

شما هم می‌توانید سوزۀ «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوزۀ‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره‌روند کاهش وزن علی‌محمودی باحضور دکتر محمدحسن ابوالحسنی،متخصص تغذیه، دکتر محمدرضاقاسمی،متخصص پوست‌ودکتر محمد فصیحی،محقق طب سنتی

# ۲۳ کیلوگرم کاهش وزن در ۶ ماه

■ سمیه مقصودعلی

بسیاری از ما نسبت به قدمان وزن مناسبی داریم اما درصد بافت بدنمان به هم ریخته و نامتعادل است. به عبارتی، تناسب بین بافت چربی، عضلانی، میزان آب و تراکم استخوان در بدنمان وجود ندارد. در بیشتر موارد بافت چربی زیادی مخصوصاً در ناحیه شکم، پهلوها و ران‌ها داریم و در عوض عضلات‌مان تحلیل رفته است. علت این موضوع هم زندگی شهری و بی‌تحركی اغلب ماست، در صورتی که با روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می‌توان آن را بهبود داد. البته دستگاه‌ها و داروهایی نیز برای کاهش سایز و لاغری موضعی در بازار موجود هستند که بعضاً مناسب‌اند و برخی دیگر تنها جنبه تجاری دارند. مهمان این هفته «میزگرد تغذیه» ما نیز برای کاهش سایز با دستگاه به مطب متخصص تغذیه مراجعه کرده که نتیجه حاصله و تجربیات ایشان را از زبان خودشان می‌خوانید.

**آقای محمودی که در طول ۶ماه، ۱۳ سانتی‌متر کاهش سایز داشته، می‌گوید:**

## سایز دور کمر کم و غبغیم کوچک شده است!

کردم و بعد برایم رژیم دادند که مهم‌ترین اصلش منظم‌خوری و متناسب‌خوری بود. در هفته، ۲ بار هم دستگاه کار کردم.

**سلامت:** در مورد رژیم‌تان بیشتر برابمان بگویید.

آقای دکتر ابتدا در مورد علایقم در خوردوخوراک پرسیدند و برحسب آن برایم رژیم تجویز کردند. من قبلاً اصلاً میان‌وعده نمی‌خوردم. صبحانه‌جایی در برنامه‌ام نداشت. فقط شام و ناهار. حالا برنامه غذایی‌ام تغییر خاصی نکرده است. حجم آن کمتر شده و منظم‌تر می‌خورم. در ضمن، قبلاً شیر نمی‌خوردم اما حالا هر شب یک لیوان شیر در برنامه‌ام دارم.

**سلامت:** داری لاغری‌چطور؟

ونوستات برای بعد از غذاهای چرب تجویز کردند. به علاوه

**سلامت:** بالاترین وزنی که تا به‌حال داشته‌اید، چقدر بوده‌است؟

۱۳۵ کیلوگرم.

**سلامت:** با همین وزن برای لاغری به متخصص تغذیه مراجعه کردید؟

نه، ابتدا خودم سعی کردم با کم‌خوری وزنم را پایین بیاورم. موفق هم شدم و ۱۰ کیلوگرم کم کردم ولی احساس کردم با کاهش وزن، عضلاتم را از دست داده‌ام. بعد، اطلاعاتی در مورد کار با دستگاه به دست آوردم تا با دستگاه به عضله‌سازی‌ام کمک کنم و در عین حال سایز کم کنم. آنجا بود که با آقای دکتر آشنا شدم.

**سلامت:** رژیم خاصی برایتان تجویز شد؟

دو هفته اول نه، با اصول اصلی تغذیه و تصحیح عادت‌ها شروع

نگاه متخصص تغذیه

**تاکید دکتر ابوالحسنی به سوزۀ «میزگرد تغذیه»**

## در برخی افراد منظم‌خوری به‌تنهایی سبب کاهش وزن می‌شود

**سلامت:** در ماه مبارک رمضان این نظم در خوردن به هم نمی‌ریزد؟

نه، وعده صبحانه تبدیل به شام می‌شود. سحر معادل ناهار و شام یکی-دو ساعت بعد از افطار

باید خورده شود. بین شام تا سحر هم می‌توان به عنوان میان‌وعده از میوه و سبزیجات استفاده و شیر و لبنیات به صورت فرنی و شیر برنج مصرف‌کرد.البته‌روزه‌داری در گروه‌های مختلف قوانین خود را دارد که باید به آن پرداخته شود. **سلامت:** آقای محمودی به کاهش غبغب هم اشاره کردند و اینکه بعد از کار با دستگاه تا حد زیادی رفع شده است. در مورد این موضوع هم توضیح دهید.

غبغب، شلی پوست زیر چانه یا چربی است و با کمک RF می‌توان به لیفتینگ و سفت کردن پوست با تحریک فیروبیلاست‌های زیرجلدی و کلاژن‌سازی کمک کرد. LPG هم تا حدی به کشیده شدن پوست و کیوم شدن و شکل گرفتن پوست کمک می‌کند.

**سلامت:** قهوه‌سبز چطور به لاغری کمک می‌کند؟ برای آقای محمودی مصرف قرص قهوه سبز را پیشنهادادم. قهوه‌سبز حاوی کلرژنیک‌اسیداست. نتایج مطالعات نشان داده‌قهوه‌سبز سبب افزایش متابولیسم می‌شوداشته‌راکترل می‌کند.همچنین در کسانی که فعالیت فیزیکی دارند و ورزش می‌کنند سبب افزایش انرژی مصرفی می‌شود. **سلامت:** آیا می‌توان به جای قرص قهوه سبز، نوشیدنی آن را مصرف کرد؟ میزان ماده کلرژنیک مؤثره در قرص قهوه حدود ۱۰ تا ۱۵ فنجان قهوه است. نوشیدن زیاد قهوه سبب بی‌خوابی و تپش قلب می‌شود و در برخی بیماران از جمله مبتلایان به بیماری‌های قلب و عروق، آریتمی قلبی و بیماریانی که استرس پایه‌ای بالایی دارند و مبتلا به بیماری‌های خلقی و افسردگی هستند، نوشیدن آن محدودیت دارد. ■

**دستگاه‌های لغری**

**بیشتر به شکل بدن**

**میردازند. این**

**دستگاه‌ها به افزایش**

**سطح سلامت بیمار**

**کمک نمی‌کنند. برای این منظور باید**

**وزن را پایین آورد و در بعد تغذیه،**

**شیوه زندگی را اصلاح کرد. به عبارتی،**

**به تجویز رژیم متناسب کنار فعالیت**

**بدنی نیاز داریم اما گاهی چاقی‌های**

**موضعی افراد شیوه زندگی‌شان را**

**تحت تاثیر قرار داده و بهبود شکل**

**بدن باعث می‌شود اصلاح شیوه**

**زندگی را با انگیزه بهتری ادامه دهند**

## “

کالری موردنیازشان را دریافت می‌کنند. در این گروه افراد وقتی نظم در غذاخوردن داده می‌شود، به‌رغم اینکه در ظاهر مقدار خوراک بیشتر شده، کاهش وزن را با مکانیسم‌های مختلف شاهدیم. نظم در خوردن از یک سو باعث می‌شود در هر وعده بدن به اندازه نیازش کالری دریافت کند و در عین حال متابولیسم بدن بالا برود. در ضمن، تنوع مواد غذایی بیشتر می‌شود. در آقای محمودی میان‌وعده‌خوری‌ها بیشتر به کاهش وزن منجر شد. اجازه دهید مثالی بزنم، شما اگر قرار است به مشهد سفر کنید، باک ماشین را در تهران پر می‌کنید و راه می‌افتید. در مورد بدن انسان این کار اشتباه است. ما باید در طول روز ۳ بار سوخت‌گیری اصلی و ۳بار سوخت‌گیری فرعی داشته باشیم. زمانی که این وعده‌ها به بیمار داده شد، کالری دریافتی در وعده اصلی بعد کنترل می‌شود و سوخت‌وساز بالا می‌رود.

شماره هفتصدویازده‌ایبست‌وهشت‌اردیبهشت‌نودهشت‌سلامت

نگاه تخصص عفونی

**قهوه سبز از قهوه سیاه موثرتر است**

■ دکتر محمد فصیحی‌دستجردی  
محقق طب سنتی

چای سبز، قهوه سبز و قهوه تلخ و برخی دمنوش‌ها مانند زیره در لاغری بسیار مؤثرند اما مزاج آنها متفاوت است، مثلاً مزاج چای سبز سرد است و مناسب افرادی با مزاج گرم است. چای سبز مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند ولی خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و به دفع سموم کمک می‌کند و در افرادی که رژیم کاهش وزن دارند، می‌تواند عوارض ناشی از رژیم را کاهش دهد و مانع تولید رادیکال‌های آزاد شود. بهتر است این نوشیدنی را با دارچین و زیره مصرف کنید. قهوه تلخ مزاج گرم و خشک دارد و مناسب افراد با مزاج سرد است. قهوه سبز برعکس مزاج سرد و خشک دارد و مناسب افرادی با مزاج گرم است. قهوه در مقایسه با چای سبز عوارض کمتر و قدرت لاغرکنندگی بیشتری دارد اما باعث بی‌خوابی می‌شود بنابراین بهتر است شب‌ها مصرف نشود. توصیه می‌کنم قهوه‌های دستکاری‌شده که ادعا می‌شود لایت‌تر هستند را نخرید چون این نوشیدنی‌ها هر چه بیشتر دستکاری شوند تأثیرشان کمتر می‌شود. نکته بعدی اینکه تمام نوشیدنی‌های لاغرکننده تعریق را بالا می‌برند و سبب افزایش چربی‌سوزی و غلظت خون می‌شوند اما افراد چاق عموماً کم‌خون هستند و این موضوع مشکلی ایجاد نمی‌کند. زیاده‌روی نکنید و به یک فنجان یا لیوان قناعت کنید. البته بهتر است در رژیم غذایی‌تان تنوع ایجاد کنید و مثلاً صبح چای سبز، ظهر قبل از ناهار قهوه و شب دمنوش زیره بخورید. حتی اگر دانه قهوه را بجویید یا پودر زیره را میل کنید اثرشان خیلی بیشتر از نوشیدنی‌شان است. ■

نگاه متخصص پوست

**RF روشی غیرتهاجمی برای کاهش بافت‌های چربی است**

■ دکتر محمدرضاقاسمی  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

امواج رادیوفرکوانسی قسمتی از طیف وسیع امواج الکترومغناطیس است و در واقع ناحیه محدودی از طیف جریان متناوب با فرکانس بالا را شامل می‌شود. امواج رادیوفرکوانسی مانند امواج رادیویی برای عملکرد خود نیازمند فرستنده و گیرنده هستند. اساساً این امواج ضمن عبور از بافت‌های بدن، مولکول‌های آب را با فرکانسی بالا به ارتعاش درمی‌آورند و از این طریق باعث تولید گرما در بافت می‌شوند.

بالا رفتن دمای داخل بافت نیز منجر به تسریع جریان خون مویرگی، افزایش استحکام فیبرهای کلاژن و الاستین بافتی، تحریک ساخت کلاژن و پروتئین‌های بافتی جدید، سفت شدن پوست و رفع چین و چروک‌های پوستی یا کاهش بافت چربی‌های اضافی می‌شود.

همچنین می‌توان از این امواج برای ایجاد انواع برش جراحی و انعقاد عروق خونریزی‌کننده،حین جراحی‌های مختلف پوستی یا برای برداشتن برخی ضایعات سطحی پوست استفاده کرد. امروزه سیستم‌های RF با گسترش روزافزون خود نقش مهمی در تخصص‌های مختلف پزشکی به‌ویژه در علم درماتولوژی ایفا می‌کنند.

از جمله محاسن و ویژگی‌های کاربرد RF می‌توان به ماهیت غیرتهاجمی و کم‌درد آن، امکان استفاده در هر سنی و هر فصلی و هر تیب پوستی از افراد، امکان بازگشت سریع به کار و فعالیت‌های روزمره و عدم نیاز به استراحت‌های طولانی، صرفه‌جویی در وقت و هزینه بیمار و رسیدن به نتایج مطلوب در کمترین جلسات اشاره کرد.

درواقع، باید اذعان داشت سیستم‌های RF شرایط انجام اعمال پوست و زیبایی را به صورت سرپایی، در کوتاه‌ترین زمان و با کمترین خونریزی و زخم (و بعضاً بدون هرگونه خونریزی و زخم) فراهم می‌کنند. همچنین امروزه با پیشرفت روزافزون علم و در راستای افزایش سودمندی و سهولت کاربرد سیستم‌های مختلف درمانی و کاهش عوارض جانبی آنها، سیستم‌های نوین RF فرکشنال پدید آمده‌اند که در زمینه‌های متعدد به عنوان روشی موثر اما غیرتهاجمی و بدون عارضه کاربرد دارند.

از این امواج می‌توان در موارد زیر استفاده کرد:

برداشت انواع ضایعات پوستی سطحی مانند خال، زگیل، میخچه، کک‌ومک و کیست‌های کوچک، انجام برش‌ها و جراحی‌های ضایعات مختلف پوستی مانند برخی کیست‌ها و تومورهای خوش‌خیم و بدخیم پوستی، درمان برخی ضایعات عروقی از قبیل تالانژکتازی‌های پوستی و خال‌های عروقی لکه گیلاسی، سفت کردن پوست و بهبود شلی و افتادگی پوست نواحی مختلف بدن مانند پلک‌ها، غبغب، پوست گردن و پشت دست‌ها، جوان‌سازی و رفع چین‌وچروک‌های پوستی از طریق تحریک کلاژن‌سازی و تقویت و بازآرایی کلاژن‌های موجود، پیشگیری از پیری زودرس پوست صورت و بدن، شکل‌دهی عضلات صورت مانند برجسته کردن گونه‌ها، شکل‌دهی عضلات بدن مثل بازوهای افتاده و شل، سفت کردن ماهیچه‌های شکم، بهبود سلولیت و تجمععات موضعی چربی در بدن، تعدیل ترشح چربی پوست و کمک به بهبود آکنه و منافذ باز پوستی، بهبود انواع جوشگاه‌های پوستی مانند اسکارهای آکنه و آبله‌مرغان و جای بخیه و جراحات پوستی، بهبود ظاهر ترک‌های پوستی شکم و بدن و نهایتاً اپیلاسیون و رفع موهای زائد. ■

