

# تغذیه برای کنترل وزن



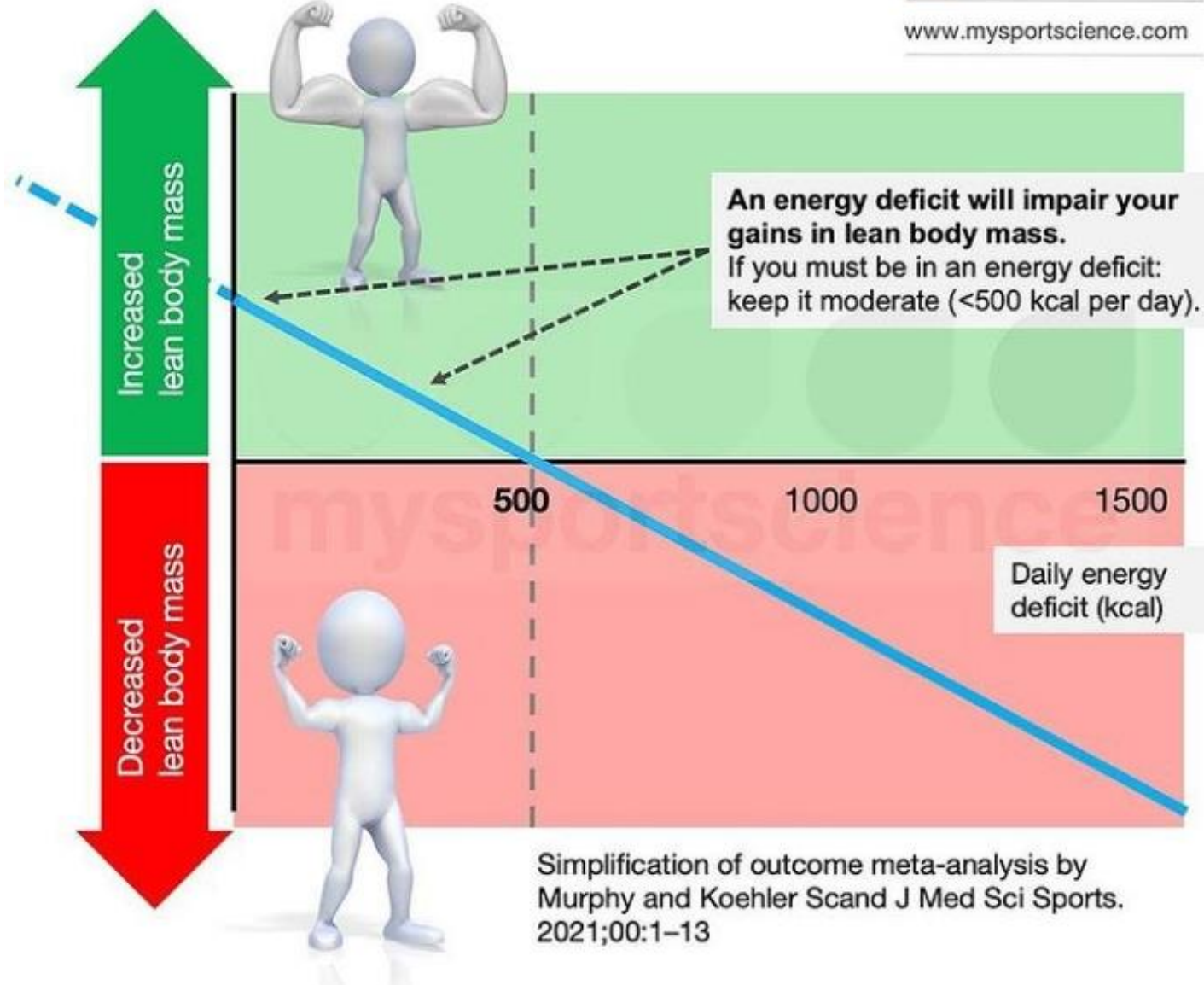


- افزایش وزن
- کاهش وزن

# نکاتی در خصوص تغذیه با هدف لاغری

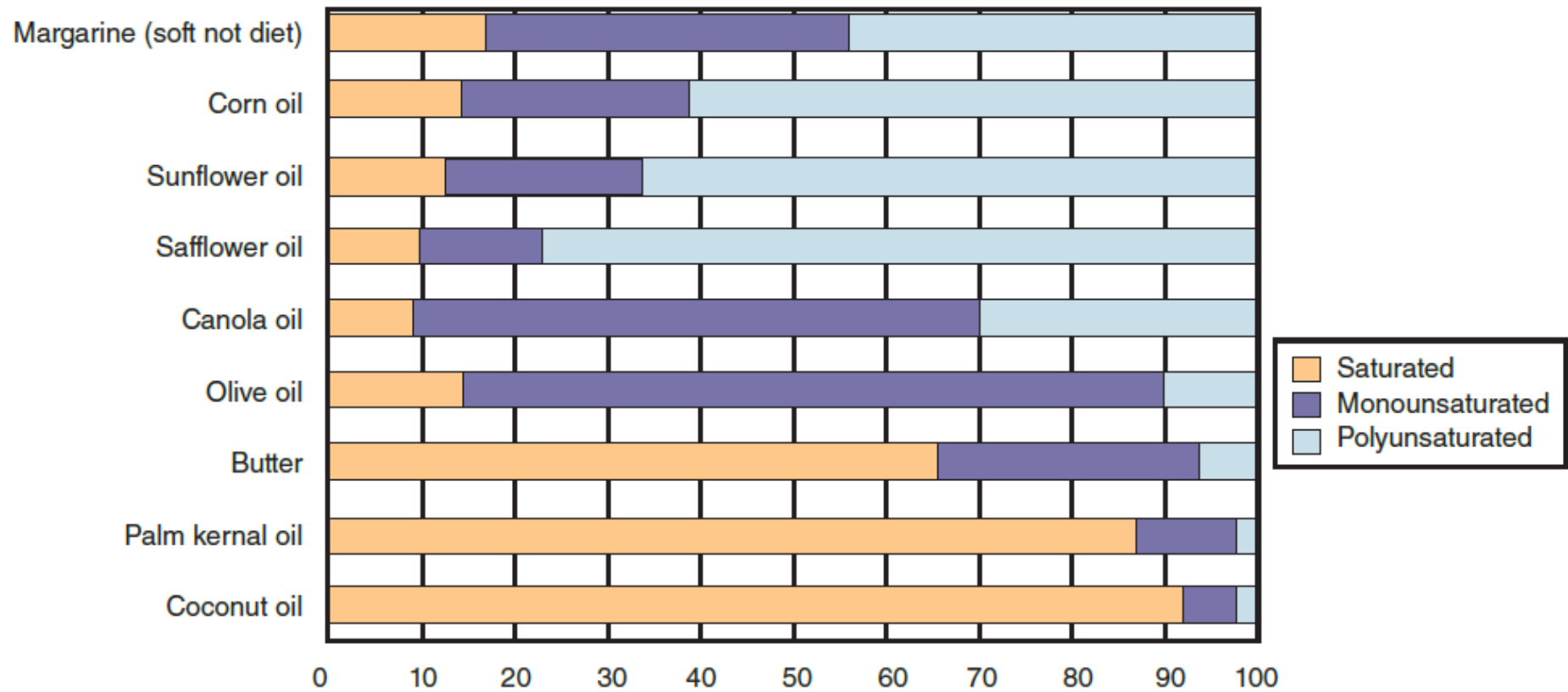
۱. مصرف کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا باید در طول روز به حداقل برسد.
۲. کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا در شام یا بعد شام اصلا خورده نشود.
- مانند برنج سفید، نان سفید غیر سبوس دار، سیب زمینی، ماکارونی، بستنی، شیرینی، مربا و....
۳. انرژی دریافتی به سمت ساعات اولیه روز سوق داده شود.
۴. میوه و سبزیجات، نان سبوس دار، روغن های Mufa و... را بیشتر مصرف کنید.
- روغن Mufa شامل: زیتون (ترجیحا غیر شور)، روغن زیتون، پسته، بادام، آوکادو، ...
۵. یک ساعت قبل از وعده غذایی اصلی Mufa مصرف شود.
۶. تعداد وعده های غذایی افزایش و حجم آن کاهش یابد.
۷. یک روز در میان ورزش هوازی و مقاومتی بهترین نتیجه را می دهد.
۸. کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا و بویژه نوشیدنی ها کربوهیدرات دار قبل از ورزش مصرف نشود.
۹. یک ساعت قبل از ورزش چای سبز مصرف شود.
۱۰. بعد از ورزش یک لیوان شیر مصرف شود.

# Energy deficit and lean body mass



# نکاتی در خصوص تغذیه ورزشی با هدف افزایش حجم عضله و کاهش چربی بدن (افزایش وزن)

۱. بلافاصله پس از تمرین مقاومتی از مواد غذایی زیر استفاده کنید:
  - شیر موز
  - شیر عسل
  - شیر خرما
  - شیر موز بستنی
  - و ...
۲. برنامه زمانی تمرین مقاومتی را طوری تنظیم کنید که به یک وعده غذایی بزرگ (ناهار یا شام) منتهی شود و حداکثر دو ساعت پس از تمرین مقاومتی از مواد غذایی زیر می توانید استفاده کنید:
  - چلو قیمه
  - چلو مرغ
  - ماکارونی با گوشت چرخ کرده
  - سالاد الویه با نان سفید
  - حلیم با گوشت
  - و غیره
۳. مقدار مصرف پروتئین روزانه خود را به دو برابر افزایش دهید.
۴. قبل از ساعت ۸ شب شام میل شود و پس از شام ترجیحا غذایی مصرف نشود بویژه غذاهای کربوهیدراتی مصرف نشود.
۵. در طول روز گرسنگی را تحمل نکنید و پس از احساس گرسنگی حتما هر چه سریعتر غذا بخورید.
۶. از مکمل کراتین با رعایت دوز می توانید استفاده کرد.
۷. از مکمل پروتئین وی می توانید پس از تمرین استفاده کنید.
۸. به منظور افزایش چربی سوزی، یک ساعت قبل از تمرینات هوازی با شدت Fat max، چای سبز بنوشید.
۹. قبل از خواب می توانید از مکمل کازئین استفاده کنید.
۱۰. از مکمل BCAA یک ساعت قبل از تمرین و بلافاصله پس از تمرین مقاومتی می توانید استفاده کنید.



**FIGURE 2.1** Saturated, monounsaturated, and polyunsaturated fatty acids in food.

Reprinted, by permission, from M. Dunford, 2001, *Exercise nutrition* (Champaign, IL: Human Kinetics), 14.

# دارو درمانی در چاقی و اضافه وزن

مکانیسم اثر داروها:

➤ ↓ اشتها

➤ ایجاد حجم و پرکردن معده

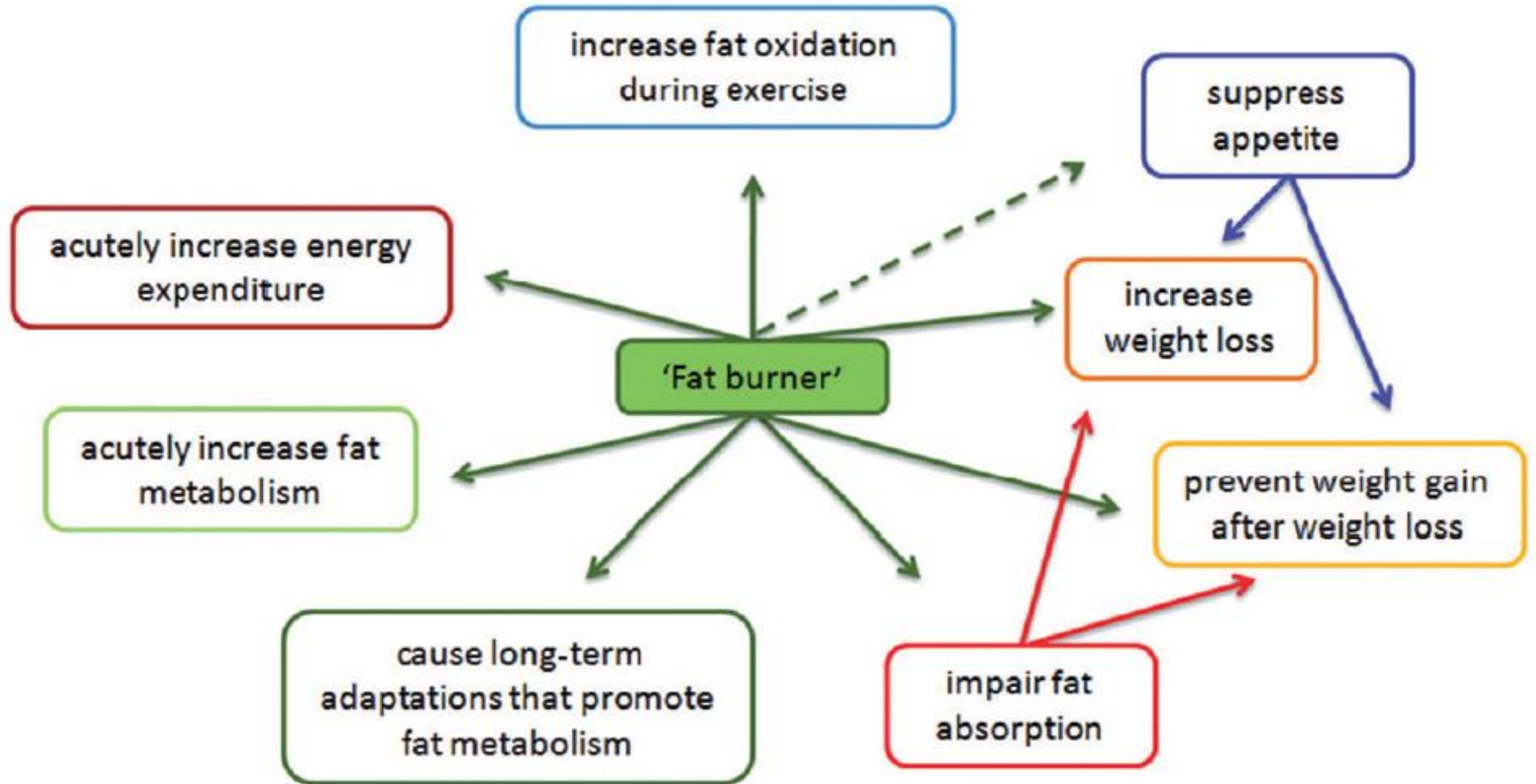
➤ ↑ گرمزائی

➤ ↑ متابولیسم

# مکمل های چربی سوز



# مکانیزم اثر رایج چربی سوزها



**Figure 1** The interaction of 'fat burners' on increasing fat metabolism and promoting weight loss.

by: Mohsen Ebrahimi (Assistant Professor of Semnan University)

# کافئین

اثر بر روی:

- بافت چربی
- عضله
- مغز و اعصاب
- قلب
- عروق
- گوارش
- کلیه
- تنفس

# چای سبز

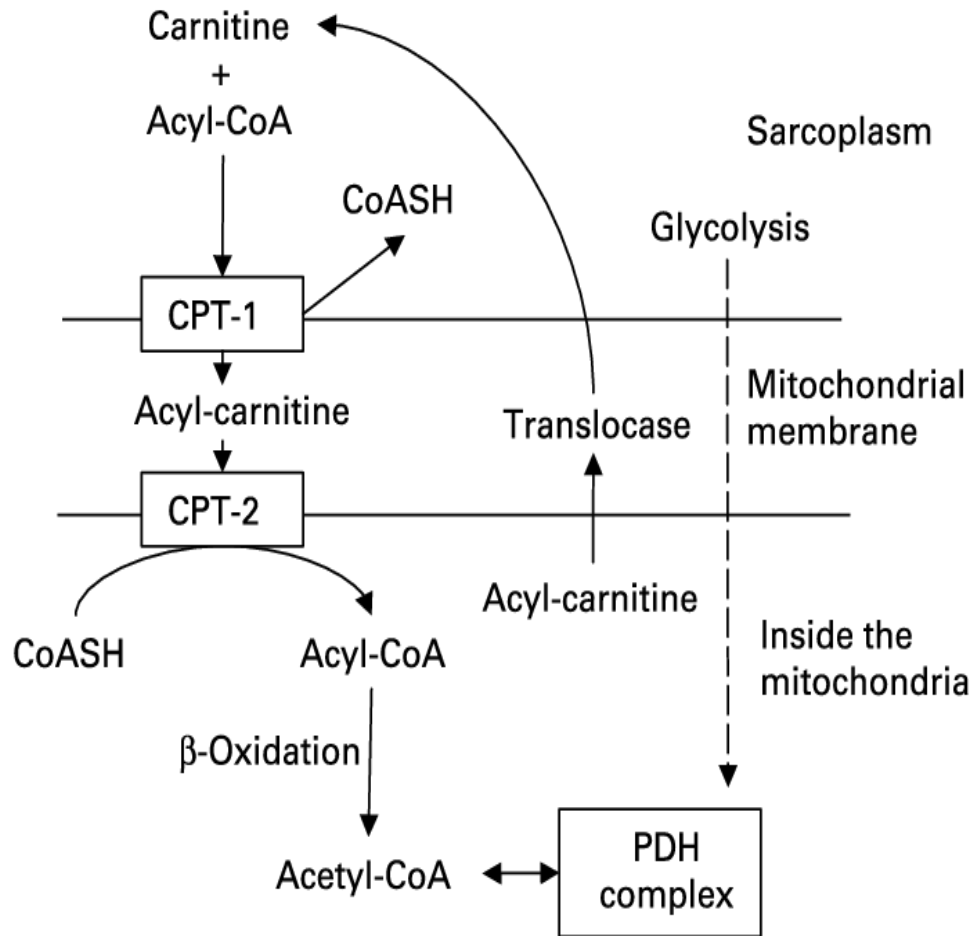
We recently found that green tea extracts increased fat oxidation during exercise by about 20% ([Am J Clin Nutr 87: 778-784, 2008](#)).

# هپارین

- موجب افزایش غلظت اسید چرب پلاسما می شود.
- اما به دلیل خاصیت ضد انعقاد خونی خطرناک است.

# ال کارنیتین

- توسط عضله جذب نمی شود از این رو موثر نیست.
- اما ممکن است از مسیرهای دیگر (آنژیوژنز و ...) موجب چربی سوزی شود.
- در دو مقاله متا آنالیز ۲۰۱۶ و ۲۰۱۹ نتیجه گیری شده است که موجب کاهش وزن می شود اما اثر آن با گذشت زمان کمتر می شود.
- برخی از تحقیقات نشان دهنده اثر کارنیتین بر عملکرد مغز، قلب و بهبود در بیماران دیابتی تاثیر دارد.
- موجب بهبود زودتر آسیب عضلانی می شود.
- خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.
- در سالمندان جلوگیری از آتروفی می کند.
- چربی سوزی در ورزش را افزایش می دهد و موجب بهبود عملکرد استقامتی می شود.



## سیبوترامین (مریدیا) S6

- در سال ۱۹۹۷ توسط اداره نظارت بر غذا و دارو پذیرفته شد.
- بازدارنده جذب نوراپی نفرین و سروتونین است و اشتها را کاهش می دهد.
- نتایج یک پژوهش نشان داد که این دارو با افزایش متابولیسم بدن سبب شده تا بیماران نه تا ده درصد از وزن خود را در مقایسه با یک تا دو درصد در گروه دارونما در یک سال از دست بدهند.

# فنترماین S6

- برای استفاده کوتاه مدت (سه ماه یا کمتر) توسط اداره نظارت بر غذا و دارو پذیرفته شد.
- سطح اپی نفرین را در مغز افزایش داده موجب کاهش اشتها می شود.
- ترکیب فن فلورامین و فنترماین به شدت رایج بود تا اینکه فن فلورامین در سال ۱۹۹۷ به دلیل ایجاد بیماری دریچه قلب ممنوع شد.

# اورلیستات (اکسینکال یا زینکال)

- در سال ۱۹۹۹ توسط اداره نظارت بر غذا و دارو پذیرفته شد.
- بازدارنده لیپازهای لوزالمعده و موجب کاهش ۳۰ درصدی جذب چربی (معادل تقریباً ۱۸۰ کیلوکالری در روز) می شود.
- موجب هشت تا ده درصد کاهش وزن در سال می گردد.
- عوارضی چون اسهال و کاهش ویتامین های محلول در چربی و اسید چرب ضروری دارد.



# سایر موارد

- امگا ۳ (شواهد حمایت کننده محدود)
- پیروات (شواهد حمایت کننده محدود)
- دی هیدروکسی استون (شواهد حمایت کننده محدود)
  
- فلفل قرمز (کاپسایسین) (بدون شواهد حمایت کننده)
- ال- تیروزین (بدون شواهد حمایت کننده)
- کروم (بدون شواهد حمایت کننده)
- یوهیمبین (بدون شواهد حمایت کننده)

**چربی بخورید تا چربی شکمی شما کم شود!**

# MUFA



A study commissioned by *Prevention* at the Yale-Griffin Prevention Research Center found that overweight women who followed the diet for 28 days lost 8.4 pounds and nearly 2 inches around their waist.

# Blood lipid profile

- Foods containing monounsaturated fats **reduce low-density lipoprotein (LDL) cholesterol.**
- while possibly **increasing high-density lipoprotein (HDL) cholesterol.**[\[5\]](#)
- However, their true ability to raise HDL is still in **debate.**

# basal metabolic rate

- The March 2007 issue of the "Journal For Diabetes Care" explained that eating a source of monounsaturated fatty acids with each meal of your day will help your body **burn fat from the stomach area.**
- **Monounsaturated fats help to increase your basal metabolic rate allowing your body to burn fat quicker.**

# Satiety

The "American Journal of Clinical Nutrition" published a study in April 2009 that found eating monounsaturated fats **increase satiety** unlike saturated fats.

Monounsaturated fats will help keep you full and satisfied longer.

This will help prevent over-eating, which will help you restrict your calories for **weight loss**.

Add olive oils to your pasta or avocados to your sandwich to help you include extra monounsaturated fats to your meals.

# روش های کاهش وزن در ورزشکاران (کشتی گیران)

- کم آبی
- داروهای مدر
- مسهل



# اثرات درجات مختلف کم آبی در کشتی گیران

اثرات کم آبی	مقدار کم آبی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش فعالیت واکنشی</li> <li>• کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی تا ۱۰٪</li> <li>• کاهش ظرفیت کار فیزیکی تا ۲۲٪</li> <li>• کاهش قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>• اختلال در حفظ درجه حرارت درونی بدن</li> </ul>	۲ تا ۳٪
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی تا ۲۷٪</li> <li>• کاهش ظرفیت کار فیزیکی تا ۴۸٪</li> <li>• کاهش بیشتر در استقامت و قدرت عضلانی</li> <li>• اختلال جدی در سیستم تنظیم درجه حرارت درونی بدن</li> <li>• سر درد</li> <li>• عدم تمرکز</li> <li>• بی خوابی</li> <li>• بی حوصلگی</li> </ul>	۴ تا ۶٪
<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرفتگی گرمایی</li> <li>• واماندگی گرمایی (گرما کوفتگی)</li> <li>• گرمزدگی</li> </ul>	بیش از ۸٪



# Is there an ideal ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids?

- It has been speculated that the optimal omega-6:3 ratio is somewhere between 1:1 and 4:1 (Simopoulos, 2002). However, the ratio of omega-6: omega-3 in the current Western diet is roughly 15–20:1 (Simopoulos, 2008), which may have potentially profound health implications since omega-6 FA can activate inflammatory processes, while omega-3 FA are anti-inflammatory. However, there is no inherent threat of omega-6 intake, and food source must be considered when discussing dietary fat. For example, foods such as nuts and seeds are rich sources of omega-6, yet have consistently shown favourable health outcomes (de Souza et al., 2017) and higher omega-3 intakes are associated with lower metabolic syndrome risk (Jang & Park, 2020).