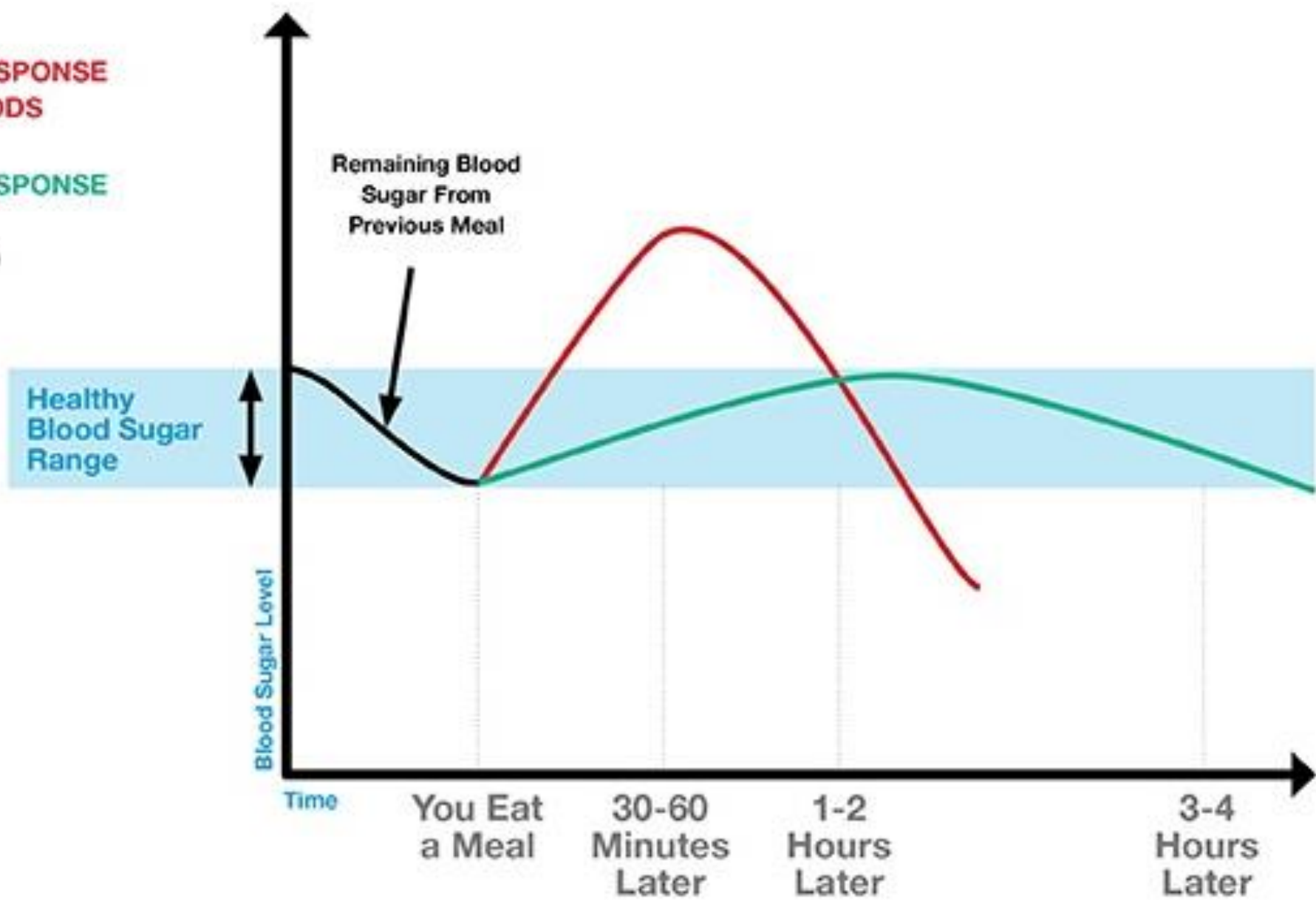


The Zone Diet

- The Zone Diet aims for a nutritional balance of 40% carbohydrates, 30% fats, and 30% protein each time we eat. The focus is also on controlling insulin levels, which result in more successful weight loss and body weight control.
- The Zone Diet encourages the consumption of good quality carbohydrates - unrefined carbohydrates, and fats, such as olive oil, avocado, and nuts.

BLOOD SUGAR RESPONSE WITH SUGARY FOODS

BLOOD SUGAR RESPONSE WITH ZONE DIET
(Veggies, Fruits, Legumes)



Vegetarian Diet

- Lacto vegetarian
- Fruitarian vegetarian
- Lacto-ovo-vegetarian
- Living food diet vegetarian (Raw Vegetarian)
- Ovo-vegetarian
- Pesco vegetarian (+ fish and seafood)
- Semi-vegetarian

Studies over the last few years have shown that vegetarians have a lower body weight, suffer less from diseases, and generally have a longer life expectancy than people who eat meat.

۷ ماده مغذی در گیاهان وجود ندارد:

1. ویتامین B12

2. کراتین

3. کارنوزین

4. ویتامین D3

5. اسید دوکوزاهگزانوئیک DHA (یک اسید چرب امگا-۳ ضروری است که برای رشد و عملکرد عادی مغز اهمیت دارد)

6. آهن هم

7. تائورین (یک ترکیب گوگردی است که در بافت های مختلف بدن، از جمله مغز، قلب و کلیه ها وجود دارد)

Raw Food Diet

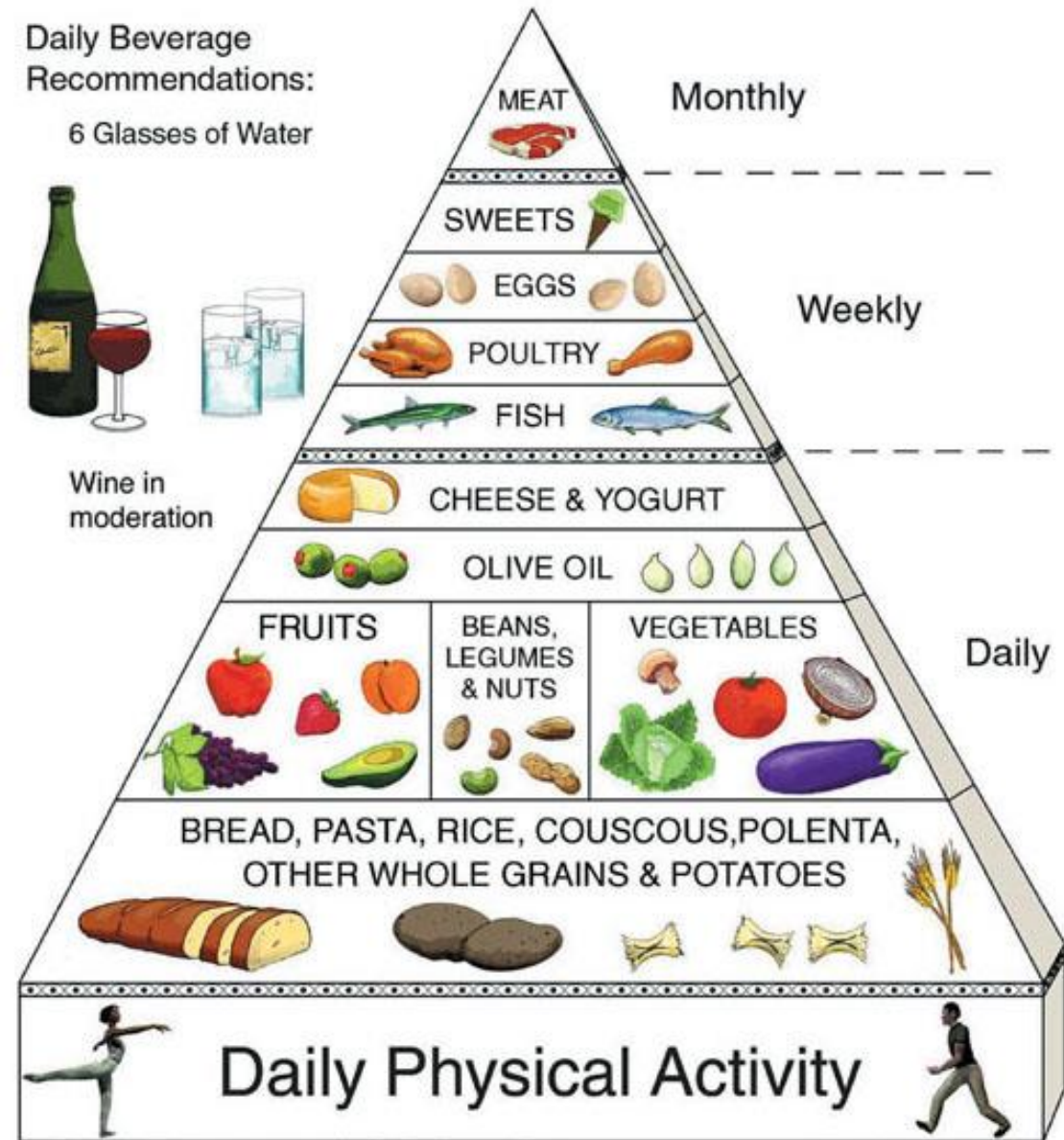
- The Raw Food Diet, or Raw Foodism, involves consuming foods and drinks which are not processed, are completely plant-based, and ideally **organic**.
- Raw foodists generally say that at least three-quarters of your food intake should consist of uncooked food. A significant number of raw foodists are also vegans - they do not eat or drink anything which is animal based.

Mediterranean Diet

- The Mediterranean Diet is Southern European, and more specifically focuses on the nutritional habits of the people of Crete, Greece, and southern Italy. Nowadays, Spain, southern France, and Portugal are also included; even though Portugal does not touch the Mediterranean Sea.
- The emphasis is on lots of plant foods, fresh fruits as dessert, beans, nuts, cereals, seeds, olive oil as the main source of dietary fats, cheese and yogurts are the main dairy foods, moderate amounts of fish and poultry, up to about four eggs per week, small amounts of red meat, and low/moderate amounts of wine.
- Up to one third of the Mediterranean diet consists of fat, with saturated fats not exceeding 8% of calorie intake.
- A diet based on habits of some southern European countries. One of the more distinct features is that olive oil is used as the primary source of fat.

The Mediterranean Diet

The Mediterranean diet is more than just a “diet”: it is a dietary pattern that has existed for centuries



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

www.oldwayspt.org

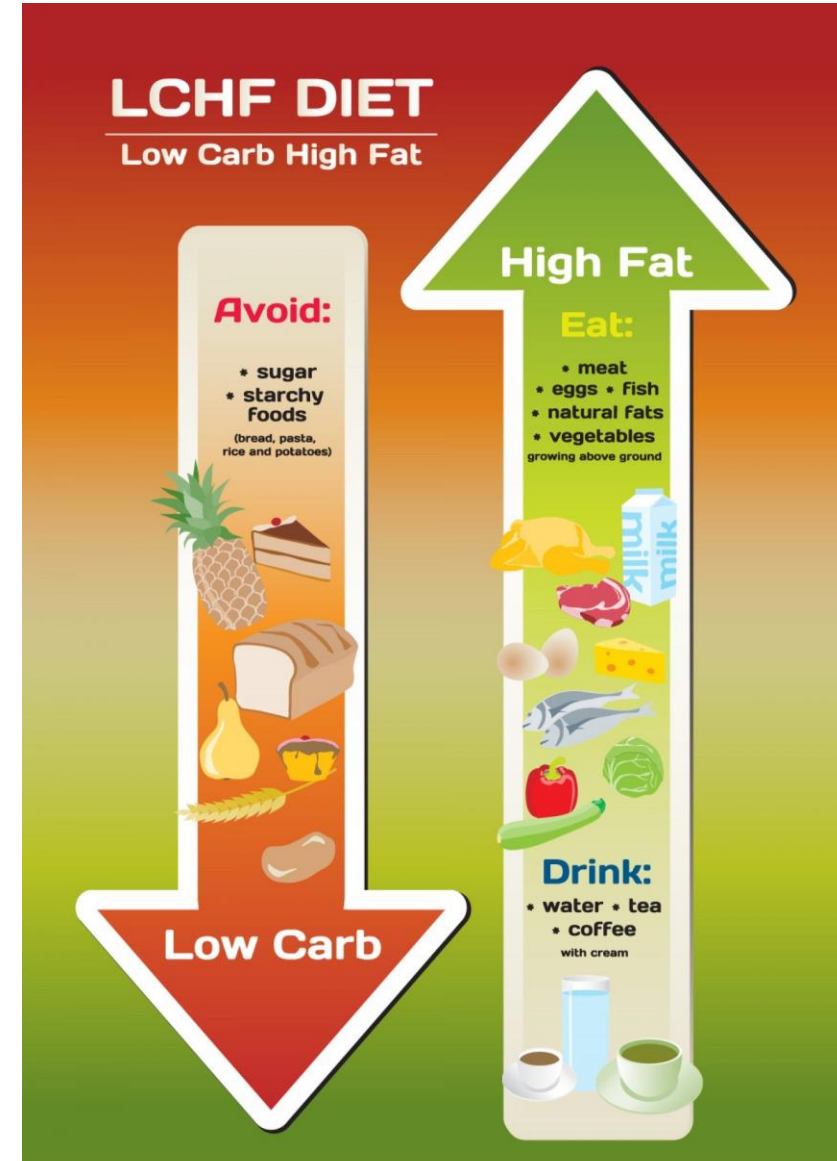
کتوژنیک (ketogenic)

- مصرف کربوهیدرات تا حداکثر کاهش می یابد و چربی جایگزین کربوهیدرات می شود.



LCHF

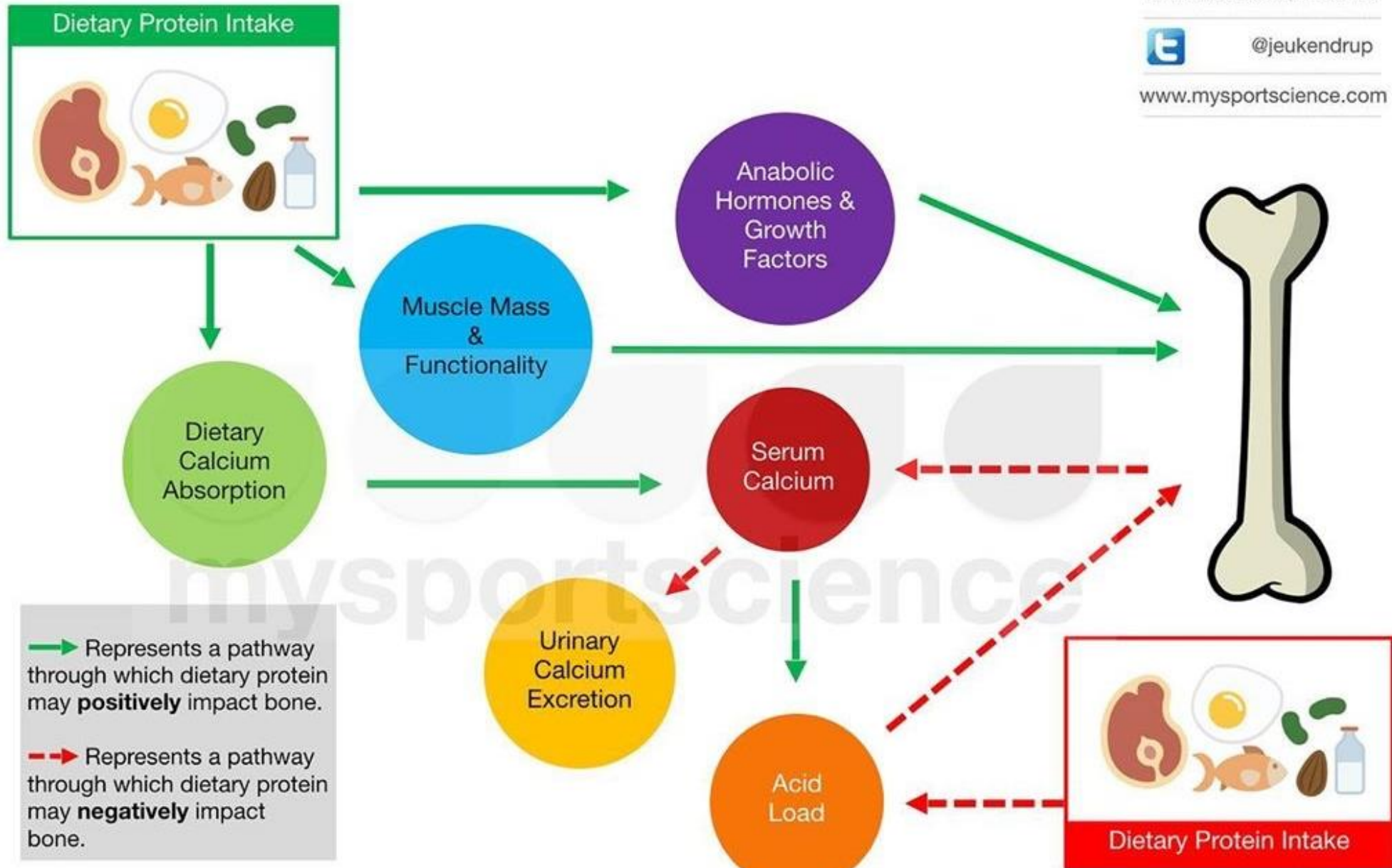
LCHF diets are **l**ow in **c**arbs, **h**igh in **f**ats and moderate in protein. The diet can be personalized to meet individual needs.



کم کربوهیدرات

- مصرف کربوهیدرات تا حداکثر کاهش می یابد و پروتئین جایگزین کربوهیدرات می شود.

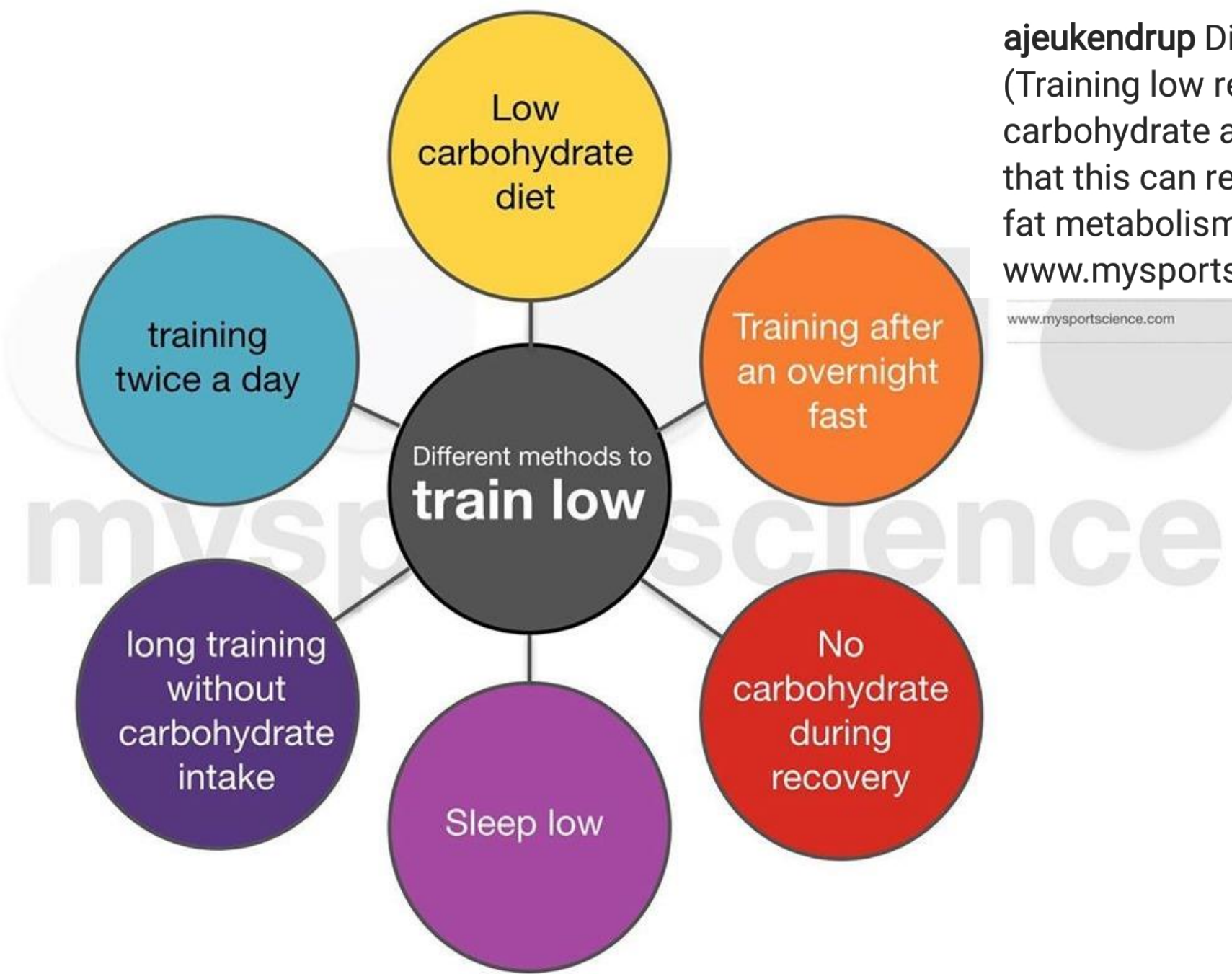
Protein intake and bone



- یک رژیم غذایی کتوژنیک (یا کم کربوهیدرات) مصرف همه کربوهیدرات ها، از جمله میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، لوبیاها، نخودها، و عدس ها را محدود می کند که همگی از منابع مهم فیبر محسوب می شوند. بنابراین می تواند برای سلامت روده بزرگ مضر باشد.

ajeukendrup Different ways of training low. (Training low refers to training with low carbohydrate availability and evidence suggests that this can result in favourable adaptations in fat metabolism) read more on www.mysportscience.com.

www.mysportscience.com



رژیم غذایی مایع کامل

- فرد از هیچ غذای جامد و سختی استفاده نکرده و تنها خوراکی های مایع مانند سوپ ها، آبمیوه ها و اسموتی ها را مصرف می کند.

- - پوره گوشت
- - غذای کودک
- - خامه گندم
- - پوره جو دوسر
- - اسموتی ها
- - نوشیدنی های پروتئینی و دیگر مکمل های غذایی مایع
- - بستنی
- - میلک شیک ها
- - مارگارین، کره، و مایونز
- - پودینگ

- - آب
- - آبمیوه ها
- - لیموناد
- - سوپ آبگوشت
- - ژلاتین
- - عسل
- - چای
- - قهوه
- - بستنی یخی
- - پوره میوه ها و سبزیجات
- - سوپ های صاف شده یا پوره شده
- - شیر

موارد استفاده پزشکی

- طی روند بهبودی از پانکراتیت (التهاب پانکراس)
- پیرو عمل جراحی کاهش وزن، به عنوان یک مرحله گذار بین مایعات شفاف و غذاهای جامد
- پیرو عمل جراحی دندان یا دهان، چه برای کاهش درد یا به دلیل این که فرد قادر به جویدن نیست
- پس از عمل جراحی دستگاه گوارش یا برای تسکین علائم یک بیماری گوارشی
- پیرو از دست دادن چندین دندان
- پس از بروز شکستگی در استخوان های دهان یا فک
- زمانی که پزشک یا دندانپزشک فک را سیم کشی می کند

نکات

- دریافت پروتئین و فیبر کافی از یک رژیم غذایی مایع کامل می تواند چالش برانگیز باشد.
- رژیم های غذایی مایع به طور معمول دارای سطوح کم ویتامین A، آهن، ویتامین B12، و تیامین هستند.
- افرادی که باید یک رژیم غذایی مایع کامل را برای مدتی طولانی مصرف کنند ممکن است نیازمند مصرف مکمل ها برای پیشگیری از بروز کمبودهای تغذیه ای باشند.
- افزون بر سوء تغذیه ناشی از استفاده بلند مدت، از دیگر خطرات می توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - - گرسنگی مزمن
 - - نوسانات خلقی به واسطه گرسنگی
 - - لذت نبردن از غذا خوردن
 - - دشواری در غذا خوردن در اماکن عمومی مانند رستوران ها یا شرکت در فعالیت های اجتماعی دیگر

رژیم غذایی کانادایی

- بسیار سخت و زمان‌بندی شده است.
- منوی ثابت و خاصی را شامل می‌شود که هیچگونه انعطاف پذیری ندارد.
- در سریع‌ترین زمان ممکن با استفاده از این رژیم غذایی به نتیجه مطلوب می‌توان رسید.
- ۱۲ تا ۱۵ روز است که سه روز آخر برای تثبیت وزن است.
- هر روز طبق برنامه تعیین شده و غیر قابل انعطاف باید پیروی کرد.
- به طور کلی پروتئین زیاد و چربی کم مصرف می‌شود.
- میان وعده وجود ندارد.
- به صبحانه اهمیت کمی می‌دهد.



عوارض مهم این رژیم ۱۵ روزه (کانادایی) عبارتند از :

- ریزش مو
- کم خونی
- کمبود ریز مغذی ها
- کمبود ویتامین B
- پوکی استخوان
- یبوست مزمن
- برهم خوردن تنظیم عادت ماهانه در خانم ها
- سنگ کیسه صفرا
- ابتلا به بیماری های عفونی
- عصبانیت های زودهنگام



رژیم غذایی جنرال موتورز

- مناسب فصل تابستان است، زیرا در طول آن میوه زیادی مصرف می شود که اغلب فصل تابستان وجود دارد.
- هدف ۷ کیلوگرم کاهش وزن فقط در یک هفته است هرچند که این لاغری دوام زیادی نخواهد داشت. این رژیم برای مواقعی که احتیاج به لاغری سریع دارید و یا به مراسمی می روید و می خواهید از تناسب اندام بهتری برخوردار شوید و گروه هایی را تحت تاثیر قرار دهید، مناسب است.
- این رژیم برای بازه زمانی یک هفته ای طراحی شده است. رعایت منوی روزها در طول این رژیم، نیاز ضروری برای رسیدن به نتیجه کاهش وزن محسوب می شود.
- متأسفانه تحقیقاتی در زمینه رژیم غذایی جنرال موتورز انجام نگرفته است و تضمین خاصی از طرف متخصصین تغذیه وجود ندارد. البته لازم به ذکر است همواره تحقیقات متعددی برای انواع رژیم غذایی در حال انجام است که البته حذف کوتاه مدت یا بلند مدت برخی مواد غذایی گزینه ای نامناسب برای رژیم ها محسوب می شود.

DAY 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7



رژیم غذایی نظامی (رژیم ارتشی یا رژیم دریایی)

- این رژیم در هر هفته به دو مرحله‌ی ۳ روز محدودیت کالری و ۴ روز غذای سالم تقسیم می‌شود.
- استفاده از این رژیم برای بیش از یک ماه توصیه نمی‌شود، زیرا تقریباً نیمی از میزان کالری مورد نیاز کاهش می‌یابد.
- آنچه از دست می‌رود صرفاً چربی نیست و بافت بدون چربی و آب هم به مقدار زیاد از دست می‌رود.



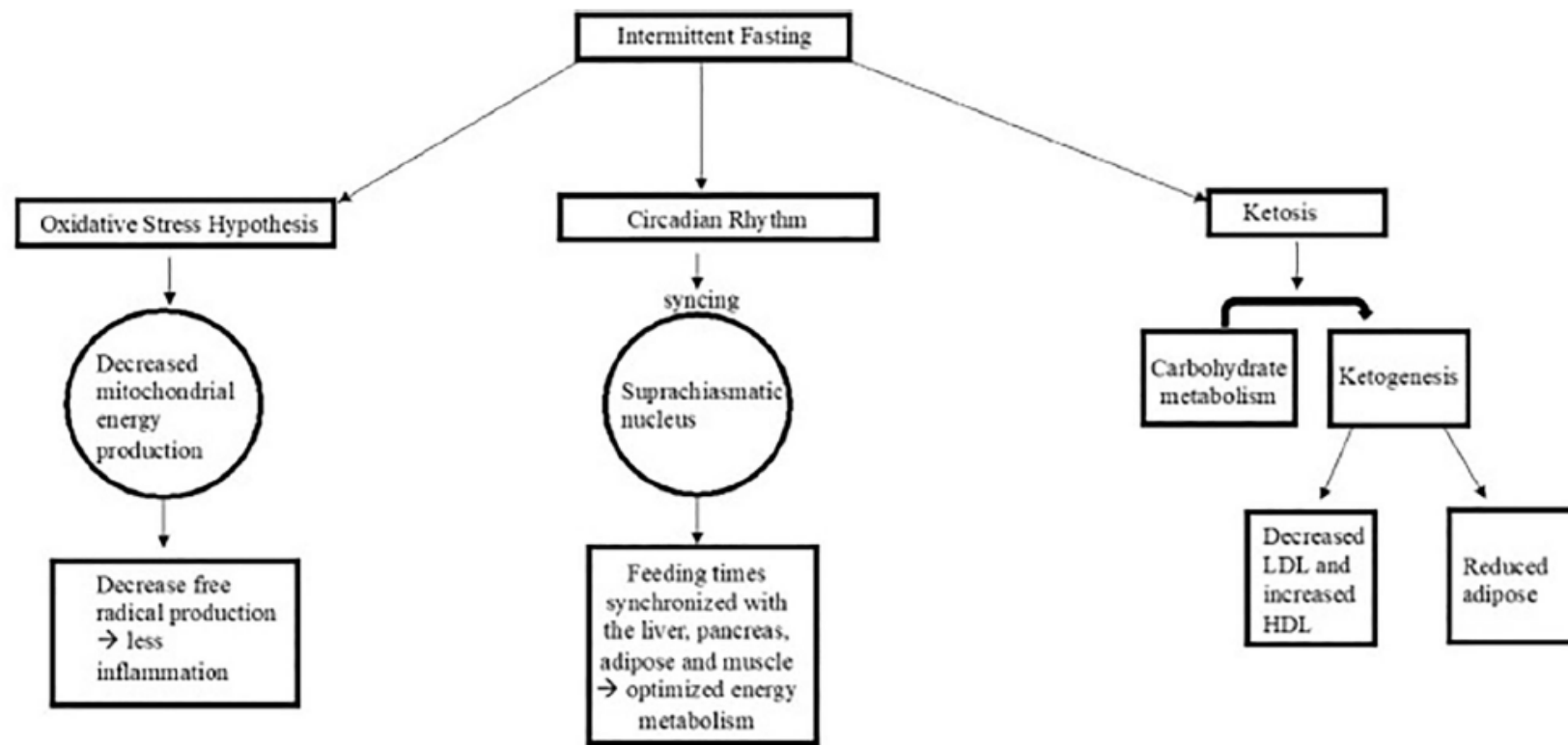
روز سوم

روز دوم

روز اول

روزه متناوب

Intermittent fasting



HDL = high-density lipoprotein, LDL = low-density lipoprotein

Figure 1. Mechanisms of Intermittent Fasting

Proposed mechanisms of how intermittent fasting reduces cardiovascular risk factors. There are three main theories: Oxidative Stress Hypothesis, Circadian Rhythm and Ketogenic State. The Oxidative Stress Hypothesis postulates that fasting reduces stress leading to fewer free radical with less mitochondrial energy production ultimately lowering the body's oxidative stress. The Circadian Rhythm component focuses on syncing eating periods to the organ's circadian rhythm, optimizing glucose and fat utilization. The third mechanism, Ketogenic State, recognizes that Intermittent Fasting induces ketogenesis, which decreases blood pressure and adipose tissue.

زمانی مشخصی از روز یا هفته برای خوردن و فاصله های زمانی مشخصی برای نخوردن اختصاص داده می شود.

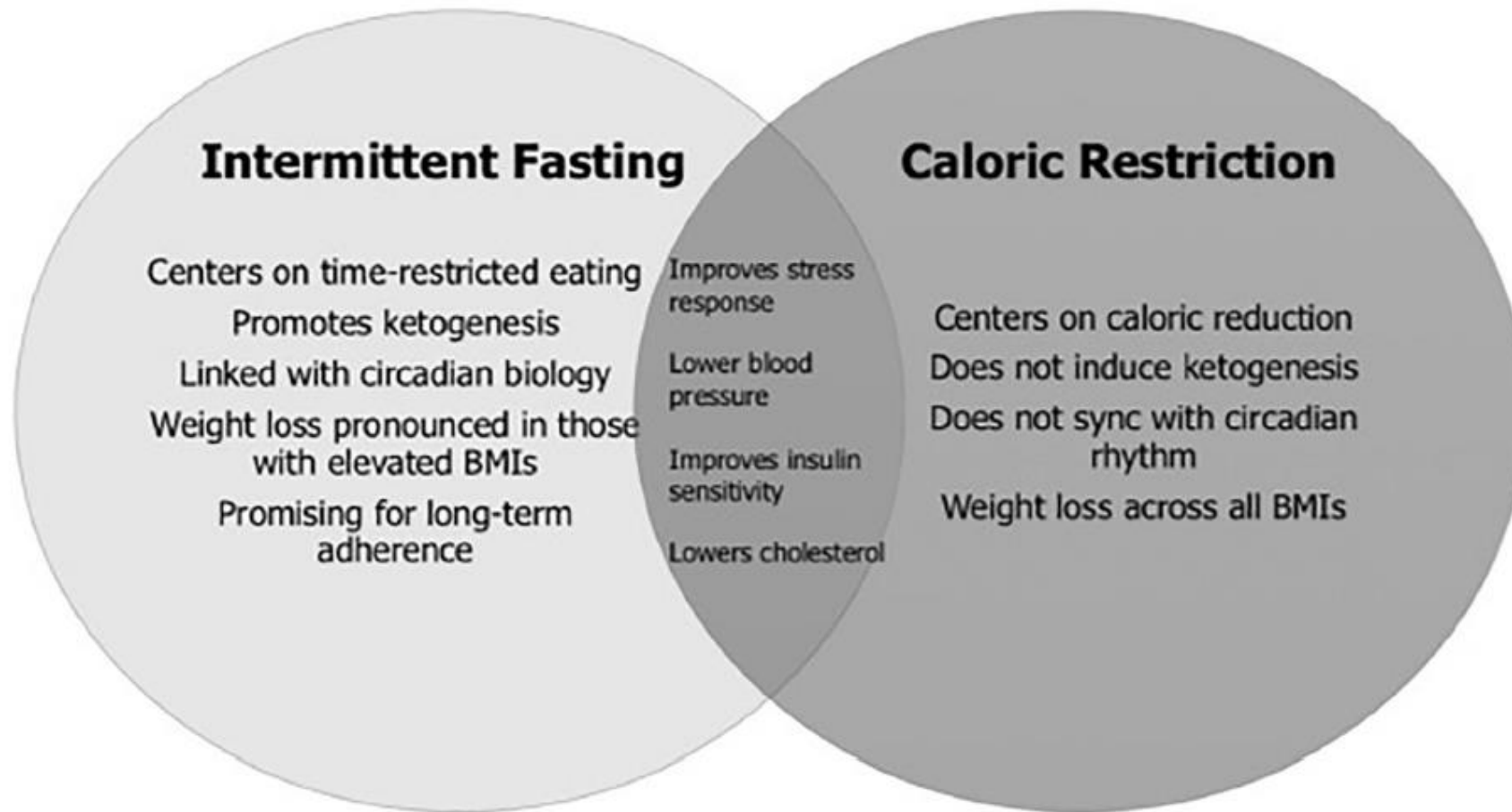


Figure 2. Similarities and differences between intermittent fasting and caloric restriction

Intermittent Fasting shares commonalities as well as differences with Caloric Restriction. Both have been shown to reduce cardiovascular risk factors including improving blood pressure, insulin sensitivity and dyslipidemia. In addition, it shares the common pathway of reducing stress response. Intermittent fasting revolves around defined periods of fasting syncing with the circadian rhythm while caloric restriction focuses on restricting overall calories. Thus far, intermittent fasting appears promising for overweight and obese individual and it remains to be seen if adherence is easier with intermittent fasting regimens.

رژیم دتاکسی (detox)

- به معنی سم زدایی است اما روش مشخص و ثابتی ندارد.
- بر روزه داری، خوردن انٹی اکسیدان ها، نخوردن غذاهایی با فلزات سنگین تاکید دارد.
- غذاهایی مثل کلم بروکلی، گریپ فروت، توت ها، چغندر قند، دانه چیا، آجیل ها، عصاره قلم توصیه می شود.

Crash diet

- A way of losing a lot of weight very quickly (usually 7 days) by limiting how much one eats. He went on a crash diet and lost 20 pounds in a month.

How To Lose Weight In a Week By Crash Dieting

The Juice Diet



Hollywood Diet



Idiot Proof Diet



Clean Program



Veggie Diet



Cabbage Soup Diet



Water Diet



Grapefruit Diet



Master Cleanse Juice Diet



Chicken Soup Diet



عوارض دارد.

Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols (FODMAP)

- غذاهای فودمپ انواعی از کربوهیدرات ها هستند، از جمله قندها که روده باریک به صورت کم آنها را جذب می کنند.
- مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی کم فودمپ می تواند به بهبود علائم سندرم روده تحریک پذیر (IBS) کمک کند.
- ۱۱ درصد جمعیت جهان سندرم روده تحریک پذیر تأثیر می گذارد.

غذاهای فودمپ کم

سبزیجات: کاهو، پیازچه، خیار، رازیانه، بادمجان، کلم بروکلی و اسفناج
میوه ها: زغال اخته، تمشک، توت فرنگی، آناناس، انگور و کیوی.

گوشت: مرغ، گوشت گاو، بوقلمون، کالباس و بره.

ماهی: خرچنگ، لابستر، ماهی آزاد، ماهی تن و میگو.

چربی: روغن، دانه، کره، بادام زمینی و گردو.

نشاسته و غلات: سیب زمینی، نان بدون گلوتن، کوینو، برنج قهوه ای، چیپس تورتیلا و پاپ کورن.

غذاهای فودمپ بالا

سبزیجات: سیر، مارچوبه، پیاز، قارچ، لوبیا سیاه، گل صدف و گلابی.
میوه ها: خربزه، هندوانه، آلو، هلو، خرما و آووکادو.

گوشت: سوسیس، گوشت دودی، گوشت هایی در درون نان یا خمیر سرخ می شوند ، گوشتی که با سس بر پایه پیاز ویا سیر استفاده شود.

ماهی: ماهی که در درون نان یا خمیر سرخ می شوند ، ماهی که با سس پیاز و سیر خورده می شوند.

چربی: بادام، بادام هندی، پسته، آووکادو.

نشاسته، غلات و حبوبات: لوبیا، عدس، گندم و نان هایی بر پایه گلوتن، چاودار، کلوچه، شیرینی و پاستا.

High FODMAP foods



High fructose

Apples, cherries, watermelon



High fructans

Galacto-oligosaccharides (GOS)

Dates, honey, wheat based breads and bars



High lactose

Milk, yogurt, cheese



High polyols

Sorbitol

mysportscience

Low FODMAP alternatives



Low fructose

Blueberries, pineapple, honey dew melon

Low fructans

Galacto-oligosaccharides (GOS)

Dried kiwi, maple syrup, wheat free bars

Low lactose

lactose free milk, lactose free yogurt

Low polyols

Brown sugar, maple syrup, stevia

Gluten-free diet

بین نیم تا یک درصد مردم ایالات متحده بعلت ابتلا به بیماری سلیاک به گلوتن حساسیت دارند. بیماری سلیاک عبارت از نوعی واکنش ایمنی غیرطبیعی به گلیادین نسبتاً هضم شده می‌باشد. این بیماری به میزان مختلف در تمام مصرف کنندگان گندم در جهان رخ می‌دهد. مصرف و استنشاق گلوتن نیز موجب برخی واکنشهای آلرژیک و آسیبهای عصبی می‌گردد.

مواد غذایی حاوی گلوتن

- سوپ مرغ
- برخی از سس های سالاد
- همبرگر
- سس سویا
- ادویه و ادویه مخلوط
- رشته فرنگی
- ادویه جات
- جو
- بلغور
- جو دوسر
- جو چاودار
- برنج
- مالت (آرد ذرت، شیر و آرد شیرینی پزی، عصاره مالت، شربت مالت، طعم مالت، سرکه مالت)

Blood Type diet

Agrarian



BLOOD TYPE **A**



Enigma



BLOOD TYPE **AB**



Nomad



BLOOD TYPE **B**



Hunter



BLOOD TYPE **O**



جمع بندی بهترین نکات از رژیم های غذایی مختلف

نکات مثبت	اقتباس از
کاهش مصرف کربوهیدرات (بویژه با شاخص گلیسمی بالا)	رژیم آتکینز، زون دایت، رژیم پالئو، رژیم کتوژنیک، رژیم کم کربوهیدرات (LCHF)
افزایش مصرف میوه و سبزیجات	رژیم گیاهخواری، رژیم بشقاب
کاهش مصرف نمک	رژیم دش (DASH)
کاهش مصرف چربی های اشباع	رژیم دش (DASH)
افزایش مصرف روغن های موفا (MUFA)	رژیم مدیترانه ای
حذف غذاهای فرآوری شده و شکر	رژیم پالئو
کاهش کالری دریافتی	رژیم ناظر، رژیم روزه داری متناوب

How various diets work for weight loss



Diet name	Short description	How it works
Low carb	Eat fewer carbs and more foods rich in protein and fats	By creating a caloric deficit
Ketogenic	Eat almost no carbs, some protein and mostly fats	By creating a caloric deficit
Paleo	Eat only minimally processed "paleolithic" foods	By creating a caloric deficit
Low fat	Avoid foods high in fats and eat mostly protein and carbs	By creating a caloric deficit
Intermittent fasting	Restrict your eating period to only a few hours every day	By creating a caloric deficit
Weight watchers	Points based system to help with portion control	By creating a caloric deficit
Very low-calorie diet	Eat all ingredients but limit energy intake to 800 kcal per day	By creating a caloric deficit
Juice diet	Consume only fruit and vegetables while abstaining from solid food consumption	By creating a caloric deficit
Raw food diet	Eat raw foods only	By creating a caloric deficit



Different types of salt

Although table salt is the most common salt, there are many different salts available for purchase. Here are a few examples and their differences:



@jeukendrup

www.mysportscience.com



Table salt: This is a fine grain powder. It consists of Sodium Chloride (NaCl) and is usually iodized (iodine added) or additives are used to avoid the grains clumping together.



Sea salt Sea salt is simply derived from evaporated ocean water. The remaining salt has a composition that is almost identical to table salt, although it may contain a few other minerals in very small quantities. It is less processed and often marketed as "healthier", however in essence it is very similar to table salt.



Kosher salt is a type of salt with large, coarse grains. It's mined from salt deposits and is still essentially sodium chloride but doesn't include any additives or iodine like table salt. Kosher salt doesn't mean that it is kosher certified or considered kosher. It's called kosher salt because it is suitable for the koshering process (removing blood from meat or poultry before preparation). Kosher salt has a larger flake size and is lighter, and in recipes the amounts of salt added should therefore be adjusted.



Pink Himalayan salt: This is a salt that is advertised as the purest salt, but the difference is that the salt contains not just sodium and chloride but many more mineral elements. It has a distinctive pink color from the area where it is harvested.