



دوره رایگان تغذیه و تمرین | جلسه پنجم: نتیجه گیری

نویسنده: امیرحسین رحمانپور

با سلام خدمت تمام دوستان گرامی! با دوره رایگان تغذیه و تمرین در خدمت شما هستیم. در جلسه آخر قصد داریم هر آنچه که در چهار قسمت قبلی گفته شد را جمع‌بندی کنیم و یک نتیجه گیری کلی داشته باشیم. بحث اول ما درباره متابولیسم بود. اینکه متابولیسم چیست و در بدن چه کاری انجام می‌دهد، چگونه می‌توان متابولیسم را بالا و پایین کرد، چه عواملی در آن دخیل هستند. همچنین از درشت مغذی‌ها، کربوهیدرات، پروتئین‌ها و چربی‌ها صحبت کردیم. همانطور که احتمالا متوجه شدید، یک موضوع را خیلی تلاش کردم تا برای شما توضیح بدهم، و آن هم این بود که یک بعدی به قضایا نگاه نکنید. هر چیزی در کنار فوایدی که دارد مضراتی هم دارد.

به طور مثال: نظریه ای وجود دارد که می‌گویند، انسولین عامل اصلی چاقی است. در حالی که این بیشتر شبیه شوخی است که ما یک عامل را در چاقی مقصر بدانیم. بدون شک انسولین تاثیرات خودش را بر چاقی دارد. ولی نه اینکه تمام مسائل چاقی را با تعریف یک واژه انسولین به اتمام برسانیم. خیلی از موارد وجود دارند که ما اصلا آن‌ها را بررسی نکرده‌ایم. اینکه مردم گذشته را با الان مقایسه کنیم و بگوییم چون آن‌ها رژیم پر چرب داشتند و مواد غذایی خوب می‌خوردند و الان چون ما چربی را حذف کردیم و چاق شدیم اصلا درست نیست.

دقیقا می‌توان خلاف این را هم گفت. کسانی که در قدیم غذاهای کم چرب می‌خوردند یا همان رژیم کم چرب را داشتند باز هم چاق نمی‌شدند. پس فقط یک عامل در چاقی و لاغری و بیماری‌ها و مسائل دیگر دخیل نیست. احتمال دارد کمبود ویتامین B، کمبود مواد معدنی، آب و هزاران عامل دیگر در متابولیسم اختلال ایجاد کند. صدها عامل می‌تواند باعث شده باشد تا شما در وضعیت کنونی خود باشید. یک موردی که باید در نظر داشته باشید این است که رژیم غذایی از گذشته تا الان بارها دچار تغییرات شده است. نظریه‌های مختلفی آمده است. معمولی‌ترین رژیم و نظریه‌ای که در کشور ما هم رایج است، این است که رژیم سالم، رژیمی است که فرضا پنج تا هفت وعده غلات یا پنج وعده سبزیجات داشته باشد. به طور کلی حدود ۶۰ درصد کربوهیدرات داشته باشد، نزدیک به ۲۵ درصد پروتئین و ۱۵ درصد چربی داشته باشد. در بسیاری از کشورها اصول رژیم بر این اساس است. اینکه این رژیم چه قدر خوب و چه قدر بد است، جای بحث دارد.



شما می توانید در همان رژیم پر کربوهیدرات که رژیم متداول ما هم می باشد، با توجه به شرایط، اقلیم و با توجه به شرایط اقتصادی که کشورها دارند، معمولا انتخاب می کنید که کدام گروه از درشت مغذی ها اولویت داشته باشد.

به طور مثال همانطور که در کتاب رژیم عضله ساز هم خواندید، هیچ اسکیمویی در راه بازگشت به خانه به دلیل ایست قلبی و خوردن چربی زیاد نمرده است.

بحث ما این است که هیچ ملتی هم به خاطر خوردن کربوهیدرات بالا از بین نرفته است. نمونه آن مردم آفریقا هستند که مصرف زیاد کربوهیدرات در رژیم غذایی آن ها وجود دارد، همچنین آمریکای جنوبی، آسیا و اکثر جاهای دنیا کربوهیدرات برایشان اولویت دارد. این به دلایل مسایل مختلفی از جمله شرایط اقتصادی است.

اما آیا رژیم های مبتنی بر چربی یا مبتنی بر پروتئین و یا هر رژیم دیگری اشتباه است؟

هر چیزی که نتواند در بدن به عنوان سوخت استفاده شود، به عنوان چربی ذخیره می شود. این یک اصل است.

شما حتی اگر پروتئین را هم نتوانید بسوزانید، در آخر تبدیل به قند می شود و اگر عضلات آنها را نسوزانند، تبدیل به چربی می شوند.

بحثی که الان وجود دارد این است که واقعا چاقی چیست؟ نظریات مختلفی در این باره وجود دارد. اگر بخواهیم بر اساس آزمایشات و نتایج مستند و قابل اعتماد صحبت کنیم، کتاب های مرجع مانند فیزیولوژی گایتون یا اصول تغذیه و درمان کراوس، چاقی را به این شکل تعریف می کنند که: اگر انرژی که ما از غذای مصرفی دریافت می کنیم، بیشتر از انرژی که ما استفاده می کنیم باشد، یعنی اگر کالری ورودی از کالری خروجی بیشتر باشد، چاق می شویم و اگر کالری خروجی از کالری ورودی بیشتر بود، یعنی ما انرژی بیشتری از آنچه خوردیم سوزانیم، در نتیجه لاغر می شویم.

این تعریفی است که سالیان سال درباره چاقی وجود دارد. بر خلاف بحث هایی که این روزها باب شده است، این تعریف اشتباهی نیست. یکی از ایرادهایی که از این تعریف می گیرند، این است که طبق قانون اول ترمودینامیک مسائلی از جمله تنفس، زیست را در نظر نگرفته است، پس این اشتباه است، در صورتی که اینگونه نیست. کالری ورودی و خروجی سالیان سال برای افرادی که کاهش وزن داشته اند، مورد استفاده قرار گرفته است و خیلی هم افراد موفق بودند.

در کنار آن هم رژیم هایی بودند که می گفتند، به کالری کاری نداریم و برای ما رفتار و طرز برخورد هورمون ها مهم هستند. مانند رژیم غذایی اتکینز! آنها اساس کار را بر حذف انسولین قرار می دهند و می گویند زیاد مهم نیست چقدر می خورید. البته در کتابی که از خود اتکینز مطالعه می کردم گفته که کمی رعایت هم بکنید نه اینکه فقط بخورید. بعد ها که رژیم پر چرب آمد و اولویت بر خوردن چربی ها و سوخت کتو گذاشت. آنها هم می گویند شما هر چقدر دوست دارید می توانید بخورید ولی باید فلان غذا، فلان غذا و فلان غذا باشد. یعنی یک محدودیتی در نوع غذا خوردن.



همه‌ی روش‌ها نتیجه می‌دهند. بدون شک شما اگر گیاه خواری کنید کاهش وزن دارید! چربی خواری کنید کاهش وزن دارید! با رژیم‌های کربوهیدرات کاهش وزن دارید! شاید به قول معروف با ارتباط با کائنات و تلقین هم کاهش وزن داشته باشید! حتی با رژیم غذایی بر اساس گروه خونی که خیلی قابل استناد و اعتماد نیست، باز هم شما کاهش وزن خواهید داشت!

هر کدام از این روش‌ها ادعا می‌کنند که روش ما بهتر است. نتیجه‌ای که خودم در سالهای اخیر و با کار کردن با بیش از ۱۰۰۰ نفر به دست آوردم، این است که به جز این موارد که واقعا چقدر کالری و چیزی که می‌خوریم مهم است، بحث روحی و روانی رژیم است که خیلی اهمیت دارد.

این که ببینیم فردی که رژیم می‌گیرد با چه چیزی حالش خوب است. ما طوری زندگی کرده ایم که در کشورمان میوه و سبزیجات، نان و برنج در دسترس بوده اند. بعضی از این‌ها ممکن است سالم نباشند و تغییرات ژنتیکی در آن‌ها ایجاد شده باشد. این در همه جای دنیا وجود دارد و در این موارد شکی نیست. اما اینکه فردی را از عادت‌های غذایی قبلی به طور ناگهانی خارج کنیم خیلی جالب نیست. افرادی که به صورت خودسرانه وارد این رژیم‌ها شده بودند و شاید در حد چند عدد مقاله درباره آن رژیم اطلاعات داشتند، تنها کاهش وزنی داشتند ناشی از کاهش عضله بود و نه چیز دیگری.

زمانی که ما اینگونه فکر کنیم که کاهش وزن ملاک اصلی این است که ما چقدر تناسب داریم باید با این مسائل خیلی عادی برخورد کنیم. واقعا چیز عجیبی نیست که شخص ۱۰ کیلو وزن کم کرده است، و به جای اینکه بدنش فیت شده باشد بدنی خیلی بی‌ریخت و نافرمی داشته باشد. در حالی که ۱۰ کیلو چاق تر بود بسیار خوش استایل تر بود. این بر می‌گردد به عدم درک درست از تغذیه و این که خیلی از ما متاسفانه معیارهایی که برای سلامتی داریم، متفاوت است. بارها مشتری داشتم که با رژیم‌های پرچرب حس بهتری داشت، دل درد نمی‌گرفت، روده درد نمی‌گرفت. بعضی‌ها هم بودند که به شدت با خوردن چربی حالشان بد می‌شد.

خیلی‌ها هم بودند که با خوردن پروتئین حس خوبی داشتند. بستگی دارد شما با چه نوع تیپ بدنی صحبت می‌کنید. با چه نوع تیپ بدنی چطور رفتار می‌کنید و اینکه شخص مقابل شما با هر رژیمی با هر اسمی، حالش چگونه و از لحاظ روانی چقدر آماده است تا به یک نتیجه مطلوب برسد. متاسفانه یک بحث دیگری است که ما همه چیز را در اراده کردن می‌دانیم. اراده برای رژیم، اراده برای ورزش بیشتر و اراده برای تلاش بیشتر. در حالی که همه چیز اراده نیست. زمانی اراده جواب می‌دهد که ذهن شما برای آن هدف آماده شده باشد. اگر هر رژیمی داشته باشید ولی ذهن شما آماده نباشد شکست می‌خورید. چه امروز شکست بخورید و چه سال بعد. طبق آمار هم که از رژیم‌های مختلف گرفته شده و درصد‌های مختلفی که پخش شده، معمولا ۹۵ تا ۹۹ درصد رژیم‌ها در سال به شکست منجر می‌شوند.



در کتابی به نام china study (پژوهش چین) این موضوع به طور کامل توضیح داده شده است و رژیم های مختلف بررسی شده است که چه رژیم هایی معمولا با شکست بیشتری مواجه می شود. این مسائل از بعد تغذیه ای بود. اگر بخواهیم از بعد ورزشی هم نگاه کنیم. شما ورزش می کنید که سالم باشید. اصلا کاری ندارم که ورزش چقدر می تواند بر کاهش وزن تاثیر بگذارد. بحث من این است که ورزش می تواند باعث شود شما سلامتی بیشتری داشته باشید و خوش اندام تر باشید. اما باز هم بستگی دارد به اینکه شخصی که ورزش می کند در چه شرایط روحی باشد. خود ورزش یکی از پر استرس ترین کارهایی است که بدن انجام می دهد. تنشی که یک عضله در برابر وزنه باید تحمل کند، را شاید نتوان تنش مشابه ای را برای آن مثال زد. در ورزش تنش واقعا بالا است و افرادی که افسردگی شدید دارند و معمولا در فاز کاتابولیسیم هستند به طور کل شاید ورزش برای آن ها خوب هم نباشد. برای این افراد ورزش وجود دارد اما ورزش خاص خودشان و اینکه نمی توان هر ورزشی را به همه توصیه کرد.

متاسفانه در این چند ماه اخیر با توجه به رژیم هایی که اخیرا باب شده اند، عضله سوزی به شدت در بین افرادی که به من مراجعه می کنند و متاسفانه رژیم های اشتباهی را می گیرند، زیاد شده است. چون اصلا بعضی از رژیم ها با ورزش های سنگین در تضاد هستند. مشکل رژیم ها نیستند، مشکل رژیم هایی هستند که داده می شوند. خود آن رژیم اگر درست و اصولی باشند، بسیار کارآمد هستند.

اما زمانی که شما یک رژیم را به بدترین شکل ممکن انجام می دهید و در کنار آن یک تنش اضافی هم به بدن تان تحمیل می کنید، واقعا نباید منتظر یک معجزه باشید. بدن دستگاه ساده ای نیست که با زدن یک دکمه به حالت قبل بر گردد. بدن را باید شناخت و بر اساس خود بدن پیش رفت.

و اما خواب! به طور کوتاه اگر بخواهم خدمت شما عرض کنم. خواب واقعا جز سه تا رکن اساسی هر چیزی است. سلامتی، تناسب، سرحالی و واقعا خواب بسیار تاثیر دارد. حتما به شما توصیه می کنم که خواب خوبی داشته باشید. هر چه خواب زودتر انجام شود و زمانی که بیدار می شوید حس خوبی داشته باشید، آن خواب بهتر است. جدا از صحبت هایی که می شود ۹ یا ۸ یا ۶ ساعت خوب است، خوابی خوب است که بعد از بیداری حس خوبی داشته باشید. در مورد اینکه واقعا چه خوابی، خواب مفید محسوب می شود، بحثی در انگلستان مطرح شده است به نام ساعت فیزیولوژیکی بدن که می خواهند ببینند هر انسان چگونه است.

مثلا کودکانی که در ۷ یا ۸ صبح به مدرسه میروند، تحقیق کرده اند و دیده اند که کارایی بسیار پایینی دارند. همان گروه را ساعت ۱۰ صبح به مدرسه بردند و در همان کلاسها دوباره نشستند و دیدند یادگیری آنها خیلی بیشتر شد.



کتابی که قبلا به نام **رازهای تمرین قدرتی روس ها** ترجمه کردیم، خیلی خوب این قضیه را باز کرده و با دلایل مختلف گفته که چرا سنگین کار کردن به نفع تان است. توصیه می‌کنم اگر دنبال مطالب جدید و یادگیری بهتر و کاربردی تر هستید، این کتاب را مطالعه کنید. این کتاب را می‌توانید از طریق سایت ما DopamineTeam.ir تهیه کنید.

اینکه واقعا در هیپرتروفی و رشد یا ساخت عضله چه زمانی اتفاق می‌افتد، عوامل زیادی دخیل هستند. تغذیه قبل و بعد تمرین، در طول روز، بین تمرین و موارد بسیار دیگر، حتی صبح، ظهر، قبل خواب. همه این موارد با هم هم باعث می‌شوند بتوانیم رژیم خوب داشته باشیم.

چه حرکاتی انجام دهیم، تک مفصلی باشد، چند مفصلی باشد، خیلی تاثیر دارد در این که یک بدن در دو ماه نتیجه بگیرد یا چند ماه.

به همین دلیل در کشور های توسعه یافته طرح‌هایی در حال تصویب دارند که براساس ساعت فیزیولوژیکی بدن انسان ها برنامه ریزی کنند و این در آینده نزدیک حتما اتفاق خواهد افتاد.

هر انسان با انسان دیگری متفاوت است و واقعا باید همه مربی ها، پزشک ها و روانشناسان این را مد نظر قرار دهند و یک نسخه را برای همه تجویز نکنند!

مورد آخر هم درباره تمرین است. تمرین سبک باشد یا سنگین؟ این هم به عوامل دیگر برمی‌گردد. عواملی مانند این که شما واقعا هدفتان چیست؟

در کل بدن و عضله زمانی ترجیح می‌دهد قوی شود و رشد کند که نیرویی که به آن وارد می‌شود بیشتر از آن مقاومتی باشد که انجام می‌دهد. این باعث می‌شود تا عضله رشد کند.

در کل به نظر من اگر دوست ندارید تحت رژیم خاصی باشید و دوست دارید زندگی خودتان را داشته باشید، بهترین کار رعایت حد بالانس است. اگر بتوانید بالانس را حفظ کنید. به اندازه کافی بخورید، زیاد نخورید، غذای سالم بخورید، ترجیحا سر وعده های اصلی غذا بخورید. احتمال اینکه به مشکلات دیگر دچار شوید بسیار کم است. هر چند خیلی وقت ها نیاز است که برنامه تخصصی تری داشته باشیم و راهنمای بهتری داشته باشیم. در کل امیدوارم مطالبی که گفته شد برای شما مفید باشد و بتوانیم این جلسات را ادامه دهیم. در صورتی سوال ، انتقاد یا پیشنهادی دارید می‌توانید از طریق سایت یا پیج اینستاگرام با ما در میان بگذارید.

**در پایان از اینکه همراه ما بودید از شما ممنونم!
امیر حسین رحمانپور هستم از تیم دوپامین**

