

هر آنچه در مورد رژیم های فستینگ باید بدانید!

کتابچه راهنمای کامل

فستینگ

Intermittent Fasting Guide

آبدیت همیشگی



www.DopamineFit.ir



امیرحسین رحمانپور - محمدرضا اصفهانی

فهرست مطالب

رژیم فستینگ چیست؟	۴
رژیم فستینگ چگونه عمل می‌کند؟	۴
چرا فستینگ؟	۴
فستینگ چه فایده‌هایی برای ما دارد؟	۵
رژیم فستینگ برای چه کسانی مناسب نیست؟	۹
در رژیم فستینگ چگونه باید غذا بخوریم؟	۱۰
چرا باید سالم غذا بخوریم؟	۱۰
درشت مغذی‌ها چه هستند؟	۱۰
ریز مغذی‌ها چه هستند؟	۱۰
مواد غذایی مجاز در سالم خوری	۱۱
مواد غذایی غیر مجاز برای سالم خوری	۱۲
روش‌های شناخته شده فستینگ	۱۳
۱. فستینگ ۸/۱۶	۱۳
۲. فستینگ ۵:۲	۱۷
۳. ایت استاپ ایت	۲۲
۴. رژیم جنگجو	۲۶
۵. فستینگ یک وعده غذایی در روز	۲۸
۶. فستینگ یک روز در میان	۳۱
۷. فستینگ ۴۸ ساعته	۳۳
خانم‌ها چگونه فستینگ انجام دهند؟	۳۶
بهترین روش انجام فستینگ برای خانم‌ها	۳۶
موارد احتیاطی برای فستینگ خانم‌ها	۳۷
چگونه فستینگ را بشکنیم؟	۳۸
چه مکمل‌هایی بر فستینگ اثر می‌گذارند؟	۳۸
چگونه فستینگ بدون خطر انجام دهیم؟	۴۰
باورهای اشتباه راجع به فستینگ	۴۲
آیا فستینگ متابولیسم را بالا می‌برد؟	۴۶
آیا فستینگ به حفظ عضلات کمک می‌کند؟	۴۹
فاز قحطی چیست؟	۴۹
چگونه مانع از افت متابولیسم شویم	۵۰

- آیا می‌توان در زمان فستینگ تمرین کرد؟ ۵۱
- مکمل‌های مورد نیاز برای محافظت از عضلات ۵۲
- برنامه غذایی برای روزهای غیر فستینگ چگونه باید باشد؟ ۵۳
- محاسبه کالری ۵۴
- نرخ متابولیسم پایه BMR چیست؟ ۵۴
- محاسبه کالری برای خانم‌ها ۵۵
- محاسبه کالری برای آقایان ۵۵
- حرف پایانی ۵۶
- منابع ۵۸

توجه: این کتابچه صرفاً جنبه آموزشی دارد و جهت اطلاعات بیشتر و راهنمایی شماست؛ لطفاً قبل از اقدام برای هر نوع رژیم با یک پزشک مشورت کنید. تیم دوپامین هیچ مسئولیتی در این مورد ندارد.

به جرات باید بگوییم که رویای هر فرد رژیم گیرنده این است که در اکثر روزهای هفته هر چیزی که دلش می‌خواهد بخورد و برای تنها ۱ یا ۲ روز غذای کمتری بخورد و همچنان لاغر شود.

باور داشته باشید یا نداشته باشید، فستینگ این خواسته شما را برآورده می‌کند. البته لاغری تنها یکی از فایده‌های بیشمار فستینگ است. شما با رژیم فستینگ می‌توانید به پایداری قند خون، کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب هم کمک کنید. رژیم فستینگ را به روش‌های مختلف می‌توان انجام داد و پژوهش‌های بسیار زیادی فایده‌های شگفت انگیز این رژیم را برای سلامتی تایید کرده‌اند. از فستینگ برای چند ساعت تا حذف وعده‌های غذایی برای ۲ روز در هفته، شما هم در حال لاغر شدن هستید و هم به سلامتی عموم بدن دست پیدا می‌کنید.

رژیم فستینگ چیست؟

حالا به سراغ اصل مطلب برویم که رژیم فستینگ چیست؟ رژیم فستینگ با نام روزه داری متناوب هم شناخته می‌شود که در سالیان اخیر محبوبیت چشمگیری به دست آورده است. همچنین تحقیق‌های در حال انجام نیز بیشتر از فایده‌های رژیم فستینگ آگاه می‌شوند.

اما فستینگ یک رژیم یا مفهوم جدید نیست. رژیم فستینگ از قرن‌های گذشته و در زمانی که قحطی غذا بود انجام می‌شده است. حتما آگاه هستید که روزه داری یک آیین مذهبی هم می‌باشد. اینکه بخواهیم انجام رژیم فستینگ را تنها به یک روش محدود کنیم کار دشواری است. در حقیقت روش‌های بسیار زیادی برای روزه داری یا فستینگ متناوب وجود دارد. هر یک از روش‌های انجام فستینگ اصول بخصوصی دارد تا بتوان نتیجه مورد را به دست آورد.

رژیم فستینگ چگونه عمل می‌کند؟

بررسی‌های گسترده‌ای راجع به مفهوم رژیم فستینگ صورت گرفته است و مشخص شده که به دو روش متفاوت بر سلامتی ما اثر می‌گذارد: اول از همه اینکه باعث پایین آمدن اکسیداتیو استرس شده و دوم باعث می‌شود تا بدن ما قادر شود با استرس در سطح سلولی مبارزه کند.

چرا فستینگ؟

در واقع انسان‌ها از هزارن سال قبل فستینگ انجام می‌داده‌اند. گاهی اوقات انجام فستینگ از سر اجبار به خاطر در دسترس نبودن غذا بوده است. از دیگر مواردی که اجداد ما فستینگ یا همان روزه داری انجام می‌دادند می‌توان به دلایل مذهبی اشاره کرد. دین‌هایی مانند اسلام، مسیحیت و بودایی به شکل اختیاری زمان‌هایی را به روزه داری می‌پردازند.



هیچ چیز غیر طبیعی راجع به فستینگ وجود ندارد و بدن برای کنترل زمان‌های بدون غذا کاملاً مجهز شده است. زمانی که ما غذا نمی‌خوریم تغییرات در سطح سلولی، هورمونی و ژن‌ها آغاز می‌شود. در زمان فستینگ قند خون، انسولین به شدت افت پیدا کرده و میزان هورمون رشد افزایش می‌یابد.

فستینگ چه فایده‌هایی برای ما دارد؟

در پژوهش‌های بسیار زیادی مشخص شده که رژیم فستینگ فایده‌های شگفت‌انگیز زیادی برای مغز و بدن ما به همراه دارد. حالا می‌خواهیم ببینیم که با انجام فستینگ چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد.

۱. اصلاح عملکرد سلول‌ها، ژن‌ها و هورمون‌ها

زمانی که برای مدتی غذا نمی‌خورید چندین اتفاق در بدن شما رخ می‌دهد. به عنوان مثال در زمان فستینگ بدن ما فرآیندهای مهم ترمیم سلولی را آغاز می‌کند و تغییرات در سطوح مختلف هورمونی باعث می‌شود که ذخایر چربی ما بیشتر در دسترس قرار بگیرند.

تغییراتی که در زمان فستینگ رخ می‌دهد:

- **سطح انسولین:** در زمان فستینگ به میزان قابل ملاحظه‌ای هورمون انسولین افت پیدا کرده و در نتیجه چربی سوزی آسان‌تر می‌شود. (۸)
- **هورمون رشد:** وقتی که رژیم فستینگ داریم میزان هورمون رشد در بدن ما تا ۵ برابر افزایش می‌یابد. زمانی که میزان هورمون رشد در بدن بالا باشد کار برای عضله سازی، چربی سوزی و دیگر فایده‌های هورمون رشد آسان‌تر می‌شود. (۹،۱۰)
- **ترمیم سلولی:** فستینگ به انجام ترمیم سلولی مانند دفع مواد زائد از سلول‌ها کمک می‌کند.

۲. کاهش وزن و آب شدن چربی‌های شکمی

به طور قطع افراد بسیار زیادی برای لاغر شدن رژیم فستینگ می‌گیرند. (۱۱)

به طور کل باید گفت که فستینگ باعث می‌شود که شما وعده‌های غذایی کمتری داشته باشید. اگر شما در دیگر وعده‌های خود زیاده‌روی نکنید در نهایت میزان کالری شما کاهش خواهد یافت.

علاوه بر این رژیم فستینگ میزان هورمون‌های مرتبط با کاهش وزن را بهبود می‌بخشد. پایین آمدن انسولین، بالا رفتن هورمون رشد و افزایش میزان نوروآدرنالین باعث شکسته شدن چربی‌های بدنی و تسهیل استفاده به عنوان منبع انرژی می‌شود. به همین دلیل فستینگ‌های کوتاه‌مدت متابولیسم شما را ۳.۶ تا ۱۴ درصد افزایش داده و حتی کالری بیشتری هم می‌سوزانید. (۱۲)



به عبارت دیگر فستینگ هر دو سمت موازنه کالری را برقرار می‌کند. با انجام فستینگ متابولیسم بالا می‌رود (افزایش کالری خروجی) و میزان غذایی که می‌خورید هم کاهش می‌یابد (کالری ورودی). طبق بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۴ مشخص گردید که رژیم فستینگ در طی مدت زمان ۳ تا ۲۴ هفته باعث کاهش وزن ۳ تا ۸ درصدی شده است. باید گفت که این یک عدد بزرگ است. همچنین یک پژوهش دیگر نیز نشان داده است که با انجام فستینگ عضله سوزی کمتری نسبت به رژیم‌های کم کالری تجربه خواهید کرد. (۱۳)

۳. کاهش مقاومت انسولین و خطر دیابت نوع ۲

در سالیان اخیر دیابت نوع ۲ بسیار شایع شده است. باید گفت که سطح بالای قند خون منجر به مقاومت انسولین می‌شود. هر چیزی که باعث کاهش مقاومت انسولین شود به پایین آمدن قند خون و مراقبت در برابر دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

در طی بررسی‌های انجام شده محققان دریافته‌اند که فستینگ برای مقاومت انسولین و کاهش قند خون بسیار مفید است. در یک پژوهش افراد با رژیم فستینگ ۳ تا ۶ درصد کاهش قند خون ناشتا و در عین حال کاهش ۲۰ تا ۳۱ درصدی انسولین ناشتا را تجربه کردند.

همچنین یک آزمایش انجام شده بر روی موش‌های دیابتی نشان داده است که فستینگ از موش‌ها در برابر آسیب‌های کلیوی مراقبت می‌کند. مشکلات کلیوی یکی از مشکلاتی است که افراد دیابتی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. (۱۴)

لازم به ذکر است که این فایده شاید برای همگان رخ ندهد و بین خانم و آقا و دیگر شرایط باعث تغییرات شود.

۴. کاهش اکسیداتیو استرس و التهاب

اکسیداتیو استرس منجر به بسیاری از بیماری‌های مزمن و پیری زودرس می‌شود. مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد با دیگر مولکول‌های مهم مانند پروتئین و دی‌ان‌ای واکنش نشان داده و به آنها آسیب وارد می‌کند. چندین پژوهش نشان داده‌اند که فستینگ مقاومت بدن در برابر اکسیداتیو استرس را افزایش می‌دهد. (۱۵)

علاوه بر این مشخص شده است که رژیم فستینگ با التهاب‌ها نیز مبارزه می‌کند. التهاب نیز یک عامل کلیدی دیگر در ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شایع است.

۵. بهبود سلامت قلب

بزرگ‌ترین قاتل در دنیای امروز بیماری قلبی است. فاکتورهای مختلفی وجود دارد که باعث افزایش یا کاهش خطر بیماری قلبی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فستینگ باعث بهبود فاکتورهایی مانند فشار خون، کلسترول کل و ال دی ال کلسترول، تری‌گلیسیرید، نشانه‌های التهابی و قند خون می‌شود. (۱۷)

۶. ترمیم سلولی

زمانی که از رژیم فستینگ پیروی می‌کنیم، سلول‌های بدن ما حذف مواد زائد از سلول‌ها را آغاز می‌کنند که این فرآیند اتوفاژی نام دارد. (۱۸)

این مواد زائد شامل سلول‌های سوخت و ساز شده و شکسته شده و همچنین پروتئین‌های معیوب هستند که در داخل سلول‌ها انباشته شده‌اند. اتوفاژی از شما در برابر چندین بیماری از جمله سرطان و آلزایمر محافظت می‌کند. (۱۹)

۷. پیشگیری از سرطان

بدون شک سرطان یکی از ترسناک‌ترین بیماری‌ها است که به خاطر رشد کنترل نشده سلول‌ها رخ می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فستینگ اثرات مفیدی بر سوخت و ساز بدن می‌گذارد و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان کاهش پیدا می‌کند. اگر در این زمینه به پژوهش‌های بیشتری نیاز داریم اما شواهد امیدوار کننده‌ای نشان می‌دهند که فستینگ به پیشگیری از سرطان‌ها کمک می‌کند. (۲۰)

علاوه بر این بررسی‌های انجام شده بر روی بیماران مبتلا به سرطان نشان داده است که فستینگ عوارض جانبی شیمی درمانی را کاهش می‌دهد. (۲۱)

۷. بهبود عملکرد مغز

چیزی که برای جسم خوب است طبیعتاً برای مغز ما هم خوب خواهد بود. رژیم فستینگ به بهبود انواع خصوصیات متابولیکی که برای سلامت مغز مهم است، کمک می‌کند. از جمله این بهبودها باید به اکسیداتیو استرس، کاهش التهاب، کاهش قند خون و مقاومت انسولین اشاره کرد.

آزمایش‌های انجام شده نشان داده است که فستینگ رشد سلول‌های عصبی جدید را افزایش داده که برای فعالیت‌های مغزی مفید است. همچنین فستینگ باعث افزایش هورمونی در مغز به نام BDNF شده که کمبود آن منجر به افسردگی و دیگر مشکلات مغزی می‌شود. (۲۲)

۹. پیشگیری از آلزایمر

شایع‌ترین بیماری اختلالات عصبی در سراسر جهان، آلزایمر است. در حال حاضر هیچ درمانی برای آلزایمر وجود ندارد پس باید به سراغ پیشگیری برویم. پژوهش انجام شده بر روی موش‌ها نشان داده است که فستینگ پیشرفت بیماری آلزایمر را به تاخیر انداخته و باعث کاهش شدت آن می‌شود. در گزارش‌های به دست آمده، سبک زندگی شامل فستینگ‌های کوتاه‌مدت به طرز چشمگیری باعث بهبود نشانه‌های آلزایمر در ۹ نفر از ۱۰ نفر مبتلا به آلزایمر گردید. همچنین آزمایش‌های انجام شده نشان داده‌اند که فستینگ از شما در برابر دیگر بیماری‌های مرتبط اختلالات عصبی مانند پارکینسون و هانتینگتون مراقبت می‌کند.

۱۰. افزایش طول عمر

یکی از هیجان انگیزترین ویژگی‌های رژیم فستینگ افزایش طول عمر است. آزمایش‌های انجام شده روی موش‌ها نشان داده است که فستینگ منجر به طول عمر موش‌های مورد آزمایش شده است. در این آزمایش‌ها نتایج جالبی به دست آمده، به عنوان مثال در یکی از آنها مشخص گردید موش‌هایی که فستینگ داشتند ۸۳ درصد طول عمر بیشتری نسبت به موش‌های گروه دیگر داشتند.

اگرچه برای اثبات این فرضیه در انسان‌ها راه زیادی در پیش است اما فستینگ در میان جمعیت‌هایی که به دنبال روش‌های ضد پیری هستند بسیار محبوب شده است. سودمندی‌هایی مانند بهبود سوخت و ساز و نشانه‌های سلامتی، می‌تواند شاهی بر ادعای افزایش طول عمر با رژیم فستینگ باشد.

۱۱. بهبود پیدا کردن هورمون گرلین

گرلین چیست؟ در واقع گرلین هورمون گرسنگی است به این خاطر که مسئول ارسال سیگنال‌های گرسنگی است. رژیم گرفتن و در واقع رژیم‌های کم خوری میزان ترشح گرلین را افزایش داده که نتیجه آن احساس گرسنگی بیشتر است.

اما زمانی که شما فستینگ انجام می‌دهید ممکن است در روزهای اول کشمکش داشته باشید و احساس گرسنگی به شما فشار بیاورد اما شما در حال تنظیم کردن هورمون گرلین هستید.

در نهایت زمانی که بدن شما سازگاری پیدا می‌کند دیگر احساس گرسنگی نخواهید داشت زیرا که غذا خوردن شما منظم می‌شود. حالا بدن شما یاد می‌گیرد که چه زمانی به مواد غذایی نیاز دارد.

۱۲. مناسب برای ورزشکاران

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فستینگ بر توده عضلانی و دیگر نشانه‌های سلامتی ورزشکاران حرفه‌ای تاثیر مثبت می‌گذارد. همانطور که گفته شد فستینگ به آب کردن چربی‌ها کمک می‌کند و در عین حال به خاطر افزایش هورمون رشد، توده عضلانی هم بیشتر می‌شود.

رژیم فستینگ برای چه کسانی مناسب نیست؟

همانطور که خواندید رژیم فستینگ فایده‌های زیادی داشته بر جنبه‌های مختلف زندگی تاثیر مثبت می‌گذارد اما برای همه مناسب نیست و برخی باید از آن دوری کنند.

- اگر شما فشار خون پایین داشته باشید، انجام فستینگ ممکن است باعث افت قند شده و شما دچار تپش قلب، خستگی و ضعف شدید شوید.
- اگر شما مبتلا به دیابت باشید بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید مشورت با پزشک قبل از انجام فستینگ است.
- اگر تاریخچه اختلال‌های غذا خوردن دارید پس ممکن است فستینگ باعث رفتارهای ناسالم غذایی و تحریک نشانه‌ها شود.
- اگر نوجوان و در سن رشد هستید به شما فستینگ را توصیه نمی‌کنیم.
- اگر مشکل پزشکی خاصی دارید هم باید مراقب انجام فستینگ باشید به این خاطر که تامین مواد مغذی و درمان ممکن است دچار مشکل شود.
- آیا خانم‌ها هم می‌توانند فستینگ انجام دهند؟ بله و در این جزوه فستینگ به خصوص خانم‌ها را آورده‌ایم.
- اگر شما حامله هستید پس نباید فستینگ انجام دهید و باید بر روی داشتن یک رژیم غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی تمرکز کنید.
- اگر شما خانم هستید و مشکلات هورمونی دارید هم باید مراقب انجام فستینگ باشید.
- همچنین اگر شما بیماری سنگ صفرا دارید، فستینگ خطر مشکلات مرتبط با صفرا را افزایش داده پس باید از این رژیم دوری کنید.
- آزمایش‌ها نشان داده‌اند که فستینگ بر میزان هورمون‌های تیروئیدی هم تاثیر می‌گذارد. اگر شما از مشکلات تیروئیدی رنج می‌برید باید با پزشک مشورت کرده و سپس فستینگ انجام دهید.
- اگر کمتر از وزن نرمال هستید.
- اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید.
- اگر نوزاد شیر می‌دهید.

در رژیم فستینگ چگونه باید غذا بخوریم؟

همانطور که گفته شد رژیم فستینگ به جای اینکه چه چیزی بخوریم بر روی چه زمانی غذا بخوریم تاکید می‌کند. اما به این معنا نیست که شما هر ماده خوراکی را می‌توانید در رژیم خود داشته باشید. برای اینکه بتوانید از رژیم فستینگ جواب بگیرید باید سالم غذا بخورید. حالا می‌خواهیم به شما بگوییم سالم غذا خوردن به چه شکل است.

چرا باید سالم غذا بخوریم؟

هرچه بیشتر رو به جلو می‌رویم تحقیق‌های علمی بیشتری نشان می‌دهند که بیماری‌های جدی به خاطر رژیم غذایی ناسالم است. به عنوان مثال باید گفت که سالم غذا خوردن به میزان چشمگیری به کاهش خطر بیماری قلبی و سرطان‌ها کمک می‌کند. (۲۴)

درشت مغذی‌ها چه هستند؟

پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها سه درشت مغذی هستند. بدن ما به میزان زیادی از این سه ماده احتیاج دارد. درشت مغذی‌ها کالری مورد نیاز بدن را تامین کرده و فعالیت‌های مختلفی در بدن انجام می‌دهند. ببینیم که درشت مغذی‌ها در کدام مواد غذایی وجود دارند:

کربوهیدرات‌ها: هر ۱ گرم کربوهیدرات ۴ کالری دارد. تمام مواد غذایی نشاسته‌ای مانند نان، پاستا و سیب زمینی حاوی کربوهیدرات هستند. همچنین میوه‌ها، حبوبات، آبلیمو، شکر و محصولات لبنی نیز کربوهیدرات دارند.

پروتئین: هر ۱ گرم پروتئین ۴ کالری دارد. منابع اصلی پروتئین گوشت، ماهی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات و جایگزین‌های گیاهی مانند توفو هستند.

چربی: هر ۱ گرم چربی ۹ کالری دارد. آجیل‌ها، دانه‌ها، روغن‌ها، کره، پنیر، ماهی‌های روغنی و گوشت‌های پرچرب منابع اصلی چربی هستند.

میزان مصرف درشت مغذی‌ها به سبک زندگی، هدف و ترجیحات شخصی شما بستگی دارد.

ریز مغذی‌ها چه هستند؟

ریز مغذی‌ها ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم هستند که بدن ما به آنها نیاز دارد. برخی از مهم‌ترین ریز مغذی‌ها را اینجا به شما معرفی می‌کنیم:

- **منیزیم:** این ماده معدنی بسیار مهم در بیش از ۶۰۰ فرآیند سلولی از جمله تولید انرژی، فعالیت سیستم عصبی و انقباض عضلات ایفای نقش می‌کند.

- **پتاسیم:** این ماده معدنی برای کنترل فشار خون، تعادل جریان‌های بدن و فعالیت عضله‌ها و عصب‌ها بسیار مهم است.
- **آهن:** شناخته شده ترین نقش آهن حمل اکسیژن در جریان خون است اما آهن برای تقویت سیستم ایمنی بدن و فعالیت مغز هم بسیار مهم است.
- **کلسیم:** یکی از مهم‌ترین ترکیب‌های استخوان‌ها و دندان‌ها و همچنین ماده معدنی کلیدی برای قلب، عضله‌ها و سیستم عصبی بدن کلسیم است.
- **تمام ویتامین‌ها:** از ویتامین آ تا ویتامین کا، باید گفت که تمام ویتامین‌ها در تک تک سلول‌ها و اعضای بدن نقش دارند.

تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی برای بدن ضروری هستند پس برای اینکه بدن ما به درستی فعالیت کند به میزان کافی از آنها را نیاز داریم. میزان دریافت ریز مغذی‌ها در افراد متفاوت است. اگر شما رژیم غذایی کامل و سالم داشته باشید که حاوی محصولات حیوانی و گیاهی است پس احتمالا بدون استفاده از مکمل‌ها نیاز بدن شما تامین می‌شود.

مصرف مواد غذایی طبیعی و کامل بسیار مهم است

حداقل ۸۰ تا ۹۰ درصد مواقع باید مواد غذایی طبیعی استفاده کنید. منظور ما از مواد غذایی طبیعی آن دسته از خوراکی‌ها است که فرآوری نشده و طبیعی هستند. اگر یک ماده غذایی به وسیله کارخانه‌ها تولید شده پس احتمالا طبیعی نیستند.

مواد غذایی کامل چگالی مواد مغذی بالا و چگالی انرژی پایین دارند. این چه معنی می‌دهد؟ یعنی شما کالری کمتر اما مواد مغذی بیشتری از مواد غذایی کامل دریافت می‌کنید.

در طرف مقابل مواد غذایی فرآوری شده ارزش غذایی پایین دارند و در بسیاری از مواد فقط کالری هستند. نتیجه مصرف بیش از حد چنین خوراکی‌هایی نتیجه‌ای به جز چاقی و بیماری نخواهد داشت.

مواد غذایی مجاز در سالم خوری

برای اینکه سالم غذا بخورید پس گروه‌های غذایی که در ادامه آمده به رژیم خود اضافه کنید:

- **سبزیجات:** یکی از مواد غذایی که باید در هر وعده خود داشته باشید سبزیجات است. کالری کم، فیبر بالا و انواع ریز مغذی‌ها از ویژگی‌های بارز سبزیجات است.
- **میوه‌ها:** با خوردن میوه هم طعم شیرین تجربه می‌کنید و هم با تامین آنتی اکسیدان‌ها و ریز مغذی‌ها سلامتی خود را بهبود می‌بخشید.



- **گوشت و ماهی:** این دو ماده خوراکی از بهترین منابع پروتئین هستند. بخش عمده‌ای از رژیم ما انسان‌ها را گوشت و ماهی تشکیل می‌دهد. البته باید گفت که در سالیان اخیر جایگزین‌های گیاهی نیز پرتعداد شده‌اند.
- **آجیل‌ها و دانه‌ها:** از منابع خیلی خوب چربی‌های سالم و انواع ریز مغذی‌ها باید از آجیل‌ها نام برد.
- **تخم مرغ:** اگر بخواهیم که تنها یک ماده غذایی را به عنوان سالم‌ترین خوراکی روی کره زمین در نظر بگیریم آن ماده غذایی بدون شک تخم مرغ است. پروتئین کامل، چربی‌های سالم و ریز مغذی‌ها پکیج قدرتمندی از پروتئین می‌سازد.
- **لبنیات:** محصولات لبنی مانند ماست طبیعی و شیر را حتما در نظر بگیرید زیرا که کلسیم و پروتئین بالایی دارند.
- **نشاسته‌های سالم:** اگر از رژیم با کربوهیدرات بسیار پایین پیروی نمی‌کنید پس می‌توانید مواد خوراکی نشاسته‌ای مانند سیب زمینی و کینوا در برنامه غذایی خود داشته باشید که هم سالم و هم مغذی هستند.
- **لوبیاها و حبوبات:** اگر به دنبال منبع خوبی از فیبرها، ریز مغذی‌ها و پروتئین‌های گیاهی هستید پس از حبوبات غافل نشوید.
- **نوشیدنی‌ها:** آب باید نوشیدنی اصلی شما باشد اما قهوه و چای هم نوشیدنی‌های مفیدی هستند.
- **گیاهان و ادویه‌ها:** ترکیب‌های مفید و مغذی بسیار بالایی در گیاهان وجود دارد که نباید از آنها چشم‌پوشی کرد.

مواد غذایی غیر مجاز برای سالم خوری

اگر از مواد غذایی مجاز که برای شما گفته شد در وعده‌های خود استفاده کنید به شکل ناخودآگاه خوراکی‌های ناسالم کنار گذاشته می‌شوند. لازم نیست که یک سری مواد غذایی را برای همیشه کنار بگذارید اما تنها در مواقع خاص مانند مهمانی‌ها میل کنید.

- **مواد خوراکی حاوی قند:** نوشیدنی‌های شیرین شده مثالی از مواد غذایی با قند بالا است که منجر به چاقی و دیابت نوع ۲ می‌شود.
- **چربی‌های ترانس:** چربی‌هایی که هیدروژنه هستند خطر بیماری‌های جدی مانند بیماری قلبی را شدت می‌دهند.
- **کربوهیدرات‌های تصفیه شده:** مواد غذایی مانند نان سفید حاوی مقدار بالایی از کربوهیدرات‌های تصفیه شده هستند بیماری‌های متابولیکی، چاقی و پرخوری به دنبال دارند.

- **روغن‌های گیاهی:** عده بسیار زیادی باور دارند که روغن‌های گیاهی سالم هستند اما باعث برهم خوردن تعادل امگا ۶ به امگا ۳ می‌شوند.
- **محصولات فرآوری شده کم چرب:** حتما شنیده‌اید که توصیه می‌کنند که محصولات کم چرب استفاده کنید اما معمولا حاوی قند بالایی هستند. دلیل وجود قند بالا در محصولات کم چرب اضافه کردن طعم است.

روش‌های شناخته شده فستینگ

همانطور که گفته شد رژیم فستینگ به روش‌های مختلفی انجام می‌شود. نکته اینجاست که تمامی روش‌های اصولی انجام فستینگ موثر هستند اما اینکه شما از کدام روش فستینگ بهترین نتیجه را بگیرید به فاکتورهای مختلفی از جمله سبک زندگی، علایق و دیگر موارد بستگی دارد.

۱. فستینگ ۸/۱۶

فستینگ ۸/۱۶ به این شکل است که شما به مدت ۱۶ ساعت چیزی نمی‌خورید و برای تنها ۸ ساعت مجاز به غذا خوردن هستید. البته می‌توان این فستینگ را آسان‌تر کرد و ۱۴ ساعت چیزی نخورد. طرفداران فستینگ ۸/۱۶ به جرات یکی از پرفرودارترین روش‌ها بوده که طرفداران آن ادعا می‌کنند بسیار آسان، راحت و قابل دنبال کردن است.

در مدت ۸ ساعت که شما مجاز به غذا خوردن هستید می‌توانید ۲ تا ۳ وعده دریافت کنید. رژیم ۸/۱۶ به عنوان پروتکل لینگینز (Leangains protocol) هم شناخته می‌شود که توسط مارتین برخان محبوب شد.

این چرخه زمانی تا جایی که شما علاقه داشتید باشید ادامه پیدا می‌کند. از ۱ تا ۲ روز در هفته حتی هر روز، شما می‌توانید فستینگ ۸/۱۶ داشته باشید و این به اولویت و ترجیح‌های شما بستگی دارد. در طی سال‌های اخیر فستینگ ۸/۱۶ به شکل برق‌آسا معروف شده بخصوص در میان کسانی که به دنبال لاغری و چربی سوزی هستند. در حالی دیگر رژیم‌ها قوانین محدود کننده دارند اما فستینگ ۸/۱۶ را می‌توان به آسانی دنبال کرد و با کمترین تلاش نتیجه خیلی خوبی به دست آورد.

به طور کل رژیم‌های فستینگ را نسبت به رژیم‌های دیگر منعطف‌تر و با محدودیت کمتر در نظر می‌گیرند و به آسانی می‌توان با هر سبک زندگی تطابق داد. علاوه بر اینکه رژیم فستینگ ۸/۱۶ به کاهش وزن کمک می‌کند، محققان بر این باورند که باعث بهبود قند خون، افزایش عملکرد مغزی و طول عمر می‌گردد.

چگونه فستینگ ۸/۱۶ بگیریم؟

اگر شما یک تازه‌کار هستید پس فستینگ ۸/۱۶ را به شما توصیه می‌کنیم که هم ساده، هم بی‌خطر و هم پایدار است. برای شروع ۸ ساعتی که می‌خواهید وعده‌های غذایی خود را دریافت کنید مشخص کنید.

معمولا افراد بسیار زیادی ترجیح می‌دهند که از ۸ شب فستینگ خود را آغاز کنند و وعده صبحانه خود را حذف کنند. اما شما تنها صبحانه را حذف کرده، ناهار و شام خود را به شکل متعادل به همراه میان وعده‌ها در طی روز میل می‌کنید.

برخی دیگر از افراد ترجیح می‌دهند که از ۵ بعد از تا ۹ صبح چیزی نخورند که بتوانند یک صبحانه سالم در حدود ساعت ۹ صبح بخورند. سپس بعد از آن یک ناهار کامل و عصر حدود ساعت ۴ یک میان وعده قبل از شروع فستینگ داشته باشند.

علاوه بر این برای به حداکثر رساندن ظرفیت سلامتی رژیم‌تان بسیار مهم است که در زمان‌های مجاز برای غذا خوردن از مواد خوراکی مغذی، کامل و نوشیدنی‌های سالم بهره ببرید.

اگر وعده‌های غذایی شما سرشار از انواع ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌ها باشد شما نهایت نتیجه را خواهید گرفت. سعی کنید که هر وعده غذایی شما شامل انواع خوراکی‌های کامل باشد که چند مثال در ادامه برای شما آورده‌ایم:

- **میوه‌ها:** سیب، موز، توت‌ها، پرتقال، گلابی، هلو و غیره.
- **سبزیجات:** کلم بروکلی، گل‌کلم، خیار، سبزیجات سبز رنگ، گوجه فرنگی و غیره.
- **غلات کامل:** کینوا، برنج قهوه‌ای، جو دوسر، جو، گندم سیاه و غیره.
- **چربی‌های سالم:** روغن زیتون، آووکادو و روغن نارگیل.
- **منابع پروتئین:** گوشت، ماهیان، حبوبات، تخم مرغ، آجیل‌ها، دانه‌ها و غیره.

نوشیدنی‌های بدون کالری مانند آب، چای شیرین نشده، و قهوه حتی در زمان فستینگ مجاز هستند و شما می‌توانید بهتر اشتهای خود را کنترل کنید و بدن شما دچار کم آبی نشود.

از طرف دیگر پرخوری یا مصرف خوراکی‌های ناسالم و کم ارزش، اثرات مثبت رژیم شما از بین می‌برد و شما به جای اینکه از فستینگ جواب بگیرید بیشتر آسیب خواهید دید.

فستینگ ۸/۱۶ چه معایبی دارد؟

درست است که رژیم فستینگ فایده‌های بسیار زیادی دارد اما ممکن است نقاط ضعفی هم داشته باشد و برای همگان مناسب نباشد. محدود کردن زمان غذا خوردن به ۸ ساعت در روز باعث می‌شود که برخی افراد در همان ساعت‌های مجاز زیاده روی کنند و ۱۶ ساعت غذا نخوردن را جبران کنند.



نتیجه چنین واکنشی می‌تواند افزایش وزن، مشکلات گوارشی و عادت‌های غذایی ناسالم باشد. همچنین فستینگ ۸/۱۶ ممکن است در شروع عوارض جانبی مانند گرسنگی، ضعف و خستگی در پی داشته باشد. زمانی که شما با این رژیم سازگار می‌شوید عوارض جانبی هم از بین می‌رود.

در این زمینه باید مطالعات بیشتری صورت بگیرد اما رژیم فستینگ ممکن است بر قدرت باروری خانم‌ها اثر منفی بگذارد. برای شروع فستینگ باید رفته رفته زمان فست را افزایش داده و اگر هر گونه تجربه یا نشانه منفی مشاهده کرده رژیم را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.

آیا رژیم ۸/۱۶ برای شما مناسب است؟

فستینگ ۸/۱۶ می‌تواند برای ما قابل تحمل، بی‌خطر و راهی آسان برای بهبود سلامتی باشد اما به شرطی که با یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی سالم همراه باشد. البته باید گفت که اگر شما فستینگ ۸/۱۶ انجام ندهید اما سالم غذا بخورید باز هم نتیجه خواهید گرفت.

اگرچه فستینگ ۸/۱۶ را عموماً بی‌خطر برای اکثر بزرگسالان در نظر می‌گیرند اما در صورتی که وضعیت پزشکی یا بیماری خاصی دارید حتماً قبل از شروع با پزشک مشورت کنید. اگر شما داروی بخصوصی مصرف می‌کنید، دیابت، فشار خون پایین یا تاریخچه اختلال‌های غذا خوردن دارید حتماً با پزشک‌تان صحبت کنید.

اگر شما یک خانم باردار هستید یا در تلاش برای حاملگی هستید یا نوزاد شیر می‌دهید، این فستینگ را انجام ندهید.

آیا حذف صبحانه برای ما ضرر دارد؟

در روش فستینگ ۸/۱۶ معمولاً صبحانه از برنامه غذایی افراد حذف می‌شود. در طرف مقابل ما همیشه شنیده‌ایم که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و حذف آن کار درستی نیست. اما می‌خواهیم به بررسی این پردازیم که آیا حذف صبحانه خوب است یا بد.

صبحانه مهم‌ترین وعده ماست. چقدر ما این جمله را شنیده‌ایم؟ حتی امروزه راهبردهای تغذیه‌ای هم به ما توصیه می‌کنند که حتماً صبحانه بخوریم. گفته می‌شود که صبحانه به کاهش وزن کمک کرده و در طرف مقابل حذف صبحانه خطر چاقی را افزایش می‌دهد.

با این وجود پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که شاید نیاز نباشد همه افراد صبحانه بخورند.

صبحانه خوردن متابولیسم را بالا نمی‌برد

برخی افراد ادعا می‌کنند که خوردن صبحانه متابولیسم را بالا می‌برد اما این افسانه این بیش نیست. افراد اثر گرمازایی مواد غذایی را دلیل ادعای خود می‌دانند و شما با خوردن صبحانه کالری سوزی خود را افزایش می‌دهید.

چیزی که برای متابولیسم مهم است مقدار غذای دریافتی ما در تمام طول روز است. پس زمان غذا خوردن یا مواد غذایی تشکیل دهنده وعده شما مهم نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند تفاوتی در کالری سوزانده شده افرادی که صبحانه می‌خورند یا آنهایی که حذف می‌کنند در طی ۲۴ ساعت وجود ندارد. (۴)

حذف صبحانه باعث افزایش وزن نمی‌شود

مجدد باید گفت یک سری از افراد ادعا می‌کنند که حذف صبحانه باعث می‌شود تا ما بسیار گرسنه شویم و در ادامه روز و در وعده‌های بعدی پرخوری کنیم. شاید این باور منطقی به نظر برسد اما تا کنون در پژوهش‌ها چنین چیزی مشاهده نشده است.

شاید به خاطر حذف صبحانه ما در وعده ناهار احساس گرسنگی بیشتری پیدا کنیم و حتی بیشتر غذا بخوریم اما این اضافه غذا خوردن مقدار چندانی نخواهد بود. در حقیقت چند آزمایش نشان داده است افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند حتی ۴۰۰ کالری کمتر در طول روز دریافت کرده بودند. (۵)

اینکه شما با حذف صبحانه ۴۰۰ کالری کمتر دریافت کنید هم منطقی است به این خاطر که شما یک وعده غذایی را از رژیم خود کنار گذاشته‌اید.

این تناقض اخیر در یک آزمایش به طور کامل بررسی شد. در یک آزمایش ۴ ماهه بر روی ۳۰۹ آقا و خانم چاق، به گروهی گفته شده که صبحانه بخورند و گروه دیگر صبحانه را حذف کنند. بعد از گذشت ۴ ماه و در پایان آزمایش تفاوتی میان وزن دو گروه مشاهده نشد. (۶)

در دیگر آزمایش‌های انجام شده نیز نتایج مشابهی به دست آمد و باید گفت که خوردن یا نخوردن صبحانه تاثیر قابل مشاهده‌ای بر وزن افراد ندارد. (۷)

صبحانه خوردن اختیاری است

شواهد نشان دهنده همه چیز است و می‌توان گفت که صبحانه ویژگی منحصر به فردی ندارد. تا جایی که شما در طول روز سالم غذا بخورید پس مهم نیست که صبحانه می‌خورید یا نمی‌خورید.



خوردن صبحانه به معنای بالا بردن متابولیسم نیست و حذف صبحانه هم به معنای چاقی خودکار و پرخوری نخواهد بود. این باورهای منسوخ از یک سری مطالعه‌های مشاهده‌ای به دست آمده که توسط دانش و اصول تحقیق تایید نشده است.

صبحانه یک انتخاب اختیاری است و کاملاً به سبک زندگی و ترجیح‌های افراد بستگی دارد. اگر صبح که بیدار می‌شوید احساس گرسنگی دارید و علاقه‌مند به خوردن صبحانه هستید پس صبحانه بخورید. همچنین یک صبحانه غنی از پروتئین بهترین انتخاب است.

همچنین اگر صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کنید و تمایلی به خوردن صبحانه ندارید، لازم نیست خودتان را مجبور کنید. پس به همین راحتی صبحانه را حذف کنید.

نکاتی برای انجام راحت‌تر فستینگ ۸/۱۶

برای اینکه فستینگ ۸/۱۶ انجام دهیم هیچ برنامه دقیق و بخصوصی وجود ندارد اما بهتر است که تمرکز خود را بر سالم غذا خوردن و حذف کردن مواد غذایی کم ارزش بگذاریم. این نکاتی که می‌خواهیم برای شما بگوییم به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر از رژیم ۸/۱۶ پیروی کنید:

با نوشیدن چای دارچین در زمان فستینگ می‌توانید اشتهای خود را سرکوب کنید.

در زمان‌های فستینگ به طور مرتب آب بنوشید.

تماشای تلویزیون و گشتن در شبکه‌های اجتماعی را کمتر کنید تا در معرض تصاویر غذا قرار نگیرید و احساس گرسنگی شما تحریک نشود.

تنها در زمان‌های مجاز برای غذا خوردن تمرین کنید.

آگاهانه غذا خوردن در زمان‌های مجاز برای غذا خوردن را تمرین کنید.

در زمان‌های فستینگ مدیتیشن انجام دهید تا گرسنگی احساس نکنید.

۲. فستینگ ۵:۲

فستینگ ۵:۲ با نام فست دایت هم شناخته می‌شود و مانند فستینگ ۸/۱۶ از پرفشارترین روش‌های فستینگ است.

چرا این رژیم را ۵:۲ می‌نامند؟ در فستینگ ۵:۲ برای پنج روز در هفته به شکل عادی غذا می‌خورید اما دو روز باقی‌مانده تنها مجاز به دریافت ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری هستید. ما اغلب در بقیه رژیم‌ها می‌بینیم که چه غذایی باید بخوریم اما در فستینگ تمرکز ما بر زمان غذا خوردن است. از این رو می‌توان گفت که رژیم فستینگ یک سبک زندگی است.

افراد زیادی فستینگ ۵:۲ را روش آسان‌تری نسبت به رژیم‌های با کالری محدود می‌دانند. (۱)

چگونه فستینگ ۵:۲ بگیریم؟

توضیح فستینگ ۵:۲ کار آسانی است. شما برای پنج روز در هفته به شکل عادی غذا می‌خورید و به محدود کردن کالری فکر نمی‌کنید. حالا به دو روز فستینگ می‌رسیم و کالری به ۱/۴ نیاز روزانه تقلیل پیدا می‌کند. می‌توان گفت که ۵۰۰ کالری برای خانم‌ها و ۶۰۰ کالری برای آقایان است.

شما می‌توانید با توجه به سبک زندگی و ترجیحاتی که دارید دو روز فستینگ ۵:۲ را انتخاب کنید. به طور مثال، انتخاب روزهای فستینگ می‌تواند شنبه و یک شنبه باشد به این خاطر که شما آخر هفته را پشت سر گذاشته‌اید و دیگر نگران مهمانی‌ها و تعطیلات نیستید که با ناراحتی بخواهید رژیم داشته باشید.

در روزهای شنبه و یک شنبه شما می‌توانید ۲ وعده بزرگ یا ۳ وعده غذایی کوچک داشته باشید و از دوشنبه تا جمعه به شکل عادی وعده‌های غذایی خود را دریافت کنید.

باز هم تاکید می‌کنم که شما در روزهایی که عادی غذا می‌خورید به این معنا نیست که هر چیزی می‌توانید بخورید. اگر شما در خوردن مواد غذایی ناسالم و کم ارزش زیاده روی کنید احتمالا وزن کم نمی‌کنید و حتی وزن‌تان بالاتر هم خواهد رفت.

نقش فستینگ ۵:۲ برای لاغری

اگر فستینگ ۵:۲ را به درستی انجام دهید می‌تواند یک روش بسیار موثر برای لاغری باشد. دلیل اصلی کاهش وزن با فستینگ ۵:۲ را می‌توان کمک به کاهش کالری دانست. بنابراین بسیار مهم است که در روزهای غیر از فست، کاهش کالری روزهای فستینگ را با پرخوری جبران نکنید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پروتکل فستینگ ۵:۲ نتایج امیدوار کننده‌ای برای کاهش وزن داشته است. اخیرا پژوهش انجام شده نشان داده است که انجام ۳ تا ۲۴ هفته فستینگ ۵:۲ باعث کاهش وزن ۳ تا ۸ درصدی می‌شود. همچنین در پایان مشخص شد که ۴ تا ۷ درصد از سایز دور شکم افراد کاهش پیدا کرده بود. (۲)

معمولا در زمان رژیم گرفتن افراد مقداری از توده عضلانی را از دست می‌دهند اما رژیم‌های فستینگ نسبت به رژیم‌های کالری محدود به میزان کمتری باعث ریزش عضله می‌شوند.

اگر شما رژیم فستینگ را به همراه ورزش‌هایی مانند تمرین قدرتی انجام دهید نتایج بهتری هم خواهید گرفت. (۳)

برنامه غذایی روزهای فستینگ ۵:۲

هیچ قانونی برای زمان غذا خوردن و چیزی که می‌خوریم وجود ندارد. برخی افراد اگر صبحانه کوچکی میل کنند روز خیلی خوبی خواهند داشت اما در عین حال برخی دیگر راحت‌تر هستند تا وعده‌های غذایی خود را دیرتر شروع کنند.

به طور کل می‌توان دو نوع الگوی غذایی در روزهای فستینگ داشت:

۱. سه وعده کوچک: صبحانه، ناهار، شام

۲. دو وعده بزرگ: تنها ناهار و شام

پس به خاطر داشته باشید که باید کالری‌های دریافتی را هوشمندانه مدیریت کنیم. حالا سوال این است که در روزهای فستینگ چه بخوریم؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که باید تمرکز خود را بر مصرف مواد غذایی با پروتئین بالا و سرشار از فیبر بگذارید تا احساس سیری داشته باشید.

لیست مواد غذایی برای روزهای فستینگ ۵:۲

بهترین انتخاب برای داشتن احساس سیری بیشتر در روزهای فستینگ عبارتند از:

- **میوه‌ها:** سیب، گلابی، موز، پرتقال، طالبی، توت فرنگی، کیوی و غیره
- **سبزیجات:** کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، اسفناج، کدو، مارچوبه، هویج، گوجه فرنگی و غیره
- **غذاهای پروتئینی:** گوشت بدون چربی، مرغ و بوقلمون بدون پوست، ماهی، تمپه، لوبیاه‌ها، عدس و تخم مرغ
- **غلات کامل:** جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای، پاپ کرن خانگی
- **محصولات لبنی:** شیر، ماست و پنیر کوتیج
- **گیاهان و ادویه‌ها:** زردچوبه، فلفل سیاه، زیره، رزماری، آویشن، جعفری و غیره
- **نوشیدنی‌ها:** آب، چای شیرین نشده، قهوه تلخ، عصاره قلم
- علاوه بر این مواد غذایی با کالری بالا که فرآوری شده یا تصفیه شده هستند باید از برنامه شما حذف شوند. تا جای ممکن از این لیست به خصوص در روزهای فستینگ دوری کنید:
- **غلات تصفیه شده:** برنج سفید، نان ترتیلا، نان سفید، کراکرها و غیره
- **قند و شکر:** سودا، چای شیرین، آبمیوه، کوکی‌ها، کیک، عسل، شکر روی میز
- **مواد غذایی فرآوری شده:** وعده‌های غذایی آماده، فست فودها، چیپس، گوشت‌های فرآوری شده و غیره
- **چربی‌های ناسالم:** غذاهای سرخ شده، روغن‌های گیاهی تصفیه شده، چربی‌های ترانس و غیره

در روزهای فستینگ چه بخوریم؟

همین ابتدا بگوییم که سوپ‌ها انتخاب فوق‌العاده‌ای برای روزهای فستینگ هستند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که سوپ به شما در داشتن احساس سیری برای مدت زمان بیشتر کمک می‌کند. (۲۵)

چند مثال از وعده‌های غذایی روزهای فستینگ

- انواع سبزیجات خام و پخته شده به مقدار زیاد
- ماست طبیعی به همراه توت فرنگی
- تخم مرغ آب پز
- گوشت یا ماهی گریل شده
- سوپ‌ها
- قهوه تلخ
- چای
- آب

برنامه غذایی فستینگ

در اینجا برای شما برنامه غذایی روزهای فستینگ آماده کرده‌ایم. نمونه برنامه‌های ۵۰۰ کالری برای خانم‌ها و ۶۰۰ کالری برای آقایان، تا کار راحت‌تری در روزهای فست داشته باشید و بیشتر سیر بمانید.

برنامه غذایی با ۵۰۰ کالری برای ۳ وعده

روز اول

صبحانه: ۱ عدد تخم مرغ آب پز

ناهار: ۱۰۰ گرم سینه مرغ پخته + ۱ کاسه سوپ سبزیجات

شام: ۱۰۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی پخته شده + ۲۰۰ گرم کلم بروکلی پخته

روز دوم

صبحانه: ۱ عدد تخم مرغ آب پز + ۱ عدد خیار و گوجه

ناهار: ۱۰۰ گرم سینه بوقلمون پخته شده + ۱ کاسه سوپ سبزیجات

شام: ۱۲۰ گرم سینه مرغ گریل شده

برنامه غذایی با ۵۰۰ کالری برای ۲ وعده

روز اول

ناهار: ۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا گریل شده

شام: ۱۵۰ گرم سینه مرغ کبابی

روز دوم

ناهار: ۱۵۰ گرم فیله مرغ گریل شده + گل کلم پخته

شام: ۲۵۰ گرم سیرابی پخته

برنامه غذایی با ۶۰۰ کالری برای ۳ وعده

روز اول

صبحانه: ۲ عدد تخم مرغ آب‌پز

ناهار: ۱۳۰ گرم سینه بوقلمون گریل شده

شام: ۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا گریل شده

روز دوم

صبحانه: ۲ عدد تخم مرغ آب‌پز

ناهار: ۱۰۰ گرم جوجه کباب + ۱۵۰ گرم بروکلی

شام: ۱۵۰ گرم گوشت بدون چربی پخته شده

برنامه غذایی با ۶۰۰ کالری برای ۲ وعده

روز اول

ناهار: ۱۵۰ گرم ماهی قزل آلا گریل شده

شام: ۲۰۰ گرم کباب چنجه

روز دوم

ناهار: ۱۸۰ گرم سینه مرغ پخته شده + کلم بروکلی

شام: ۳۰۰ گرم سیرابی پخته شده

اگر گرسنگی غیر قابل کنترل داشتیم چه کنیم؟

در طی روزهای ابتدایی فستینگ ۵:۲ احتمال اینکه گرسنگی بیش از حد داشته باشید زیاد است. اما از اینکه چقدر زود این گرسنگی ناپدید می‌شود شگفت زده خواهید شد و اگر بتوانید خودتان را با کار یا موارد دیگر مشغول کنید این گرسنگی را حس نخواهید کرد.

اکثر افرادی که فستینگ ۵:۲ انجام داده‌اند بعد از گذشت چند هفته دیگر فستینگ برای آنها کار سختی نبوده است. اگر شما قبلاً تجربه فستینگ ۵:۲ را نداشته‌اید پس بهتر است یک میان وعده کوچک برای خودتان در نظر بگیرید تا اذیت نشوید.

همچنین ۱ قاشق غذاخوری دانه چیا به همراه ۱ قاشق غذاخوری تخم ریحان را در یک لیوان بزرگ آب بریزید و از صبح تا شب بنوشید. این کار به شما کمک می‌کند تا سیر بمانید.

۳. ایت استاپ ایت

یکی از دیگر متدهایی که در چند سال گذشته طرفداران زیادی پیدا کرده است فستینگ ایت استاپ ایت یا فست ۲۴ ساعته است.

فست ایت استاپ ایت چیست؟

ایت استاپ ایت یا همان فست ۲۴ ساعته یک روش فستینگ منحصر به فرد است که شما برای دو روز غیر متوالی در هفته به مدت ۲۴ ساعت فستینگ انجام می‌دهید.

ایت استاپ ایت توسط آقای برد پیلون توسعه داده شده است که نویسنده کتاب پرترفدار **ایت استاپ ایت** است. بر طبق گفته‌های آقای پیلون، روش فستینگ ۲۴ ساعته مانند دیگر روش‌های لاغری نیست. ایت استاپ ایت به ارزیابی مجدد افکار شما درباره زمان وعده‌ها و تکرار وعده‌های غذایی می‌پردازد. (۲۶)

ایت استاپ ایت چگونه انجام می‌شود؟

توضیح این روش بسیار آسان است. تنها کافیهست که دو روز در هفته انتخاب کنید که پشت سر هم نباشند و سپس به مدت ۲۴ ساعت در آن دو روز غذا نمی‌خورید. البته شما می‌توانید فقط یک بار در هفته این فستینگ را انجام دهید.

در پنج یا شش روز باقی مانده از هفته شما به شکل عادی غذا می‌خورید. به خاطر داشته باشید که انتخاب‌های شما نباید ناسالم باشد و پرخوری هم نکنید.

حالا اجازه دهید که برای شما مثال بزنیم تا بدانید فستینگ ۲۴ ساعته چگونه انجام می‌شود. شما شنبه را برای فستینگ انتخاب می‌کنید. آخرین وعده غذایی شما می‌تواند ساعت ۹ صبح باشد و

شما تا ۹ صبح روز یک‌شنبه چیزی نمی‌خورید. به خاطر داشته باشید که از ۲۴ ساعت عبور نکنید و به فستینگ خود پایان بدهید.

درست است که می‌گوییم به مدت ۲۴ ساعت چیزی نخورید اما باید آب بدن خود را تامین کنید و در وضعیت هیدراته باشید تا بتوانید ۲۴ ساعت را با موفقیت پشت سر بگذارید. بهترین انتخابی که می‌توانید در طی این مدت داشته باشید نوشیدن آب زیاد است اما دیگر نوشیدنی‌های بدون کالری و شیرین نشده مانند قهوه تلخ و چای هم انتخاب‌های خوبی هستند.

ایت استاپ ایت باعث لاغری می‌شود

دلیل اصلی افراد برای انجام انواع فستینگ و ایت استاپ ایت لاغر شدن است. در حال حاضر بررسی‌های بسیار زیادی بر روی فستینگ ۲۴ ساعته و تاثیر آن بر روی کاهش وزن صورت نگرفته است اما همان شواهد محدود نشان می‌دهند که به لاغر شدن کمک می‌کند. (۲۷)

کاهش کالری

اولین و احتمالاً اصلی‌ترین دلیل که با ایت استاپ ایت می‌توان لاغر شد به خاطر دریافت کالری کمتر است. همانطور که می‌دانید برای اینکه وزن کم کنیم باید کمتر از نیاز بدن کالری دریافت کنیم. (۲۸)

اگر ایت استاپ ایت به درستی انجام شود می‌توان روی آن به عنوان یک روش کاهش کالری حساب کرد. در طول زمان شما کالری کل منجر به کاهش وزن خواهد شد. بررسی‌های حال و حاضر به طور کامل مشخص نکرده‌اند که آیا فستینگ ۲۴ ساعته نسبت به رژیم‌های کالری محدود موثرتر است و باید آزمایش‌های بیشتری انجام شود.

تغییرات سوخت و سازی

روش دیگری که ایت استاپ ایت به لاغری شما کمک می‌کند تغییر متابولیسم بدن در زمان فستینگ است. کربوهیدرات‌ها منبع سوخت ترجیحی بدن است. زمانی که ما کربوهیدرات می‌خوریم به شکل انرژی قابل استفاده یعنی گلوکز شکسته می‌شود.

بعد از انجام ۱۲ تا ۳۶ ساعت فستینگ بدن اکثر افراد گلوکز ذخیره شده را می‌سوزانند و سپس به سراغ چربی به عنوان منبع انرژی می‌روند. این وضعیت متابولیکی با نام کتوسیس شناخته می‌شود. تحقیق‌های اخیر حاکی از آن است که تغییرات متابولیکی در زمان فستینگ باعث راهکار موثرتری برای سوخت و ساز چربی‌ها است تا اینکه از طریق رژیم‌های سنتی بخواهیم این کار را انجام دهیم.

اما برای نتیجه گیری بهتر و درک کامل تغییرات متابولیکی در زمان فستینگ ۲۴ ساعت و تاثیر آن بر کاهش وزن باید بررسی‌های بیشتری انجام شود.

نقاط ضعف ایت استاپ ایت

فستینگ ایت استاپ ایت برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر است اما باید عوارض جانبی را هم در نظر گرفت.

دریافت ناکافی مواد مغذی

تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن با انجام ایت استاپ ایت برای یک سری از افراد کار سختی است. هنگامی صحبت از رژیم گرفتن می‌شود هنوز هم افرادی هستند که غذا را مساوی با کالری می‌دانند. اما مواد غذایی چیزی فراتر از کالری هستند. مواد غذایی منابع مهم ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر ترکیبات مهم هستند که از فعالیت‌های حیاتی بدن محافظت می‌کنند.

توجه به مواد غذایی که در رژیم فستینگ ایت استاپ ایت امری ضروری است و باید در روزهای غیر فستینگ به مقدار کافی از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، مواد معدنی و ویتامین‌ها دریافت کنید. اگر شما نمی‌توانید مواد مغذی مورد نیاز بدن را در طول روز تامین کنید پس به طور قطع انجام یک تا دو روز فستینگ در هفته باعث می‌شود که بیشتر در معرض کمبود قرار بگیرید و اگر هم لاغر شوید به بددن خود آسیب وارد کرده‌اید.

قند خون پایین

معمولا افرادی که فستینگ و ایت استاپ ایت انجام می‌دهند بهبود قند خون و حساسیت انسولین را تجربه می‌کنند. (۳۰)

افراد سالم کار سختی برای ثابت نگه داشتن قند خون خود در طی ۲۴ ساعت فستینگ ندارند اما باید گفت که این فستینگ شاید برای همه مناسب نباشد. به طور مثال افراد مبتلا به دیابت اگر برای مدت زمان طولانی چیزی نخورند ممکن است دچار افت قند خون خطرناک بشوند. اگر شما از داروهای قند خون استفاده می‌کنید یا وضعیت پزشکی خاصی دارید که مانع از تنظیم قند خون می‌شود حتما قبل از انجام ایت استاپ ایت یا دیگر فستینگ‌ها با پزشک مشورت کنید.

تغییرات هورمونی

انجام ایت استاپ ایت ممکن است بر تولید و ترشح هورمون‌های تولید مثل تاثیر بگذارد. اما به خاطر اینکه تحقیق‌های بسیار زیادی در این زمینه صورت نگرفته ما به طور دقیق نمی‌توانیم خروجی دقیق را مشخص کنیم.



برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغییرات هورمونی تأثیرات مثبتی بر سلامتی مانند بهبود قدرت باروری دارد اما برخی پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که باعث مشکلات حاملگی و تولید میزان ناکافی از هورمون‌های تولید مثل شود. (۳۱،۳۲،۳۳،۳۴)

به این خاطر که شواهد با یکدیگر متناقض هستند پس توصیه نمی‌کنیم که خانم‌های حامله، مادرانی که نوزاد شیر می‌دهند یا در تلاش برای حامله شدن هستند، ایت استاپ ایت انجام دهند. همچنین اگر شما تاریخچه نامتعادل بودن هورمون‌ها، عادت ماهانه نامنظم یا فقدان قاعدگی دارید حتماً با پزشک خود مشورت کرده و سپس ایت استاپ ایت انجام دهید.

تأثیر روانی به خاطر محدود غذا خوردن

اگرچه افراد بسیار زیادی گزارش داده‌اند که با انجام فستینگ احساس راحتی داشته‌اند اما خاصیت محدود بودن فستینگ ایت استاپ ایت تأثیر منفی بر جنبه روانی برخی از افراد گذاشته است. برخی بررسی‌ها نشان داده است که فستینگ‌های کوتاه مدت منجر به بی‌قراری، کاهش میل جنسی و بد اخلاقی در افراد شده است.

با این حال طرفداران فستینگ اغلب می‌گویند که بعد از عادت کردن به فستینگ مشکلات نام برده شده از بین رفته است اما این ادعا هنوز مورد تأیید نیست. رژیم‌های محدود کننده باعث اختلال‌های غذا خوردن مانند پرخوری یا وسواس فکری نسبت به غذا و وزن هم می‌شوند. (۳۶)

به همین خاطر ایت استاپ ایت را به همه توصیه نمی‌کنیم و اگر مستعد چنین رفتارهایی هستید حتماً در تصمیم خود برای فستینگ ۲۴ ساعته تجدید نظر کنید.

آیا ایت استاپ ایت روی شما جواب می‌دهد؟

در این نقطه از زمان که به سر می‌بریم شواهد کافی در اختیار ما قرار ندارد که آیا این روش فستینگ برای همه مناسب است یا نه. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فستینگ برای رسیدن به تناسب اندام مناسب است. اما اینکه می‌گوییم فستینگ به لاغری کمک می‌کند نظر کلی راجع به فستینگ‌ها است و به طور دقیق بر روی ایت استاپ ایت بررسی صورت نگرفته است.

نکاتی برای انجام ایت استاپ ایت

زمانی که می‌خواهید فستینگ ۲۴ ساعته داشته باشید حتماً باید چند نکته را در نظر بگیرید تا دچار مشکل نشوید و از عوارض جانبی دور باقی بمانید.

هیدراته بودن: حتماً در زمان فستینگ به میزان کافی آب بنوشید تا از کم آبی بدن و عوارض جانبی پیشگیری کرده باشید.



ورزش را محدود کنید: در روزهای فستینگ ۲۴ ساعته بهترین کاری که می‌توان انجام داد کنار گذاشتن تمرین‌های با فشار بالا بوده و به جای آن یوگا و پیاده‌روی انجام دهید.

به صدای بدن خود گوش کنید: خستگی و گرسنگی از عوارض جانبی ایت استاپ ایت است، پس به صدای بدن خود گوش کنید و هر زمان که احساس ناخوشایند یا بدی داشتید به فستینگ پایان دهید.

فستینگ خود را به درستی پایان دهید: اینکه بخواهیم به فستینگ خود با یک وعده غذایی بزرگ پایان بدهیم بسیار وسوسه انگیز است. اگر چنین کاری انجام دهیم فشار زیادی به دستگاه گوارش ما وارد شده و دچار احساس باد کردگی و نفخ می‌شویم. برای شکستن فستینگ ابتدا یک وعده با قابلیت هضم آسان میل کنید و رفته رفته در طول روز میزان غذا خود را افزایش دهید.

۴. رژیم جنگجو

یکی دیگر از روش‌های متداول فستینگ، رژیم جنگجو است که بر پایه رژیم غذایی جنگجویان باستان طراحی شده و بر این باورند که به کاهش وزن، قدرت، سلامتی و انرژی آنها کمک می‌کرده است.

رژیم جنگجو پنجره زمانی کوتاه‌تری نسبت به دیگر فستینگ‌ها برای غذا خوردن دارد. در این روش شما زمانی که فستینگ هستید غذای کمی می‌خورید و در زمان پایان فستینگ یک وعده غذایی بزرگ، منعطف و بدون محدودیت میل می‌کنید. اما همچنان از فایده‌های فستینگ بهره‌مند می‌شوید.

رژیم جنگجو چیست؟

رژیم جنگجو یک برنامه غذایی با زمان محدود است که شما به مدت ۲۰ ساعت در طول روز فستینگ انجام می‌دهید و برای وعده شام یک وعده بزرگ میل می‌کنید. اگرچه شما به مدت ۲۰ ساعت فستینگ انجام می‌دهید اما مجاز هستید که در طی این مدت مقداری میوه، سبزیجات، عصاره قلم، تخم مرغ و محصولات لبنی بخورید.

رژیم جنگجو توسط اُوری هافمکлер در سال ۲۰۰۲ طراحی شد. در حالی که برخی ادعا می‌کنند این روش کاهش وزن را شدت می‌دهد اما برخی دیگر بر این باور هستند که باعث ترویج عادات ناسالم غذایی شده و نمی‌توان برای بلندمدت آن را انجام داد.

عوارض جانبی رژیم جنگجو

یکی از مشکلات اصلی رژیم جنگجو ترویج عادت‌های ناسالم غذایی است و به همین خاطر نمی‌توان برای بلندمدت انجام داد. وقتی که شما به مدت ۲۰ ساعت در طی روز چیزی نخورید و برای ۴ ساعت باقی مانده پرخوری کنید و حجم زیادی از کالری وارد بدن خود کنید، نقطه منفی این رژیم است.

چرا می‌گوییم که انجام رژیم جنگجو در بلندمدت کار سختی است؟ به این خاطر که شما زمان زیادی از روز را باید فست باشید و این باعث می‌شود تا نتوانید از فعالیت‌های اجتماعی مانند بیرون رفتن برای صبحانه یا ناهار با دوستان و خانواده خود لذت ببرید.

وقتی که رژیم جنگجو به درستی برنامه ریزی نشده باشد احتمالاً نمی‌توان از تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن اطمینان حاصل کرد. در بلندمدت به خاطر تامین نشدن نیاز بدن دچار کمبود مواد مغذی، سطح انرژی پایین، تغییر قند خون، افزایش گرسنگی، یبوست، بی‌قراری و دیگر موارد خواهید شد.

همچنین رژیم جنگجو برای همه مناسب نیست. بچه‌ها، ورزشکاران حرفه‌ای، افرادی که وضعیت پزشکی خاص مانند بیماری قلبی یا سرطان دارند و همچنین خانم‌های حامله و مادرانی که نوزاد شیر می‌دهند نباید رژیم جنگجو انجام دهند.

روش انجام رژیم جنگجو

شاید بتوان گفت که بزرگترین فایده رژیم جنگجو، انعطاف پذیری است. بر خلاف دیگر رژیم‌های منسوخ، شما با توجه به ترجیحات شخصی خود برنامه ریزی می‌کنید.

- **میوه‌های خام:** سیب، موز، انگور، هلو، آناناس، گلابی و انواع توت‌ها
- **سبزیجات خام:** کلم بروکلی، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه‌ای و کرفس
- **عصاره:** عصاره قلم، عصاره مرغ و عصاره گوشت
- **آب سبزیجات:** هویج، چغندر قند، کرفس، اسفناج و کاهو
- **محصولات لبنی:** شیر، پنیر، ماست و پنیر کاتیج
- **تخم مرغ:** تخم مرغ آب‌پز
- **نوشیدنی‌ها:** آب، چای شیرین نشده و قهوه تلخ

در رژیم جنگجو شما تنها یک وعده غذایی بزرگ در طول روز میل می‌کنید و همچنین توصیه می‌شود مواد غذایی فرآوری شده، قند اضافی و غذاهای سرخ شده را حذف کنید. در ادامه مثال‌هایی برای وعده غذایی بزرگ آورده‌ایم:

- **مواد غذایی پروتئینی:** مرغ، بوقلمون، گوشت گاو، ماهی و تخم مرغ
- **سبزیجات پخته شده:** گل کلم، کلم بروکسل، پیاز، سیر، قارچ و کدو



- **نشاسته‌ها:** حبوبات، سیب زمینی و سیب زمینی شیرین
- **غلات:** جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای، پاستای تهیه شده با غلات کامل، جو و گندم سیاه
- **محصولات لبنی:** شیر، پنیر، ماست و پنیر کاتیج
- **چربی‌های سالم:** آجیل‌ها، دانه‌ها و روغن زیتون
- همچنین شما باید یک سری مواد غذایی را از برنامه خود کنار بگذارید:
- **مواد غذایی فرآوری شده:** وعده‌های از قبل آماده شده، چیپس، کوکی، آبنبات و محصولات تهیه شده با آرد سفید
- **غذاهای سرخ شده:** سیب زمینی سرخ شده و دونات
- **گوشت‌های فرآوری شده:** بیکن، هات‌داگ و گوشت‌های دودی شده
- **کربوهیدرات‌های تصفیه شده:** برنج سفید، نان سفید، کراکرها و ترتیلا
- **نوشیدنی‌های شیرین شده:** چای شیرین، آبمیوه، سودا، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های انرژی زا
- **شیرین کننده‌های مصنوعی:** سوکرالز، آسپارتام، ساکارین و اسسولفام

به لیست مواد خوراکی مجاز و غیر مجاز موارد بسیار بیشتری هم می‌توان اضافه کرد. به طور مثال شما انواع سبزیجات و میوه و دیگر غذاهای سالم را مجاز هستید.

۵. فستینگ یک وعده غذایی در روز

همانطور که از نام این فستینگ پیداست شما تنها یک بار در روز غذا می‌خورید. شاید برای برخی خوشایند به نظر برسد که شما می‌توانید تنها در یک وعده غذایی هرچقدر که دلتان می‌خواهد غذا بخورید.

در حالی یک سری این رژیم را آسان، موثر و منعطف برای کاهش وزن می‌دانند برخی دیگر ادعا می‌کنند که ناسالم، ناپایدار و خطرناک است. حالا سوال اینجاست که با فستینگ ۱ وعده در روز می‌توان لاغر شد؟ آیا این رژیم سالم است یا جایگزین‌های بهتری هم وجود دارد که به بهبود سلامتی ما کمک کند؟

فستینگ یک وعده در روز چیست؟

به زبان ساده یعنی شما تنها یک بار در روز غذا می‌خورید. معمولاً در این روش شما وعده خود را در انتهای روز یا همان وعده شام میل می‌کنید.

آیا در این فستینگ می‌توان میان‌وعده داشت؟ برخلاف دیگر فستینگ‌ها و رژیم جنگجو، شما نمی‌توانید میان‌وعده یا خوراکی‌های کم حجم در طی روز دریافت کنید.



این روش از فستینگ بسیار سخت‌گیرانه‌تر از فستینگ‌های سنتی است به این خاطر که شما تنها ۱۲ تا ۱۶ ساعت فست انجام می‌دهید. در طرف مقابل فستینگ یک وعده در روز چیزی حدود ۲۳ ساعت به طول می‌انجامد و تنها یک ساعت مجاز هستید تا غذا بخورید.

چه اتفاقی می‌افتد زمانی که فستینگ یک وعده در روز انجام می‌دهید؟ معمولا افراد این فستینگ را برای کاهش وزن انجام می‌دهند و زمان غذا خوردن را به یک ساعت در روز محدود می‌کنند. خوب مشخص است که چنین کاری دریافت کالری را به شدت کاهش می‌دهد.

حتی طرفداران این روش ادعا می‌کنند که به صرفه جویی در زما، افزایش خلاقیت و بهره‌وری، قدرت کنترل خود و انگیزه هم کمک می‌کند.

آیا در فستینگ یک وعده غذا در روز هر چیزی می‌توانیم بخوریم؟ در پاسخ به این سوال باید گفت بهترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید خوردن مواد غذایی و ترکیبات سالم به هنگام زمان غذا خوردن بوده تا بتوانید نیاز بدن به ویتامین‌ها، مواد معدنی و درشت مغذی‌ها را برطرف کنید.

چگونه یک وعده غذا در روز را انجام دهیم؟

برای شما هم سوال است که چگونه باید فستینگ یک وعده غذا را انجام داد؟ به این خاطر که شما تنها یک وعده در روز می‌خورید پس تقریبا اینکه چه بخورید و چی درست کنید بسیار ساده است. وعده غذایی شما باید حاوی بهترین منابع پروتئین به همراه چربی‌های سالم و سبزیجات باشد.

واقعا با فستینگ یک وعده غذا لاغر می‌شویم؟

زمانی که شما این فستینگ را انجام می‌دهید و تنها یک وعده غذا می‌خورید بدون شک میزان کالری دریافتی پایین‌تر رژیم‌های متداول با سه وعده غذایی است. به طور مثال یک پژوهش کوچک نشان داده است که فستینگ یک وعده غذایی در روز برای کنترل وزن و حتی افزایش چربی سوزی مفید است. (۳۷)

در حقیقت بر طبق این پژوهش انجام شده، کاهش تکرار وعده‌های غذایی به تنها یک وعده در روز منجر به کاهش وزن و توده چربی چشمگیر در افراد شرکت کننده شد.

سوال دیگری که پیش می‌آید این است که با رژیم فستینگ یا یک وعده غذا در روز چند کیلوگرم لاغر می‌شویم؟ توانایی ما برای کاهش وزن با فستینگ یا یک وعده غذا در روز به فاکتورهای مختلفی مانند غذایی که در طول روز می‌خوریم بستگی دارد. همچنین مدت زمانی که شما رژیم را دنبال می‌کنید تاثیر بسزایی دارد. به طور قطع نتیجه انجام بلندمدت فستینگ یک وعده در روز با انجام یک ماهه بسیار متفاوت است.

با این حال جواب کلی برای کاهش وزن با فستینگ یک وعده غذایی چیزی بین ۲۰۰ گرم تا ۵۰۰ گرم در هفته است اما به شرطی که آن یک وعده را به شکل سالم و مغذی آماده کرده باشید.

فستینگ یک وعده در روز انجام دهیم؟ آیا سالم و بی‌خطر است؟

احتمالا برای شما هم سوال پیش آمده که آیا فستینگ یک وعده در روز سالم است یا نه. اگرچه افراد داستان‌های موفقیت با این رژیم را تعریف می‌کنند اما نتایج به دست آمده راجع به تاثیرات این رژیم بر سلامتی با هم در تناقض هستند.

به عنوان مثال یک مطالعه منتشر شده نشان می‌دهد که انجام دو ماه رژیم یک وعده در روز میزان قند خون و هورمون گرلین را بالا می‌برد. همانطور که می‌داند افزایش هورمون گرلین احساس گرسنگی را تحریک می‌کند. (۳۸)

یک پژوهش دیگر نشان می‌دهد که فستینگ یک وعده غذا در روز باعث لاغری و چربی سوزی می‌شود اما میزان گرسنگی، فشار خون و کلسترول را هم افزایش می‌دهد. (۳۹)

دیگر عوارض جانبی فستینگ یک وعده غذا در روز:

- گرسنگی بیش از حد
- پرخوری
- سطح انرژی پایین
- لرزش
- عرق کردن
- احساس سرما
- تغییرات خلق و خو
- حالت تهوع
- دل‌آشوبه

به طور قطع غذایی که در وعده خود می‌خورید بر نتایج به دست آمده از این فستینگ تاثیر می‌گذارد. اگر وعده شما شامل کربوهیدرات‌های تصفیه شده، غذاهای فرآوری شده و ترکیبات ناسالم باشد به طور قطع احساس خوبی در طول روز نخواهید داشت.

اگر تصمیم به انجام این فستینگ دارید پس بسیار مهم است که ترکیبات سالم انتخاب کنید و غذاهای ناسالم را کنار بگذارید تا از تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن اطمینان پیدا کنید.

۶. فستینگ یک روز در میان

به یک روش دیگر از انجام فستینگ می‌رسیم که شما یک روز در میان فستینگ انجام می‌دهید اما در روزهای غیر فستینگ هر چیزی که می‌خواهید می‌خورید. مدل اصلاح شده این فستینگ به شما اجازه می‌دهد که در روزهای فست تا ۵۰۰ کالری دریافت کنید.

چگونه فست یک روز در میان انجام دهیم؟

همانطور که متوجه شدید شما یک روز غذا می‌خورید و یک روز غذا نمی‌خورید. در این روش شما فقط در روزهای فست می‌توانید آب، قهوه و چای بنوشید. اما در صورتی که شما فستینگ یک روز در میان اصلاح شده انجام بدهید مجاز به دریافت ۵۰۰ کالری هستید. (۹۸)

شاید برای شما جالب باشد اما برخی افراد با این روش از فستینگ نسبت به دیگر روش‌ها احساس راحتی دارند.

تاثیر فستینگ یک روز در میان بر وزن

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که افراد چاق با انجام فستینگ یک روز در میان به مدت ۲ تا ۱۲ هفته کاهش وزن ۳ تا ۸ درصدی تجربه کردند. با این حال متد یک روز در میان، روش برتری نسبت به رژیم‌های با کالری محدود برای کاهش وزن نیست. (۹۹)

اگرچه این سبک از فستینگ برای لاغری مفید است اما بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که در مقایسه با رژیم‌های کالری محدود اما استاندارد باعث کاهش وزن یا حفظ توده عضلانی بیشتر نمی‌شود. (۱۰۰)

برای اینکه با انجام متد فست یک روز در میان نتیجه بهتری بگیرید باید فعالیت فیزیکی خود را نیز افزایش دهید. به عنوان مثال ترکیب فستینگ یک روز در میان با تمرین‌های استقامتی باعث کاهش وزن دو برابری نسبت به انجام فستینگ بدون ورزش می‌شود. (۱۰۱)

فستینگ یک روز در میان و احساس گرسنگی

گفته‌ها در رابطه با انجام این فستینگ و احساس گرسنگی متناقض است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که با احساس گرسنگی سازگار شده‌اند و احساس گرسنگی از بین رفته اما در برخی دیگر احساس گرسنگی پا بر جا باقی مانده است. (۱۰۲)

بررسی‌ها موافق این امر هستند که فستینگ یک روز در میان اصلاح شده با ۵۰۰ کالری به شما کمک می‌کند تا روز فستینگ را بهتر سپری کنید. (۱۰۳)



مقایسه فستینگ یک روز در میان با رژیم کالری محدود نشان داده است که در مدت یک روز در میان سطح ماده BDNF افزایش پیدا می‌کند. BDNF یک پروتئین است که در تعادل انرژی و حفظ وزن بدن ایفای نقش می‌کند. محققان نتیجه گیری کرده‌اند که فست یک روز در میان در بلند مدت میزان BDNF را تغییر داده و از دلایل حفظ وزن کاسته شده است.

آزمایش انجام شده بر روی موش‌ها نشان داده که انجام فستینگ یک روز در میان اصلاح شده هورمون گرسنگی را کاهش و هورمون سیری را افزایش می‌دهد. (۱۰۴)

تاثیر فستینگ یک روز در میان بر ترکیب بدنی

نتایج به دست آمده از تاثیر انجام فست یک روز در میان بر ترکیب بدنی منحصر به فرد است چه شما در حال رژیم گرفتن باشید و چه بخواهید وزن خود را حفظ کنید. مقایسه بین رژیم‌های سنتی با کالری محدود و فست یک روز در میان نشان داده که تاثیر یکسانی بر وزن و توده عضلانی دارند.

همچنین تعدادی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فست یک روز در میان برای حفظ توده عضلانی بهتر از دیگر رژیم‌های با کالری محدود است. باید گفت که نتایج به دست آمده از پژوهش‌های اخیر، این سبک از فستینگ و رژیم‌های کالری محدود تاثیر یکسانی بر حفظ عضله دارند. (۱۰۵)

آیا با انجام فست یک روز در میان وارد فاز قحطی می‌شویم؟

تقریباً تمام روش‌های کاهش وزن باعث افت متابولیسم در زمان استراحت می‌شوند. این افت را به فاز قحطی ارجاع می‌دهند اما در واقع باید عبارت گرمایابی انطباقی را به کار برد. زمانی که شما به شکل بسیار شدید کالری را محدود کنید بدن سعی می‌کند تا با کاهش کالری سوزانده شده انرژی خود را حفظ کند. نتیجه این اتفاق توقف کاهش وزن و احساس ناامیدی خواهد بود. (۱۰۶)

خبر خوب اینجاست که فستینگ یک روز در میان باعث ورود به فاز قحطی نمی‌شود. یک مقایسه ۸ هفته‌ای بین رژیم با کالری محدود و فستینگ یک روز در میان انجام شده است. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داده که انجام مداوم رژیم کالری محدود میزان متابولیسم در زمان استراحت را تا ۶ درصد کاهش می‌دهد اما فستینگ یک روز در میان تنها باعث کاهش ۱ درصدی متابولیسم در زمان استراحت شد. (۱۰۷)

آیا فست یک روز در میان برای افراد با وزن عادی مناسب است؟

این رژیم تنها برای کاهش وزن نیست و به بهبود دیگر جنبه‌های سلامتی هم کمک می‌کند. در یک بررسی به مدت سه هفته افراد با وزن نرمال فست یک روز در میان بدون کالری انجام دادند. در پایان محققان دریافتند که میزان چربی سوزی افزایش و انسولین ناشتا کاهش یافته بود. به عبارتی توده چربی افراد کاهش ۴ درصدی داشت.



اما باید گفت که میزان گرسنگی افراد در طی روز بالا بود. محققان برای انجام فست یک روز در میان اصلاح شده بیشتر موافق هستند تا قابل تحمل‌تر باشد.

در روزهای فستینگ یک روز در میان چه می‌توان خورد؟

هیچ قانون کلی برای روزهای فست وجود ندارد اما به خاطر داشته باشید که نباید کالری شما بیشتر از ۵۰۰ شود. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید انتخاب نوشیدنی‌های کم کالری و بدون کالری مانند آب، چای و قهوه است. برای برخی افراد داشتن ۲ وعده بزرگ یا ۳ وعده کوچک در طی روز برای انجام فستینگ بسیار کمک کننده است و در این مورد می‌توانید از روزهای با ۵۰۰ کالری رژیم فست ۵ به ۲ کمک بگیرید.

آیا فستینگ یک روز در میان بی خطر است؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فست یک روز در میان برای اکثر افراد بی‌خطر است. عده‌ای بر این باورند که فست یک روز در میان باعث پرخوری می‌شود اما مطالعات نشان داده‌اند که حتی به کاهش رفتارهای پرخوری کمک می‌کند. این سبک از فستینگ هم مانند روش‌های دیگر برای یک سری از افراد مانند خانم‌های حامله یا افرادی که کمتر از وزن نرمال هستند مناسب نیست. اگر مشکل به خصوصی دارید پس قبل از انجام حتماً با پزشک مشورت کنید.

۷. فستینگ ۴۸ ساعته

یکی از طولانی‌ترین روش‌های فست گرفتن، فستینگ ۴۸ ساعته است. اگر قصد انجام این متد را داشته باشید حتماً باید یک سری نکات را در نظر بگیرید و از زیر و بم آن آگاه باشید.

فستینگ ۴۸ ساعته چگونه است؟

به زبان ساده شما به مدت ۴۸ ساعت غذا خوردن را کنار می‌گذارید. معمولاً افرادی که این روش را انتخاب می‌کنند بعد از شام امشب تا شام شب سوم چیزی نمی‌خورند. اما به یاد داشته باشید که مانند دیگر فستینگ‌ها شما مجاز به نوشیدن آب، چای و قهوه تلخ هستید. نوشیدن مقدار زیادی از مایعات برای جلوگیری از دی‌هیدراته شدن (کم آبی) بسیار ضروری است. کم آبی بدن یکی از مشکلات اصلی فستینگ‌های طولانی مدت است. (۱۰۹)

بعد از اینکه ۴۸ ساعت فستینگ به پایان می‌رسد شما باید کم کم غذا بخورید و به یکباره حجم زیادی وارد دستگاه گوارش نکنید. حجم بالای مواد خوراکی باعث تحریک دستگاه گوارش شده و دچار نفخ، حالت تهوع و اسهال می‌شوید. اولین وعده شما بعد از پایان فستینگ باید یک میان وعده سبک مانند یک یا دو مشت آجیل باشد. سپس بعد از یک تا دو ساعت وعده کوچک دیگری میل کنید. همچنین در روزهای غیر از فستینگ شما باید از الگوی عادی غذا خوردن پیروی کرده و



مانع از پرخوری با غذاهای پرکالری شوید. معمولاً فستینگ ۴۸ ساعته را یک تا دو بار در ماه یا یک بار در هفته انجام می‌دهند. اگر شما فستینگ ۴۸ ساعته را به درستی انجام دهید، می‌تواند برای بدن شما بسیار مفید باشد. (۱۱۰)

فستینگ ۴۸ ساعته را به همه افراد توصیه نمی‌کنیم و بهتر است که از روش‌های ۸/۱۶ یا ۵ به ۲ پیروی کنید. با انتخاب فستینگ‌های ساده‌تر با واکنش بدن نسبت به حذف وعده‌های غذایی بیشتر آشنا می‌شوید و می‌توانید با دقت بیشتری به ادامه دادن فستینگ تصمیم بگیرید.

فایده‌های فستینگ ۴۸ ساعته

از فایده‌های فستینگ برای شما گفته‌ایم اما متأسفانه راجع به فست ۴۸ ساعته اطلاعات زیادی در اختیار نداریم که به طور کامل به بررسی این فستینگ پرداخته باشد. اما می‌خواهیم در ادامه به بررسی فستینگ‌هایی بپردازیم که بیشتر از ۲۴ ساعت انجام شده‌اند. (۱۱۱)

آهسته شدن روند پیری سلول‌ها

ترمیم سلولی روش طبیعی بدن برای بازسازی سلول‌ها است. با ترمیم دوباره از بیماری‌ها و حتی پیر شدن سلول‌ها جلوگیری می‌کنید. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که فستینگ‌های ۴۸ ساعته نسبت به دیگر فستینگ‌ها به میزان بالاتری ترمیم سلول‌ها را بهبود می‌بخشند. (۱۱۲)

کاهش التهاب

التهاب موقت واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن است اما التهاب مزمن عواقب جدی برای سلامتی به دنبال دارد. سرطان، بیماری قلبی و آرتروز از عواقب التهاب مزمن هستند. فستینگ‌های طولانی‌تر از ۲۴ ساعت با کاهش اکسیداتیو استرس در سلول‌های بدن میزان التهاب را پایین می‌آورند. همچنین با انجام فستینگ ۴۸ ساعته مانند دیگر متدها همان فایده‌ها مانند کاهش انسولین و لاغر شدن را تجربه خواهید کرد.

نقاط ضعف فستینگ ۴۸ ساعته

حالا که از ویژگی‌های این فستینگ گفتیم نوبت به عوارض جانبی می‌رسد. این مدت زمان برای همه افراد مناسب نیست و ممکن است عوارض جانبی جدی در پی داشته باشد. اگر احساس ناخوشایند داشتید به سرعت به فست ۴۸ ساعته پایان دهید.

گرسنگی و سرگیجه

اصلی‌ترین اشکال فستینگ ۴۸ ساعته گرسنگی شدید است اما برخی افراد گزارش داده‌اند که این احساس موقتی بوده است. در یک آزمایش ۷۶۸ نفر با انجام فستینگ ۴۸ ساعته و بیشتر، ۷۲



درصد از افراد تجربه گرسنگی، خستگی، بی‌خوابی و سرگیجه پیدا کردند. بنابراین برای شروع بهتر است از فستینگ‌های کوتاه مدت آغاز کنید و با احتیاط پیش بروید. (۱۱۳)

خستگی و بی‌حالی

در زمان انجام فستینگ بعد از گذشت ۲۴ ساعت ذخایر کربوهیدرات خالی می‌شود و بدن از چربی‌ها به عنوان انرژی استفاده می‌کند. به همین خاطر شما بعد از ۲۴ ساعت احساس خستگی خواهید داشت به خصوص اگر که تجربه اولتان باشد. (۱۱۴)

در نظر بگیرید که انجام ۴۸ ساعت فستینگ کار سختی است و اگر در انجام آن شک دارید حتماً با روش‌های آسان‌تر آغاز کنید.

چه افرادی نباید فستینگ ۴۸ ساعته انجام دهند؟

باز هم می‌گوییم که فستینگ برای همه مناسب نیست. اگر مشکل پزشکی خاصی دارید حتماً باید قبل از انجام با پزشک مشورت کنید.

- افراد مبتلا به دیابت نوع ۱
- افراد با فشار خون پایین
- افرادی که کمتر از وزن نرمال هستند یا تاریخچه اختلال غذا خوردن دارند
- خانم‌های حامله، مادرانی که نوزاد شیر می‌دهند یا در تلاش برای حاملگی هستند
- اگر داروی فشار خون، داروی ضد التهاب یا انسولین استفاده می‌کنید

نکاتی برای انجام بهتر فستینگ ۴۸ ساعته

با انجام چند راهکار می‌توان از عوارض جانبی این فستینگ جلوگیری کرد. فستینگ‌های طولانی مدت منجر به کم آبی بدن و کمبود الکترولیت‌ها می‌شود. سدیم، منیزیم، پتاسیم و کلسیم از ضروری‌ترین الکترولیت‌ها هستند که ما از مواد غذایی به دست می‌آوریم. بنابراین در فستینگ‌های بیشتر از ۲۴ ساعت نیاز به مکمل‌های حاوی این الکترولیت‌ها داریم.

نوشیدن آب کافی برای هیدراته ماندن

نوشیدن قهوه و چای سبز برای احساس سیری و کاهش گرسنگی

با تماشای تلویزیون، کتاب خواندن یا گوش دادن به پادکست خودتان را مشغول کنید تا کمتر احساس گرسنگی داشته باشید.

خانم‌ها چگونه فستینگ انجام دهند؟

تا اینجا از فایده‌های فستینگ و انواع آن گفته شد اما تعدادی از پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که رژیم فستینگ ممکن است برای خانم‌ها مناسب نباشد و به اندازه‌ای که بر روی آقایان تاثیرگذار است بر روی خانم‌ها تاثیر مثبت نگذارد و برعکس تاثیر منفی هم داشته باشد. به همین خاطر خانم‌ها باید رژیم فستینگ را با رویکردی متفاوت انجام دهند.

فستینگ تاثیر متفاوتی بر خانم‌ها و آقایان دارد

برخی از شواهد علمی نشان داده‌اند که شاید خانم‌ها از فایده‌های گفته شده راجع به فستینگ مانند آقایان بهره نبرند. یک پژوهش نشان داده است که خانم‌ها وضعیت قند خون خانم‌ها با انجام سه هفته فستینگ بدتر شده است اما در آقایان چنین اتفاقی رخ نداده است.

همچنین حکایت‌های قدیمی از انجام فستینگ در خانم‌ها نشان می‌دهد که بعد از انجام این رژیم چرخه قاعدگی خانم‌ها دچار اختلال شده است. چرا چنین اتفاقی در خانم‌ها رخ می‌دهد؟ به این خاطر که بدن خانم‌ها به محدود کردن کالری بسیار حساس‌تر است.

زمانی که خانم‌ها فستینگ را برای مدت طولانی یا تکرارهای زیاد انجام می‌دهند، بر هیپوتالاموس مغز تاثیر می‌گذارد. این تاثیر بر هیپوتالاموس، ترشح هورمون آزاد کننده گنادروپین‌ها (GnRH) مختل می‌کند. GnRH هورمونی است که به آزادسازی دو هورمون تولید مثل یعنی LH و FSH کمک می‌کند. (۴۱)

زمانی که این هورمون‌ها نتوانند با تخمدان ارتباط برقرار کنند، بی‌نظمی قاعدگی، عدم باروری، ضعیف شدن سلامتی استخوان‌ها و دیگر تاثیرات بر سلامتی خانم‌ها به وجود می‌آید.

به همین خاطر اگر خانم‌ها می‌خواهند که فستینگ انجام دهند، توصیه می‌کنیم که زمان انجام را کوتاه‌تر کنند.

بهترین روش انجام فستینگ برای خانم‌ها

زمانی که صحبت از رژیم گرفتن می‌شود باید گفت که هیچ رژیمی وجود ندارد که برای همه مناسب باشد. این مورد راجع به فستینگ هم صدق می‌کند. در کل خانم‌ها باید نگاه آزادانه‌تری به فستینگ داشته باشند. منظور ما از نگاه آزادانه‌تر این است که زمان فستینگ کوتاه‌تری داشته باشند و تعداد روزهای کمتری فست انجام دهند. چند نکته آورده‌ایم که به خانم‌ها کمک می‌کند تا بهتر فستینگ انجام دهند:



- **فستینگ تدریجی:** برای ۲ تا ۳ روز در هفته به مدت ۱۲ تا ۱۶ ساعت فستینگ انجام دهید. روزهای فستینگ نباید پشت سر هم باشد. به طور مثال روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه فستینگ داشته باشید.
- **ایت استاپ ایت:** همانطور که توضیح داده شد این فستینگ به مدت ۲۴ ساعت انجام می‌شود اما شما یک و نهایتاً دو بار در هفته انجام دهید. در شروع ۱۴ ساعت فست انجام دهید و رفته رفته زمان آن را افزایش دهید.
- **فستینگ ۵ به ۲:** همانطور که در توضیح فستینگ ۵ به ۲ گفتیم خانم‌ها باید ۲ روز در هفته تنها ۵۰۰ کالری دریافت کنند. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید انجام برنامه گفته شده است. همچنین به خاطر داشته باشید که فستینگ شما دو روز پشت سر هم نباشد.
- **فستینگ ۸/۱۶:** یکی از بهترین روش‌های فستینگ ۸/۱۶ است اما به شما خانم‌ها توصیه می‌کنیم تا ۱۴ ساعت این فستینگ را انجام دهید.

چگونه فستینگ مناسب خانم‌ها را شروع کنیم؟

شروع برای شما خانم‌ها آسان و ساده است. در حقیقت شما قبلاً هم فستینگ انجام داده‌اید اما از آن بی‌اطلاع هستید. افراد زیادی از روی عادت یا ناخودآگاه صبحانه یا وعده شام خود را حذف می‌کنند. پس ساده‌ترین راه برای شروع فستینگ در خانم‌ها حذف صبحانه است.

نیازی نیست که خودتان را مجبور به حذف یکی از وعده‌ها کنید. هر زمان که احساس سیری داشتید یا نمی‌توانستید زمانی را به آشپزی اختصاص دهید پس وعده خود را حذف کنید. در پایان باید گفت که مهم نیست کدام فستینگ را انتخاب می‌کنید بلکه کار مهم‌تر انتخاب فستینگی است که شما با آن راحت هستید و مناسب سبک زندگی شماست.

موارد احتیاطی برای فستینگ خانم‌ها

اگر از روش‌های فستینگ اصلاح شده برای خانم‌ها انتخاب کنید برای شما بی‌خطر خواهد بود. با این حال تعدادی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که برخی از خانم‌ها در روزهای فستینگ دچار گرسنگی، تغییرات خلق و خو، عدم تمرکز، کاهش انرژی، سر درد و تنفس نامناسب را تجربه کرده‌اند. (۴۲)

همچنین خانم‌هایی تجربه خود را از انجام فستینگ در سایت‌های مختلف به اشتراک گذاشته‌اند و گفته‌اند که چرخه قاعدگی آنها بعد از فستینگ متوقف شده است. اگر شما وضعیت پزشکی بخصوصی دارید پس حتماً قبل از انجام با پزشک مشورت کنید. وضعیت‌های پزشکی مهم برای خانم‌ها عبارتند از:

- تاریخچه اختلال‌های غذا خوردن
- دیابت یا سطح قند خون پایین

- وزن کمتر از حد نرمال
- کمبود مواد مغذی در بدن
- اگر حامله هستید، نوزاد شیر می‌دهید یا در تلاش برای حاملگی هستید
- اگر مشکلات باروری یا فقدان قاعدگی دارید

پس به خاطر داشته باشید که اگر با انجام فستینگ دچار مشکل شدید یا قاعدگی شما متوقف شد بلافاصله فستینگ را کنار بگذارید.

چگونه فستینگ را بشکنیم؟

در رژیم فستینگ ما بین چرخه غذا خوردن و فست رفتن جا به جا می‌شویم. بنابراین بسیار مهم است که برنامه ریزی دقیقی برای زمان‌های غذا خوردن داشته باشید. علاوه بر این برخی از نوشیدنی‌ها، مواد خوراکی و حتی مکمل‌ها به شکل ناخودآگاه باعث شکسته شدن فستینگ شما می‌شوند.

حالا می‌خواهیم به شما بگوییم بهترین مواد غذایی یا مکمل‌ها برای شکستن فستینگ چه هستند تا بتوانید بدون کوچک‌ترین آسیبی فستینگ خود را انجام دهید.

در زمان فستینگ چه می‌توانیم بخوریم؟

همانطور که تا الان گفته شد شما مجاز هستید که با توجه به نوع فستینگی که انتخاب می‌کنید یک سری خوراکی‌ها را میل کنید.

چه مکمل‌هایی بر فستینگ اثر می‌گذارند؟

دور از عقل نیست که با انجام فستینگ دچار کمبود مواد مغذی بشوید اما در صورتی رخ می‌دهد که شما فستینگ را به شکل اصولی انجام نداده باشید. برخی ترجیح می‌دهند تا با استفاده از مکمل‌ها مطمئن شوند که ویتامین و مواد معدنی به مقدار کافی دریافت می‌کنند.

اگر در زمان فستینگ از مکمل‌ها استفاده می‌کنید پس باید بدانید که کدام مکمل‌ها باعث شکسته شدن فستینگ می‌شوند. با آگاهی از چنین مسئله‌ای می‌توانید برای مصرف مکمل تصمیم بهتری بگیرید.

مکمل‌هایی که به فستینگ شما پایان می‌دهند:

- **مولتی ویتامین‌های جویذنی:** این مکمل‌ها مانند پاستیل هستند که حاوی مقدار کمی شکر، پروتئین و گاهی اوقات چربی هستند که باعث می‌شود فستینگ شما شکسته شود.



- **آمینواسیدهای BCAA:** این اسیدهای آمینه واکنش انسولین را تحریک می‌کنند که برخلاف اتوفاژی است.
- **پودرهای پروتئینی:** مکمل‌های پروتئین حاوی کالری بوده و محرک واکنش انسولین هستند و به بدن اعلام می‌کنند که شما فست نیستید.
- **مکمل‌های حاوی ترکیب‌های خاص:** برخی از مکمل‌ها حاوی ترکیب‌هایی مانند مالتودکسترین، پکتین یا حتی آلبومین هستند که حاوی کالری است و شما را از فستینگ خارج می‌کند.
- **مکمل‌هایی که شما را از فستینگ خارج نمی‌کند**
- **مولتی ویتامین‌ها:** برندهایی که حاوی قند یا نرمه نیستند بدون کالری بوده یا کالری بسیار پایین دارند.
- **روغن ماهی یا جلبک:** به طور معمول این مکمل‌ها کالری خیلی کمی دارند و کربوهیدرات آنها غیر قابل جذب است.
- **ریز مغذی‌های تکی:** از چنین مکمل‌هایی می‌توان به پتاسیم، ویتامین دی یا ویتامین‌های گروه ب اشاره کرد. به خاطر داشته باشید که ویتامین‌های محلول در چربی اگر با غذا مصرف شوند بالاترین جذب ممکن را خواهند داشت.
- **کراتین:** این ماده بدون کالری است و تاثیری بر واکنش انسولین ندارد.
- **کلاژن خالص:** شاید این ماده تاثیر خیلی کمی بر اتوفاژی بگذارد بر میزان چربی سوزی یا کتوسیس در زمان فستینگ ندارد.
- **پروبیوتیک و پری‌بیوتیک:** این میکروارگانیسم‌ها بدون کالری هستند و کربوهیدرات قابل گوارش ندارند.

برای شکستن فستینگ چه بخوریم؟

برای اینکه از فستینگ خارج بشوید آهسته آهسته غذا خوردن را شروع کنید و مراقب باشید که پرخوری نکنید. زمانی که آماده خارج شدن از فستینگ بودید بهترین کاری که می‌توان انجام داد مصرف غذاهایی با گوارش آسان است. هرگز به یکباره حجم زیادی از غذا وارد دستگاه گوارش خود نکنید زیرا که فشار زیادی به وجود می‌آید.

شکستن فستینگ با مواد غذایی با چربی بالا یا حتی غنی از فیبر کار بدن را برای گوارش سخت‌تر می‌کند و منجر به ناراحتی معده و نفخ می‌گردد. به طور مثال یک چیز برگر پرچرب، یک برش کیک یا یک قوطی سودا سیستم گوارش شما را دچار شوک می‌کند. حتی خوراکی‌های غنی از فیبر مانند آجیل و دانه‌ها نیز گوارش سختی دارند.

چند مثال از مواد غذایی برای خروج از فستینگ:



- **اسموتی:** میوه و سبزیجاتی که فیبر بالا ندارند انتخاب خوبی برای آماده سازی یک اسموتی خوب برای خروج از فست هستند.
- **میوه‌های خشک:** خرما منبع غنی از مواد مغذی است که برای خروج از فستینگ استفاده می‌شود.
- **سوپ‌ها:** سوپ حاوی پروتئین و کربوهیدرات‌های قابل گوارش مانند عدس یا پاستا است که به شما کمک می‌کند راحت‌تر از فستینگ خارج شوید. از سوپ‌های حاوی خامه، سبزیجات خام و سرشار از فیبر دوری کنید.
- **سبزیجات:** بهترین انتخاب برای خروج از فست سبزیجات پخته، نرم و نشاسته‌ای مانند سیب زمینی است.
- **مواد غذایی تخمیری:** ماست شیرین نشده و کفیر میل کنید.
- **چربی‌های سالم:** مواد غذایی مانند تخم مرغ ی آووکادو می‌توانند شروع خوبی برای زمان‌های مجاز برای غذا خوردن باشند.

چگونه فستینگ بدون خطر انجام دهیم؟

تمام تلاش ما این است که به شما کمک کنیم بدون عوارض جانبی فستینگ انجام دهید و از آن لذت ببرید. شاید تعدادی از این نکته‌ها را بیان کرده باشیم اما باز مرور می‌کنیم تا دچار مشکل نشوید.

۱. در روزهای فست غذای کمی بخورید

حتما می‌دانید که فستینگ در کل حذف تمام یا بسیاری از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها است. اگرچه شما می‌توانید تمام مواد خوراکی را در روز فستینگ کنار بگذارید اما برخی الگوها مانند ۵ به ۲ به شما کمک می‌کند که مقدار محدودی غذا در طی روز بخورید.

اگر هدف شما از انجام فستینگ کاهش کالری است پس در روزهای فست وعده‌های کوچک و کم کالری بخورید. با استفاده از این رویکرد شما از عوارض جانبی فستینگ مانند احساس گرسنگی، عدم تمرکز و بی‌حالی دور می‌مانید. همچنین پایداری این روش بسیار بیشتر خواهد بود.

۲. آب بدن خود را تامین کنید

کم آبی ملایم منجر به خستگی، خشکی دهان، تشنگی و سر درد می‌شود، پس نوشیدن آب در زمان فستینگ بسیار ضروری است. حتما شنیده‌اید که می‌گویند روزی ۸ لیوان آب بنوشید. اما می‌خواهیم قاعده دیگری به شما یاد بدهیم به این خاطر که نیاز بدن به آب در افراد متفاوت است.



رنگ ادرار نشان دهنده این است که باید آب بخوریم یا نه. رنگ ادرار تیره یعنی بدن ما به آب نیاز دارد و رنگ روشن ادرار به معنای هیدراته بودن است و به میزان کافی آب نوشیده‌ایم.

چیزی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از نیاز بدن ما به آب با مواد غذایی تامین می‌شود و زمانی که فستینگ انجام می‌دهیم به راحتی دچار کم آبی می‌شویم. بنابراین بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نوشیدن آب کافی و گوش کردن به صدای بدن است.

۳. پیاده روی و مدیتیشن

غذا نخوردن در روزهای فستینگ قطعاً کار سختی است به خصوص اگر احساس گرسنگی و بی‌حوصلگی داشته باشید. یک راه برای اینکه مانع از شکسته شدن ناخواسته فستینگ شوید مشغول نگه داشتن خودتان است.

پیاده روی و مدیتیشن فعالیت‌هایی هستند که حواس شما را از گرسنگی پرت می‌کنند و انرژی چندانی هم نیاز ندارند. با این حال هر فعالیتی که شما را آرام می‌کند و انرژی زیادی ندارد و ذهن شما را درگیر می‌کند را در برنامه روزانه خود بگنجانید. حمام، خواندن کتاب و پادکست گوش کردن هم خوب است.

۴. اگر احساس خوبی ندارید فستینگ را متوقف کنید

در زمان فستینگ احساس خستگی، گرسنگی و بی‌قراری رخ می‌دهد اما اینکه احساس ناخوشایند و بد داشته باشید غیر طبیعی است. برای اینکه خودتان را در امان نگه دارید به خصوص اگر به تازگی فستینگ را شروع کرده‌اید حتماً فستینگ‌های کوتاه مدت تر را انجام دهید. همچنین میان‌وعده‌های کم کالری و سبک هم به شما کمک می‌کند تا بتوانید فستینگ خود را پیش ببرید.

اگر احساس بیماری داشتید یا نگران سلامتی خود شدید بلافاصله فستینگ را متوقف کنید. نشانه‌هایی مانند احساس ضعف و خستگی که مانع از انجام وظایف روزانه شما می‌شود یا احساس‌های غیر منتظره به شما اخطار می‌دهند که فستینگ را متوقف کنید و از پزشک کمک بگیرید. (۴۳)

۵. به مقدار کافی پروتئین بخورید

دلیل اصلی برای انجام فستینگ، کاهش وزن است. با این حال انجام رژیم‌های کالری محدود علاوه بر آب کردن چربی‌ها موجب ریزش عضله هم می‌شوند. یک روش خیلی خوب برای اینکه عضله سوزی را در زمان فستینگ به حداقل برسانیم مصرف کافی پروتئین در ساعت‌های مجاز یا روزهای مجاز به غذا خوردن است. (۴۴)



علاوه بر این اگر شما فست ۵ به ۲ را انتخاب کرده‌اید، مصرف پروتئین به شما کمک می‌کند تا بتوانید بر احساس گرسنگی غلبه کنید. بررسی‌ها نشان داده‌اند که تامین ۳۰ درصد کالری‌ها با پروتئین به شکل قابل ملاحظه‌ای اشتهای شما را کاهش می‌دهد. پس اگر می‌خواهید در روزهای فستینگ احساس سیری داشته باشید از پروتئین غافل نشوید. (۴۵)

۶. روزهای غیر فستینگ مواد غذایی کامل و طبیعی بخورید

تنها دلیل برای انجام فستینگ لاغر شدن نیست و همانطور که برای شما توضیح دادیم فستینگ به بهبود دیگر جنبه‌های سلامتی هم کمک می‌کند. با وجودی که ما در زمان فستینگ مواد غذایی را محدود می‌کنیم اما باید در روزهای غیر فستینگ نیاز بدن را تامین کنیم.

رژیم غذایی سالم بر پایه مواد خوراکی کامل از سلامتی ما در برابر سرطان‌ها، بیماری قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن مراقبت می‌کند. (۴۶)

وقتی می‌گوییم مواد خوراکی کامل منظور ما گوشت، تخم مرغ، ماهی، سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات است.

۷. مصرف مکمل

اگر به طور مرتب فست انجام می‌دهید احتمال این وجود دارد که دچار کمبود برخی مواد مغذی ضروری شوید. زمانی که کالری دریافتی ما محدود می‌شود پس احتمالا مواد مغذی کمتری هم دریافت می‌کنیم.

در واقع افرادی که رژیم‌های کاهش وزن را دنبال می‌کنند احتمال دارد که کمبود مواد مغذی ضروری مانند آهن، کلسیم و ویتامین ب ۱۲ به وجود آید.

استفاده از مولتی ویتامین‌ها یک روش مناسب برای جبران کمبود بدن است اما به خاطر داشته باشید که همیشه بهترین کار تامین نیاز بدن از طریق خوراکی‌های طبیعی است.

باورهای اشتباه راجع به فستینگ

حتما تا اینجا متوجه شده‌اید که فستینگ به چه طریقی عمل می‌کند و چه فایده‌هایی برای ما به دنبال دارد. اما هنوز هم می‌شنویم که برای لاغر شدن باید تعداد وعده‌های غذایی را بیشتر و کوچک‌تر کنیم. حالا می‌خواهیم تمام باورهای اشتباه راجع به فستینگ را از بین ببریم.

۱. صبحانه نخوردن باعث چاقی می‌شود

این باور اشتباه هنوز هم دهان به دهان می‌چرخد که صبحانه مهم‌ترین وعده روز است. عده کثیری باور دارند که حذف صبحانه منجر به گرسنگی بیش از حد، میل شدید و چاقی می‌شود. در یک

آزمایش انجام شده بر روی ۲۸۳ بزرگسال چاق مشخص شد که خوردن یا نخوردن صبحانه تفاوتی در وزن آنها به وجود نیاورده است. (۴۷)

پس باید گفت که صبحانه تاثیر عمده‌ای بر وزن شما ندارد اما بدن افراد با هم متفاوت است پس نتیجه متفاوتی هم به دست می‌آید. بسیار مهم است که به نیاز بدن خود توجه کنید. صبحانه برای برخی افراد مفید است اما برخی دیگر با حذف صبحانه دچار مشکل نمی‌شوند.

۲. تکرار وعده‌ها متابولیسم را بالا می‌برد

جالب است که بدانید باور عده‌ای به این شکل است که با داشتن وعده‌های غذایی بیشتر میزان متابولیسم آنها افزایش پیدا می‌کند و در نتیجه کالری بیشتری می‌سوزانند. اینکه بدن ما برای گوارش غذایی که خورده‌ایم کالری بیشتری می‌سوزاند درست است و به آن اثر گرمایی غذا می‌گویند. به طور میانگین اثر گرمایی غذا چیزی حدود ۱۰ درصد از کل کالری دریافتی است.

با این حال چیزی که مهم است تعداد کل کالری‌های دریافتی بوده و اینکه چند وعده غذا می‌خورید مهم نیست. اینکه شما ۶ وعده با ۵۰۰ کالری بخورید یا ۳ وعده با ۱۰۰۰ کالری بخورید اثر یکسانی دارد. در هر دو شما چیزی حدود ۳۰۰ کالری به خاطر اثر گرمایی می‌سوزانید. طبق اعلام پژوهش‌ها افزایش یا کاهش تعداد وعده‌های غذایی تاثیری بر تعداد کل کالری‌های سوزانده شده ندارد.

۳. وعده‌های غذایی زیاد گرسنگی را کاهش می‌دهد

عده‌ای هم هستند که باور دارند تکرار زیاد وعده‌های غذایی از گرسنگی بیش از حد و میل شدید به غذا جلوگیری می‌کند. با این حال شواهد در تناقض هستند. اگرچه برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تکرار بالای وعده‌ها منجر به کاهش گرسنگی می‌شود اما برخی دیگر از پژوهش‌ها به چنین نتایجی دست پیدا نکردند. (۴۸،۴۹)

باز هم باید گفت که افراد باهم متفاوت هستند پس نتایج گوناگونی به دست خواهد آمد. اگر شما با تعداد وعده‌های بالا احساس سیری دارید پس احتمالا این روش بر روی شما جواب می‌دهد. با این حال هیچگونه شواهدی نشان نمی‌دهد که میان وعده یا تعداد وعده‌های زیاد باعث کاهش گرسنگی می‌شود.

۴. تعداد وعده‌های زیاد لاغر کننده است

از آنجایی که تعداد وعده‌های زیاد متابولیسم را بالا نمی‌برد پس احتمالا تاثیری هم بر وزن شما نخواهد داشت. (۵۰)

پژوهش انجام شده روی ۱۶ بزرگسال چاق به مقایسه ۳ وعده و ۶ وعده غذا پرداخت و در پایان تفاوتی در وزن، چربی سوزی و اشتها آنها دیده نشد. باز هم باید گفت که این به ترجیح شما

بستگی دارد. اگر تعداد وعده‌های بالا را نمی‌پسندید پس با تعداد وعده‌های کمتر برنامه غذایی خود را تنظیم کنید و از مواد غذایی کم ارزش دوری کنید.

۵. تامین گلوکز خوراکی برای مغز

افرادی هستند که باور دارند اگر شما هر چند ساعت یکبار کربوهیدرات نخورید، فعالیت‌های مغزی متوقف خواهد شد! چرا چنین باوری وجود دارد؟ دلیل افراد برای چنین باوری این است که تنها سوخت مغز ما گلوکز است. با این حال بدن ما به آسانی می‌تواند گلوکز مورد نیازش را از طریق فرآیند نوگلوکزایی تولید کند. (۵۱)

حتی زمانی که شما فستینگ طولانی مدت انجام دهید، در وضعیت قحطی قرار بگیرید یا رژیم‌های با کربوهیدرات بسیار پایین مانند کتوژنیک داشته باشید بدن ما از طریق چربی خوراکی کتون تولید می‌کند. (۵۲)

مغز می‌تواند از کتون‌ها برای تامین سوخت مورد نیازش استفاده کند و کمتر به گلوکز احتیاج داشته باشد. البته باید گفت که افرادی هم هستند که اگر مدت زمانی چیزی نخورند احساس خستگی و لرزش پیدا می‌کنند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید پس از یک میان‌وعده سبک و با پروتئین بالا غافل نشوید.

۶. مدام غذا خوردن برای سلامتی خوب است

باور عده‌ای به این شکل است که تعداد وعده‌های زیاد برای سلامتی ما مفید است. اما در نظر بگیرید که فستینگ‌های کوتاه مدت فرآیند ترمیم سلولی به نام اتوفاژی را تحریک می‌کنند. در اتوفاژی از سلول‌های پیر و پروتئین‌های ناکارآمد به عنوان انرژی استفاده می‌شود. همچنین اتوفاژی از شما در برابر پیری، سرطان‌ها و بیماری‌هایی مانند آلزایمر محافظت می‌کند. (۵۳، ۵۴)

بنابراین می‌توان گفت که با پیروی از فستینگ و انجام شدن فرآیند اتوفاژی، سلامتی متابولیسم خود را بهبود می‌بخشیم. حتی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعداد بالای وعده‌های غذایی به سلامتی ما آسیب وارد می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال یک پژوهش نشان داده که رژیم‌های پر کالری به همراه تعداد وعده زیاد خطر بیماری کبد چرب را افزایش می‌دهد. (۵۵)

همچنین یک بررسی نشان داده افرادی که مدام در حال غذا خوردن هستند خطر سرطان روده بزرگ در آنها بیشتر است. (۵۶)

۷. فستینگ بدن را وارد فاز قحطی می‌کند

یکی از بحث‌ها راجع به فستینگ این است که بدن ما وارد فاز قحطی می‌شود. زمانی که وارد فاز قحطی می‌شویم متابولیسم از کار می‌افتد و دیگر چربی نمی‌سوزانیم. اگر ما مدام در رژیم کاهش وزن باشیم بدن ما تعداد کالری کمتری می‌سوزاند و فرقی نمی‌کند که شما چه رژیمی داشته باشید. (۵۷)

هیچ شواهدی در اختیار نداریم که نشان دهد فستینگ باعث کاهش تعداد کالری‌های سوزانده شده نسبت به دیگر روش‌های کاهش وزن می‌شود. در واقع فستینگ‌های کوتاه مدت میزان متابولیسم را هم افزایش می‌دهند. چرا با انجام فستینگ متابولیسم افزایش پیدا می‌کند؟ در زمان انجام فستینگ میزان نورا اپی‌نفرین بالا می‌رود که نتیجه آن تحریک متابولیسم و شکسته شدن سلول‌های چربی است. (۵۸،۵۹)

چندین پژوهش نیز اعلام کرده‌اند که انجام فستینگ تا ۴۸ میزان متابولیسم را ۳.۶ تا ۱۴ درصد افزایش داده است. با این حال اگر شما بیشتر از ۴۸ ساعت فست داشته باشید اثر معکوس می‌گذارد و متابولیسم شما افت می‌کند. (۶۰،۶۱)

یک آزمایش نیز نشان داده که فستینگ یک روز درمیان به مدت ۲۲ روز منجر به کاهش متابولیسم نشده اما به طور میانگین ۴ درصد توده چربی را کاهش داده است. (۶۲)

۸. بدن ما تنها مقدار مشخصی در هر وعده می‌تواند جذب کند

بر طبق گفته برخی از افراد بدن ما در هر وعده می‌تواند ۳۰ گرم پروتئین جذب کند پس باید برای به حداکثر رساندن عضله سازی، هر ۲ الی ۳ ساعت غذا بخوریم. اما باید گفت که این باور در مطالعات علمی به اثبات نرسیده است.

پژوهش‌ها نشان داده که مصرف پروتئین در تعداد وعده‌های بالا اثری بر توده عضلانی ندارد. مهم‌ترین فاکتور برای اغلب افراد میزان پروتئین دریافتی در طول روز است و تعداد وعده‌های زیاد تاثیری ندارد. (۶۳،۶۴،۶۵)

۹. فستینگ باعث ریزش عضله می‌شود

برخی می‌گویند که در زمان فستینگ بدن ما از عضلات به عنوان منبع سوخت استفاده می‌کند. به طور کل عضله سوزی در زمان رژیم گرفتن رخ می‌دهد و مدرکی هم وجود ندارد که فستینگ باعث عضله سوزی بیشتر نسبت به دیگر رژیم‌ها می‌شود.

از طرف دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فستینگ به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند. در یک بررسی، رژیم فستینگ نسبت به رژیم با کالری محدود عضلات بیشتری را حفظ کرد. (۶۶)

جالب است که بدانید رژیم فستینگ در بین بدنسازان بسیار محبوب است زیرا که به حفظ عضلات و در عین حال پایین نگه داشتن درصد چربی بدنی کمک می‌کند.

۱۰. فستینگ برای سلامتی بد است

شاید شما هم این شایعات را شنیده باشید که فستینگ به سلامتی شما آسیب وارد می‌کند اما پژوهش‌ها اعلام کرده‌اند که این رژیم فایده‌های زیادی برای سلامتی دارد. دیگر بیشتر از این راجع به فایده‌های فستینگ توضیح نمی‌دهیم زیرا که به طور کامل فایده‌های این رژیم را در قبل بررسی کرده‌ایم.

۱۱. فستینگ باعث پرخوری می‌شود

برخی باور دارند که فستینگ باعث پرخوری در زمان‌های مجاز به غذا خوردن می‌شود. اینکه ما در زمان مجاز به غذا خوردن کمی زیاده‌روی کنیم شاید درست باشد اما قطعا چنین چیزی نخواهد بود. یک پژوهش نشان داده افرادی که به مدت ۲۴ ساعت فستینگ داشته‌اند، نهایتاً ۵۰۰ کالری اضافی در فردای آن روز خورده‌اند. اما در نظر بگیرید که این افراد ۲۴ ساعت چیزی نخورده‌اند و به عبارتی ۲۴۰۰ کالری از رژیم آنها حذف شد است. (۶۷)

با کاهش مجموع کالری دریافتی و افت انسولین و در عین حال افزایش متابولیسم، نورا اپی‌نفرین و هورمون رشد، شما چربی می‌سوزانید. (۶۸)

آیا فستینگ متابولیسم را بالا می‌برد؟

تا اینجا راجع به فستینگ و متابولیسم صحبت کردیم اما می‌خواهیم نگاه عمیق‌تری به رابطه انجام فستینگ و نرخ متابولیسم داشته باشیم. تعدادی از متخصصان باور دارند که فستینگ به بالا بردن متابولیسم کمک می‌کند و در ادامه می‌خواهیم به بررسی این مورد بپردازیم.

فستینگ سطح هورمون‌های چربی سوز را افزایش می‌دهد

هورمون‌ها پیام‌رسان‌های بدن ما هستند. این مواد شیمیایی در سرتاسر بدن حرکت کرده و در فعالیت مهم و پیچیده مانند رشد و متابولیسم شرکت می‌کنند. نباید از نقش هورمون‌ها در تنظیم وزن بدن غافل شویم. به این خاطر که هورمون‌ها تاثیر زیادی بر اشتها، تعداد کالری‌های سوزانده شده و مقدار چربی ذخیره شده یا سوزانده شده دارند. (۶۹)

رژیم فستینگ به متعادل سازی تعدادی از هورمون‌های چربی سوز کمک می‌کند. از این جنبه می‌توان فستینگ را ابزار مفیدی برای لاغر شدن دانست.

انسولین

یکی از اصلی‌ترین هورمون‌های دخیل در سوخت و ساز چربی‌ها انسولین است. انسولین به بدن می‌گوید که چربی ذخیره کند و مانع از شکسته شدن سلول‌های چربی شود. اگر به شکل مداوم سطح انسولین بالا باشد کار سختی برای کاهش وزن خواهیم داشت. علاوه بر این بالا بودن انسولین منجر به چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان می‌شود. (۷۰)

در پژوهش‌ها مشخص شده که رژیم فستینگ راهکار بسیار موثر مانند رژیم‌های کالری محدود برای پایین آوردن انسولین است. در واقع سبک زندگی فستینگ باعث کاهش انسولین ناشتا چیزی حدود ۲۰ تا ۳۱ درصد می‌شود. (۷۱)

هورمون رشد

زمانی که فستینگ انجام می‌دهید میزان هورمون رشد در بدن افزایش پیدا می‌کند. هورمون رشد برای افزایش چربی سوزی مهم است. پژوهش‌های انجام شده بر روی آقایان نشان داده است که در زمان انجام فستینگ میزان هورمون رشد تا ۵ برابر افزایش پیدا می‌کند. (۷۲،۷۳)

افزایش میزان هورمون رشد نه تنها باعث افزایش چربی سوزی شده بلکه از ریزش عضله هم جلوگیری می‌کند. با این حال فستینگ بر میزان هورمون رشد خانم‌ها تاثیری مشابه با آقایان ندارد و برای نتیجه گیری دقیق‌تر به بررسی‌های بیشتری نیاز داریم.

نورا اپی‌نفرین

نورا اپی‌نفرین هورمون استرس است که هوشیاری و دقت را افزایش می‌دهد. نورا اپی‌نفرین در واکنش جنگ یا گریز وارد عمل می‌شود. این هورمون تاثیرات دیگری هم بر بدن دارد که یکی از آنها ارسال سیگنال به سلول‌های چربی برای آزاد سازی اسیدهای چرب است.

به طور کل افزایش نورا اپی‌نفرین منجر به در دسترس قرار گرفتن میزان زیادی از چربی‌های بدن برای استفاده به عنوان منبع سوخت می‌شود. شما با انجام فستینگ می‌توانید باعث افزایش نورا اپی‌نفرین در جریان خون شوید. (۷۴)

فستینگ‌های کوتاه مدت متابولیسم را تا ۱۴ درصد بالا می‌برد

همانطور که در قبل هم اشاره شد افراد زیادی بر این باورند که حذف صبحانه بدن را وادار می‌کند تا برای ذخیره کردن انرژی، متابولیسم را پایین بیاورد. البته باید گفت این مورد در صورتی صحیح است که شما برای ساعت‌های بسیار طولانی فستینگ داشته باشید. (۷۵)

اگر شما هم فستینگ‌های کوتاه مدت انجام دهید نه تنها دچار افت متابولیسم نمی‌شوید بلکه متابولیسم شما افزایش هم پیدا می‌کند. (۷۶)

آزمایش انجام شده بر روی ۱۱ آقای بزرگسال نشان داده است که با انجام فستینگ باعث افزایش متابولیسم تا ۱۴ درصد شد که این مقدار واقعا شگفت انگیز است. محققان بر این باورند که افزایش متابولیسم به خاطر بالا رفتن نورا اپی‌نفرین است که چربی سوزی را شدت می‌دهد. (۷۷)

افت متابولیسم در فستینگ کمتر از رژیم کالری محدود است

زمانی که در تلاش برای کاهش وزن هستید و رژیم می‌گیرید متابولیسم شما آهسته می‌شود. یکی از دلایل افت متابولیسم عضله سوزی به خاطر رژیم گرفتن است. همانطور که می‌دانید بافت عضلانی بیشتر به معنای کالری سوزی بیشتر است. البته باید گفت که فقط ریزش عضله دلیل افت متابولیسم نیست. (۷۸)

رژیم‌هایی که کالری را شدیداً محدود می‌کنند باعث وارد شدن بدن به فاز قحطی شده و متابولیسم بدن کاهش می‌یابد. این مکانیسم طبیعی بدن برای سازگاری با شرایط پیش آمده و نبود مواد خوراکی است. (۷۹)

این افت متابولیسم به طور کامل در یک آزمایش بر روی افراد چاق مشخص شد. افراد شرکت کننده هم رژیم کالری محدود داشتند و هم برای لاغر شدن ورزش سنگین انجام دادند. بعد از ۶ سال این افراد مجدد بررسی شدند و تقریباً تمامی آنها به وزن اولیه خود بازگشته بودند. اگرچه وزن آنها برگشته بود اما نرخ متابولیسم آنها بدون تغییر باقی مانده بود. همچنین چیزی حدود ۵۰۰ کالری کمتر از نیاز بدنشان در طول روز دریافت می‌کردند.

دیگر پژوهش‌های انجام شده نیز با بررسی رژیم‌های کالری محدود، به نتایج مشابه با آزمایش گفته شده دست پیدا کردند. (۸۰)

حالا بهتر می‌توان به فاز قحطی پی برد و متوجه شد که چرا افراد بعد از کاهش وزن مجدد به وزن سابق خود باز می‌گردند. با انجام فستینگ‌های کوتاه مدت احتمالاً می‌توان به بالا بردن متابولیسم و جبران افت به خاطر انجام رژیم‌های با کالری بسیار پایین کمک کرد.

همچنین آزمایش‌ها نشان داده‌اند که فستینگ نسبت به دیگر رژیم‌هایی که کالری محدود هستند خیلی کمتر باعث افت متابولیسم می‌شوند یا حتی متابولیسم افت پیدا نمی‌کند. (۸۱)

آیا فستینگ به حفظ عضلات کمک می‌کند؟

از نظر متابولیسمی، عضلات بافت‌های فعال هستند که به بالا نگه داشتن نرخ متابولیسم کمک می‌کنند. هرچه توده عضلانی بیشتر باشد شما کالری بیشتری حتی در زمان استراحت می‌سوزانید. (۸۲)

متأسفانه اغلب افراد در زمان کاهش وزن هم چربی و هم عضله از دست می‌دهند. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که فستینگ به خاطر تاثیری که بر هورمون‌های چربی سوز دارد به حفظ بهتر عضلات کمک می‌کند. (۸۳)

زمانی که فستینگ انجام می‌دهید هورمون رشد افزایش می‌یابد و به حفظ عضله حتی در زمان کاهش وزن کمک می‌کند. بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۱ نشان داده است که رژیم فستینگ نسبت به رژیم‌های سنتی با کالری محدود برای حفظ عضلات بسیار موثرتر است. (۸۴)

فاز قحطی چیست؟

تا اینجا خواندید که ممکن است رژیم‌های با کالری محدود منجر به ورود بدن به فاز قحطی شود و احتمالاً برای شما هم سوال شده که فاز قحطی چیست. در ادامه این مورد را هم برای شما به طور کامل توضیح می‌دهیم.

زمانی که می‌خواهید وزن کم کنید بدن با کاهش تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانید در تلاش برای نگه داری انرژی است. این کار نشانه‌هایی مانند احساس گرسنگی، تنبلی‌تر شدن و افزایش میل به غذا دارد.

مکانیسم طبیعی بدن برای حفظ خودش فاز قحطی نام دارد تا بتواند از شرایطی که پیش آمده زنده بماند.

مفهوم فاز قحطی

فاز قحطی که گاهی اوقات آسیب متابولیسمی هم نامیده می‌شود در واقع واکنش طبیعی بدن به رژیم‌های کالری محدود و طولانی مدت است. در فاز قحطی به خاطر اینکه بدن کالری کمی دریافت می‌کند پس به خاطر تعادل انرژی بدن میزان کالری سوزانده شده را کاهش می‌دهد تا دچار مشکل نشود.

برنامه غذایی با کالری پایین متابولیسم را کاهش می‌دهد

کمی قبل‌تر راجع به اینکه با کاهش وزن تعداد کالری‌های سوزانده شده هم کمتر می‌شود صحبت کردیم. بر طبق تحلیل بزرگ انجام شده، ۱۲.۸ کالری به ازای هر کیلوگرم کاهش کالری سوزی خواهیم

داشت. البته باید گفت که به سرعت کاهش وزن شما هم بستگی دارد. اگر شما آهسته و با یک محدودیت کالری اصولی وزن کم کنید بدن شما واکنش متفاوتی خواهد داشت. (۸۵)

به عنوان مثال اگر شما خیلی سریع ۲۲.۷ کیلوگرم وزن کم کنید، بدن شما روزانه ۲۹۰.۵ کالری خواهد سوزاند. در واقع برخی مطالعات نشان داده‌اند که کاهش ۱۰ درصدی وزن منجر به کاهش ۱۵ تا ۲۵ درصدی کالری سوزی می‌شود.

چگونه مانع از افت متابولیسم شویم

اگرچه کاهش کالری سوزی در زمان رژیم گرفتن اجتناب ناپذیر است اما می‌توان با یک سری روش‌ها مانع از افت متابولیسم شد.

وزنه زدن

تمرین مقاومتی به تنهایی یکی از موثرترین راهکارها برای بالا نگه داشتن متابولیسم است. وزنه زدن و تمرین‌های با وزن بدن بر روی متابولیسم بسیار تاثیرگذار هستند.

در یک پژوهش خانم به سه گروه تقسیم شدند. گروه اول ورزش نکرد، به گروه دوم گفته شد که هوازی کار کنند و به گروه سوم برنامه تمرین مقاومتی داده شد. گروه‌هایی که تمرین نکرده بودند یا هوازی داشتند هم عضله سوزی و هم کاهش قابل ملاحظه متابولیسم را تجربه کردند. اما خانم‌هایی که تمرین مقاومتی کرده بودند توانستند متابولیسم، توده عضلانی و قدرت خود را حفظ کنند.

این نتایج به دست آمده در بسیاری از مطالعات به اثبات رسیده است که با تمرین مقاومتی می‌توان تا بخشی مانع از ریزش عضله و افت متابولیسم شد. (۸۷، ۸۸)

مصرف پروتئین را بالا نگه دارید

پروتئین پادشاه درشت مغذی‌ها است و زمانی که می‌خواهیم وزن کم کنیم باید مصرف پروتئین را حتما در نظر بگیریم. اگر پروتئین بالایی مصرف کنید هم اشتها را کاهش داده‌اید و هم ۸۰ تا ۱۰۰ کالری متابولیسم را بالا برده‌اید. همچنین پروتئین میل به غذا را کمتر کرده و کمتر به میان وعده آخر شب میل خواهید داشت. (۸۹)

نقش دیگر پروتئین این است که مانع از اثرات بلند مدت رژیم‌های کاهش وزن شود. زمانی که شما پروتئین بالایی دریافت می‌کنید عضلات کمتری برای استفاده به عنوان انرژی یا تامین پروتئین شکسته می‌شوند.

مدام رژیم نگیرید و وقفه ایجاد کنید

بعد از مدتی که رژیم می‌گیرید یک زمانی را بدون رژیم سپری کنید. در این چند روز که رژیم ندارید کمی کالری را بالا ببرید تا بتوانید بهتر رژیم خود را ادامه دهید و با افت متابولیسم مواجه نشوید. مراقب این موضوع باشید که در روزهای بدون رژیم چه مواد غذایی در برنامه خود دارید. تنها کمی کالری خود را بالا ببرید و از مواد غذایی سالم بهره ببرید.

آیا فستینگ به عضله سازی کمک می‌کند؟

راجع به این موضوع که در زمان فستینگ عضله سازی رخ می‌دهد تحقیق‌های زیادی در دسترس نیست. با این حال یک مطالعه به بررسی تاثیر فستینگ و وزنه زدن درباره عضله سازی یک سری نتایج اولیه به دست آمده است.

در این مطالعه، ۱۸ آقا به مدت ۸ هفته تمرین با وزنه انجام دادند و از قبل هم تمرین نداشتند. آقایان برنامه با زمان محدود غذا خوردن یا رژیم عادی دریافت کردند. در پایان مطالعه گروهی که برای غذا خوردن زمان محدود داشت افزایش قدرت و حفظ توده عضلانی را تجربه کرد اما روه دیگر ۲.۳ کیلوگرم افزایش توده عضلانی و در عین حال افزایش قدرت را تجربه کرد. (۹۰)

نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان می‌دهد که شاید رژیم فستینگ برای عضله سازی مناسب نباشد. یکی از دلایل این بود که گروه رژیم با ساعت محدود برای غذا خوردن پروتئین کمتری نسبت به گروه دیگر دریافت کرده بود.

برای عضله سازی به دریافت کالری بیشتر، پروتئین بالاتر و تمرین کافی برای رشد عضلات نیاز داریم. در رژیم فستینگ کار برای تامین کالری مورد نیاز به منظور عضله سازی سخت‌تر است. (۹۱)

علاوه بر این شما باید برای دریافت پروتئین کافی بیشتر تلاش کنید و فستینگ نسبت به رژیم‌های عادی روش سخت‌تری است. همچنین تحقیقات نشان داده که مصرف پروتئین در سرتاسر روز برای عضلات بهتر است. (۹۲)

این گفته بدان معنا نیست که عضله سازی با فستینگ غیر ممکن است اما می‌توانید از روش‌های آسان‌تری توده عضلانی را افزایش دهید.

آیا می‌توان در زمان فستینگ تمرین کرد؟

حتی در میان کسانی که از رژیم فستینگ هم پیروی می‌کنند بحث وجود دارد که در زمان فست تمرین بکنیم یا نکنیم. چند پژوهش به بررسی این مورد پرداخته‌اند. در یک بررسی ۴ هفته‌ای ۲۰ خانم در زمان فستینگ و غیر فستینگ بر روی تردمیل تمرین کردند. شرکت کنندگان سه روز در هفته



به مدت یک ساعت به تمرین پرداختند. هر دو گروه کاهش وزن و چربی تجربه کردند و تغییری در توده عضلانی آنها به وجود نیامد. بر پایه نتایج به دست آمده اگر هدف کاهش وزن باشد تفاوتی نمی‌کند که در زمان فست یا غیر فست تمرین کنید.

با این حال تمرین کردن در زمان فست بر عملکرد تمرینی و بخصوص ورزشکاران اثر می‌گذارد. با این حال تمرین کردن یا نکردن در زمان فست به ترجیح شخصی افراد بستگی دارد. اما فستینگ عملکرد شما را برای تمرین کاهش می‌دهد.

اگر شما دوست دارید که در زمان فست تمرین کنید پس توصیه می‌کنیم که در کمترین زمان بعد از تمرین بیشتر از ۲۰ گرم پروتئین بخورید تا به ریکاوری عضلات کمک کنید. (۹۳)

مکمل‌های مورد نیاز برای محافظت از عضلات

اگر به دنبال حفظ عضلات یا افزایش توده عضلانی با انجام فستینگ هستید برخی مکمل‌های خوراکی مفید هستند. با این وجود باید زمان مصرف مکمل را در نظر بگیرید که در نتایج فستینگ شما تداخل به وجود نیاید.

مکمل‌های مناسب برای زمان‌های مجاز به غذا خوردن

دو تا از مهم‌ترین مکمل‌ها که باید در نظر بگیرید کراتین و پروتئین هستند. اگر شما از طریق رژیم غذایی به مقدار کافی پروتئین دریافت کنید پس مصرف مکمل پروتئینی ضروری نیست. به خصوص اگر شما از نظر جسمانی فعال هستید مکمل‌ها به بهبود حجم عضلات و عملکرد تمرینی کمک می‌کند. (۹۴)

علاوه بر پروتئین، مکمل کراتین هم از عضلات شما محافظت می‌کند. مولکول‌های کراتین به شکل طبیعی در بدن ما وجود دارد. ما از طریق مکمل‌های خوراکی می‌توانیم میزان کراتین سلول‌ها را افزایش دهیم. (۹۵)

اگر شما تمرین می‌کنید مکمل کراتین یک انتخاب خوب است. تخمین زده می‌شود که مکمل کراتین قدرت شما را به طور میانگین ۵ تا ۱۰ درصد در زمان وزنه زدن افزایش می‌دهد. (۹۶)

مکمل‌های زمان فستینگ

شاید برای شما هم سوال باشد که در زمان فستینگ چه مکمل‌هایی می‌توان مصرف کرد. اگر شما در زمان فستینگ مکمل‌های حاوی آمینواسیدها مانند پروتئین و BCAA استفاده کنید سیگنال‌هایی به بدن ارسال می‌شود که شما در حال انجام فستینگ نیستید. (۹۷)

برنامه غذایی برای روزهای غیر فستینگ چگونه باید باشد؟

ساز و کار رژیم فستینگ برخلاف دیگر رژیم‌ها است و شما کاملاً تا اینجای کار آشنا شدید اما حتماً برای شما سوال است که در روزهای عادی چه بخورید. در فستینگ دیگر شمارش کربوهیدرات‌ها یا چربی اهمیتی ندارد اما به این معنا نیست که زیاده روی کنید یا بیش از حد محدود کنید. هرگز از نقش پروتئین غافل نشوید و حتماً در روزها و زمان‌های آزاد به میزان کافی پروتئین دریافت کنید. توصیه می‌کنیم که روزانه ۱.۵ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن‌تان پروتئین بخورید. علاوه بر این می‌توانید از میان رژیم‌های اصولی یکی را انتخاب کرده و پیروی کنید. بهترین انتخاب‌ها عبارتند از:

- لوکارب
- کتوژنیک
- مدیترانه‌ای

لازم به ذکر است که لزومی برای انتخاب از این رژیم‌ها ندارید و با حذف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، نوشیدنی‌های قندی و شیرینی‌جات یک رژیم سالم برای خودتان برنامه ریزی کنید. تنها کافیست که اصول سالم غذا خوردن که در این کتابچه آمده را دنبال کرده و در دریافت کالری‌ها زیاده روی نکنید.

محاسبه کالری

حتما یکی از مهم‌ترین سوالات شما هم محاسبه کالری است. ما در این پکیج یاد گرفتیم که با انجام فستینگ خود به خود میزان کالری دریافتی را کاهش می‌دهیم اما اینکه بدانیم چقدر کالری دریافت کنیم عامل بسیار مهمی است و می‌خواهیم به شما فرمولی را معرفی کنیم که یک بار برای همیشه بدانید چگونه کالری مورد نیاز بدن خود را محاسبه کنید. فرمول محاسبه کالری هریس بندیکت یکی از قدرتمندترین ابزارهای محاسبه کالری است که می‌خواهیم به شما یاد بدهیم.

نرخ متابولیسم پایه BMR چیست؟

متابولیسم پایه به معنای میزان انرژی مورد نیاز بدن طی ۲۴ ساعت در حالت استراحت و بدون فعالیت است.

چگونه متابولیسم پایه BMR را محاسبه کنیم؟

محاسبه BMR یک فرمول بسیار ساده دارد و تنها کافیست که از این فرمول پیروی کنید. محاسبه کالری برای خانم‌ها و آقایان متفاوت است و هر کدام را به شکل جدا آورده‌ایم.

- **آقایان:** (وزن به کیلوگرم * ۱۰) + (قد به سانتی‌متر * ۶.۲۵) - (سن شما * ۵) + ۵
- **خانم‌ها:** (وزن به کیلوگرم * ۱۰) + (قد به سانتی‌متر * ۶.۲۵) - (سن شما * ۵) - ۱۶۱

فرمول هریس بندیکت با استفاده از BMR و سپس اعمال کردن ضریب فعالیت به شما کالری مورد نیاز را اعلام می‌کند.

چگونه تعادل کالری هریس بندیکت را محاسبه کنیم؟

برای محاسبه کالری مورد نیاز روزانه ابتدا باید بدانیم چقدر فعالیت روزانه داریم.

- **بدون فعالیت** (ورزش خیلی کم یا ورزش نکردن): متابولیسم پایه * ۱.۲
- **فعالیت سبک** (ورزش سبک یا ورزش ۱ تا ۳ بار در هفته): متابولیسم پایه * ۱.۳۷۵
- **فعال** (ورزش نیمه سنگین یا ۳ تا ۵ بار در هفته): متابولیسم پایه * ۱.۵
- **بسیار فعال** (ورزش سنگین یا ۶ تا ۷ بار در هفته): متابولیسم پایه * ۱.۷۲۵
- **بیش از حد فعال** (تمرین‌های بسیار سنگین یا کار فیزیکی سخت): متابولیسم پایه * ۱.۹

حالا با ذکر مثال به شما می‌گوییم که چگونه کالری مورد نیاز خود را محاسبه کنید.

محاسبه کالری برای خانم‌ها

ابتدا متابولیسم پایه را باید محاسبه کنیم:

$$\text{وزن: } 760 = 10 * 76$$

$$\text{قد: } 1018 = 6.25 * 163$$

$$\text{سن: } 170 = 5 * 34$$

ابتدا قد (۷۶۰) و وزن (۱۰۱۸) را جمع می‌کنیم و سپس از سن (۱۷۰) کم می‌کنیم. عدد به دست آمده ۱۶۰۸ می‌باشد و در انتها از عدد به دست آمده ۱۶۱ عدد کم می‌کنیم که می‌شود ۱۴۴۷.

پس حالا می‌دانیم که BMR یا همان متابولیسم پایه ۱۴۴۷ است. با توجه به اینکه شما چه میزان فعالیت دارید باید در مضرب مورد نظر ضرب کنید. به طور مثال اگر شما به باشگاه می‌روید و ۳ تا ۵ جلسه تمرین می‌کنید پس باید در عدد ۱.۵ ضرب کنید.

پس به عبارتی باید عدد ۱۴۴۷ را در ۱.۵ ضرب کنید که نتیجه آن ۲۱۷۰ کالری در روز است.

پس شما باید در روز ۲۱۷۰ کالری با توجه به شرایط جسمانی و میزان فعالیت خود دریافت کنید. پس شما با دریافت این مقدار کالری می‌توانید وزن خود را ثابت نگه دارید. حالا سوال اینجاست که برای کاهش وزن چقدر کالری دریافت کنیم؟

برای اینکه کاهش وزن داشته باشید پس باید بین ۵ تا ۲۵ درصد کالری‌های خود را کاهش دهید. به عبارتی باید از ۲۱۷۰ کالری به دست آمده ۵ تا ۲۵ درصد کم کنید. احتمالاً اینجا برای شما سوال پیش می‌آید که چقدر کم کنیم؟ این به شما بستگی دارد که بخواهید چقدر سریع وزن کم کنید یا تحمل کاهش کالری دارید. پس شما اگر ۵ درصد کم کنید باید روزانه ۲۰۶۱ کالری دریافت کنید و اگر ۲۵ درصد کم کنید باید روزانه ۱۶۲۷ کالری دریافت کنید تا بتوانید لاغر شوید بدون اینکه آسیبی ببینید. ما در اینجا حداقل و حداکثر کاهش کالری را برای شما آوردیم و به طور مثال شما می‌توانید ۱۵ درصد کاهش کالری داشته باشید.

محاسبه کالری برای آقایان

ابتدا متابولیسم پایه را باید محاسبه کنیم:

$$\text{وزن: } 880 = 10 * 88$$

$$\text{قد: } 1143 = 6.25 * 183$$

$$\text{سن: } 145 = 5 * 29$$

ابتدا قد (۸۸۰) و وزن (۱۱۴۳) را جمع می‌کنیم و سپس از سن (۱۴۵) کم می‌کنیم. عدد به دست آمده ۱۸۷۸ می‌باشد و در انتها از عدد به دست آمده ۵ عدد اضافه کنیم که می‌شود ۱۸۸۳.

پس حالا می‌دانیم که BMR یا همان متابولیسم پایه ۱۸۸۳ است. با توجه به اینکه شما چه میزان فعالیت دارید باید در مضرب مورد نظر ضرب کنید. به طور مثال اگر شما فعالیت سبک دارید یا پیاده روی می‌کنید یا جلسات کمی در باشگاه دارید پس باید در عدد ۱.۳۷۵ ضرب کنید.

پس به عبارتی باید عدد ۱۸۸۳ را در ۱.۳۷۵ ضرب کنید که نتیجه آن ۲۵۸۹ کالری در روز است. پس شما باید در روز ۲۵۸۹ کالری با توجه به شرایط جسمانی و میزان فعالیت خود دریافت کنید. پس شما با دریافت این مقدار کالری می‌توانید وزن خود را ثابت نگه دارید. حالا سوال اینجاست که برای کاهش وزن چقدر کالری دریافت کنیم؟

برای اینکه کاهش وزن داشته باشید پس باید بین ۵ تا ۲۵ درصد کالری‌های خود را کاهش دهید. به عبارتی باید از ۲۵۸۹ کالری به دست آمده ۵ تا ۲۵ درصد کم کنید. پس شما با کاهش ۵ درصد از کالری‌ها باید روزانه ۲۴۵۹ کالری دریافت کنید و با کاهش ۲۵ درصد از کالری‌ها باید روزانه ۱۹۴۱ کالری دریافت کنید تا بتوانید لاغر شوید بدون اینکه آسیبی ببینید. ما در اینجا حداقل و حداکثر کاهش کالری را برای شما آوردیم و به طور مثال شما می‌توانید ۱۵ درصد کاهش کالری داشته باشید.

حرف پایانی

اگر به دنبال راهی برای چربی سوزی و کاهش وزن هستید و در عین حال می‌خواهید سلامتی خود را بهبود دهید، فستینگ می‌تواند انتخاب خوبی باشد. لاغری تنها یکی از فایده‌های بسیار زیاد رژیم فستینگ است و از دیگر فایده‌های فستینگ باید بهبود قند خون، کاهش انسولین، مراقبت از مغز، حفظ سلامت قلب و کاهش التهاب اشاره کرد.

از میان روش‌های گفته شده ببینید که کدام برای شما مناسب‌تر است و با آن آغاز کنید. البته اگر تا به حال تجربه فستینگ را نداشته‌اید حتما توصیه می‌کنیم تا با روش ۸/۱۶ یا ۵ به ۲ شروع کنید و بعد از سازگاری به سراغ فستینگ‌های طولانی‌تر بروید.

پایان

با آرزوی سلامتی برای شما دوست عزیز
از اعتماد شما به تیم دوپامین سپاسگزاریم!



منابع

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24993615>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23408502>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24847666>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23340006/>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898236>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24825781>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705>
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17316625>
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17291990/>
16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17291990/>
17. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19793855>
18. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691>
19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19524509>
20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22323820>
21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20157582/>
22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3022308/>
23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/>

- .24<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23432189>
- .25<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2268137>
- .26<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23589435>
- .27<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29700718>
- .28<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20518700>
- .29<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29086496>
- .30<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31003482>
- .31<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23382817>
- .32<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27499591>
- .33<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30359228>
- .34<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16219443>
- .35<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27597946>
- .36<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20518700>
- .37<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2645638/>
- .38<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2121099/>
- .39<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2645638/>
- .40<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15833943>
- .41<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25201001>
- .42<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29419624>
- .43<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5819235/>
- .44<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28507015>
- .45<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17495198>
- .46<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5625964/>

- .47<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898236>
- .48<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18053311>
- .49<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391809/>
- .50<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26024494>
- .51<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19640952>
- .52<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19227486>
- .53<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19524509>
- .54<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23773064>
- .55<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4265261/>
- .56<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1617629>
- .57<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3673773/>
- .58<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12107252>
- .59<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- .60<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>
- .61<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3661473>
- .62<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
- .63<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17413096>
- .64<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10867039>
- .65<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10357740>
- .66<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
- .67<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12461679>
- .68<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>
- .69<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26964832>

- .70<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27368923>
- .71<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24993615>
- .72<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>
- .73<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337>
- .74<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- .75<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26399868>
- .76<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2186256>
- .77<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- .78<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27739007>
- .79<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3673773/>
- .80<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19198647>
- .81<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
- .82<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2243122>
- .83<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11147801>
- .84<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
- .85<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19761507>
- .86<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7632212>
- .87<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8531622>
- .88<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19276190>
- .89<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11838888>
- .90<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27550719>
- .91<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17413096>
- .92<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477298>

- .93<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28919842>
- .94<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25169440>
- .95<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18156666>
- .96<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27328852>
- .97<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16690869>
- .98<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19793855>
- .99<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25857868>
- .100<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5043510/>
- .101<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23408502>
- .102<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17291990>
- .103<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
- .104<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19375762/>
- .105<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26653760>
- .106<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22535969>
- .107<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27569118>
- .108<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
- .109<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5371748/>
- .110<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>
- .111<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124727/>
- .112<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946160/>
- .113<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5819235/>
- .114<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>



با اسکن این کیو آر کد می‌توانید به خلاصه کتاب صوتی فستینگ گوش کنید

لینک دانلود:

<https://bit.ly/33LwjK9>

لیست دوره‌های آموزشی سایت دوپامین | www.DopamineFit.ir



