

# بزرگترین دروغی که دکترهای تغذیه و رژیم به شما می گویند



درمان بیماری چاقی  
کم خوردن و تحرک  
بیشتر نیست.



راز واقعی آب کردن  
چربیها در تنظیم و  
توازن هورمون های  
بدنتان است



عانگع اصلانیان



سلام، عانگ اصلاانان هسآم، نوسنآه آاب «آان افسانه كالرآها» و مآرس و نوسنآه و مآرآم آر زمآنه آغذآه و آناسب انآم، مشاور آغذآه و مربآ رسمی فآراسآون و موسس «مآرسه فآآنس»، مآلات مآ می آوانآ آر سآآ [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir) بآوانآ. آن مآلب از آاب «آان افسانه كالرآها» آرفآه شده اسآ.

آر اآافه وزن آارآآ و می آوانآ از شر آربآهاآ اآافه آلاص شوآآ، آآآآ اسآ كه نكات زآر را بآانآ.

## بزرآرآن آروآآ كه آآرآهاآ آغذآه و رآآم به شما مآآونآ

احآمالا فكر می كنآآ كسآ كه آاق شده اسآ، آرآورآ كرده و آآرك كافی نآاشآه و انرآآ كافی نسوزانآه اسآ. آر واقع فكر می كنآآ آورآن كالرآهاآ زآآ و سوزانآن كمآر آن كالرآها باعث آاقآ می شوآ. آن آآزآ اسآ همآشه آآرآهاآ آغذآه و رآآم به ما آفآهآنآ و آا سالهاآ آبل آن باور آر آنآا آاكم بوآ.

با اسآآلال بالا احآمالا فكر می كنآآ كه راه آل لاآرآ و آلاص آآن از شر آربآهاآ اآافهآآ كه با آوآ آمل می كنآآ آن اسآ كه «كمآ كمآر از معمول بآورآآ و كمآ بآشآر ورآش كنآآ آا انرآآ بآشآرآ بسوزانآآ». آما امروزه می آانآم كه آن موضوع نه آنآا آلط اسآ كاملا بی معنآ و بی ارآباط با موضوع آاقآ اسآ و آر سراسر آنآا آآرآهاآ آغذآ سبك آآآآآ برای آرمان «بآمارآ» آاقآ آر آآش آرفآهآنآ. آر همآن آزوه آر مورآ «بآمارآ» بوآن آاقآ صآبآ آوانم آرآ.

آما اول می آوانم به شما بآوآم آرا آآرآهاآ آغذآه آر آران به هآآآوآه نمی آوانآ كسآ

در مورد این چیزی بدانند، و به شدت روش‌های قدیمی را تبلیغ و توصیه می‌کنند و به مردم می‌گویند که برای تناسب اندام و لاغری باید، تحرک داشته باشند و کمتر بخورند و از چربی‌ها پرهیز کنند و غیره.

دکترهای تغذیه چگونه به شما برنامه تغذیه می‌دهند؟ تا حالا به این فکر کرده‌اید؟ چگونه به شما هر هفته برنامه‌ها متنوعی می‌دهند، که صبحانه چه بخورید و میان‌وعده چه چیزی؟ آیا منحصراً این برنامه را با توجه به نیاز شما می‌نویسند؟ این برنامه بر چه اساسی نوشته می‌شود؟

از حدود ده و خورده‌ای سال پیش، زمانی که هنوز دنیا بر این باور بود که برای لاغری باید تعداد کالری غذاها را کاهش داد. زمانی که عموم مردم به تلفن‌های همراه و نرم‌افزارهای روی تلفن همراه دسترسی نداشتند. نرم افزار کامپیوتری کالری‌شماری نوشته شد و در اختیار دکترهای تغذیه قرار گرفت. این نرم افزار که دکترهای تغذیه با آن کار می‌کنند با قیمت چیزی حدود ۲ میلیون تومان قابل خرید است. این نرم افزار بر حسب علم ۱۵-۲۰ سال قبل طراحی شده. در این نرم افزار یک لیستی از غذاها با کالری‌ها وارد کرده‌اند. وقتی پیش یک دکتر تغذیه می‌روید، دکتر رژیم در این نرم افزار می‌نویسد، که مثلاً یک برنامه غذایی می‌خواهد با روزی مثلاً ۱۴۰۰ کالری و ۵ وعده غذایی. و چند تنظیم و تیک اضافه هم دارد، که برای بیماران دیابتی یک سری غذاها را حذف می‌کند و غیره. این نرم افزار بر حسب مقدار کالری‌ای که وارد شده، می‌تواند غذاها را کنار هم بچیند و یک برنامه غذایی با مثلاً روزی ۱۴۰۰ کالری تولید و پرینت کند و این همان برنامه‌ای است که به شما داده می‌شود.

اگر نگویم تمام دکترها، بیشتر دکترها تغذیه کشور از این نرم افزار استفاده می‌کنند. زیاد فرقی نمی‌کند شما پیش یک دکتر تغذیه با ویزیت ۱۵ هزار بروید یا یک دکتر معروف با ویزیت ۵۰ هزار. این نرم افزار بر حسب باورهای اشتباه ۱۵ سال پیش نوشته شده است. ( البته با محبوبیت تلفن همراه، اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که دقیقاً همین کار رو برای شما انجام می‌دهند و می‌توانند کالری‌شماری کنند)

با اینکه بسیاری از دکترها شاید بدانند که خدماتی که می‌دهند از لحاظ علمی منقرض شده

است، اما به دلایل شغلی مجبور هستند یا از این نرم افزار استفاده کنند و روش‌های قدیمی را که سالها با آن کار کرده‌اند را تبلیغ کنند، یا راه سخت و هزینه‌بر مشاوره اختصاصی را انتخاب کنند و خلاف جهت چیزی که رایج است شنا کنند.

در واقع اگر یک تلفن همراه دارید و یک اپلیکشن کالری شماری روی آن نصب است، می‌توانید همان کاری که دکترهای معروف تغذیه (مانند دکتر کرمانی) برایتان انجام می‌دهند را مجانی انجام دهید

اما این روش‌ها منقرض شده‌اند، می‌دانیم که دیگر چاقی به دلیل پرخوری یا کم تحرکی نیست، و راه حل آن این نیست که کمتر بخورید یا رژیم بگیرید و با ورزش انرژی بیشتری بسوزانید.

## علم جدید می گوید: چاقی یک بیماری اختلال در هورمونهای سوخت رسانی است

می‌خواهم کمی در مورد برخی مسائل فکر کنید. فکر کنید اول: چربی‌ها ذخایر انرژی بدن هستند، وقتی غذا می‌خورید بدن مقداری از چربی‌ها را ذخیره می‌کند تا در شب، یا در بین وعده‌ها که غذا نمی‌خورید بتواند از آن چربی‌ها استفاده کند. اگر شما اضافه وزن دارید، به این معنی است که ده‌ها یا شاید صدها هزار کالری انرژی ذخیره شده در بدن‌تان دارید. پس چرا دوباره گرسنه می‌شوید؟ چرا بدنتان با ترشح شدید هورمون گرسنگی به شما می‌گوید که به غذا نیاز دارد؟ سوال عجیب‌تر اینکه چرا افراد چاق شدیدتر از بقیه افراد گرسنه می‌شوند و بدنشان هورمون گرسنگی را با شدت بیشتر ترشح می‌کند؟

جواب: چاقی هرگز هیچ ارتباطی به پرخوری و کم تحرکی ندارد. علم مدرن به ما می‌گوید چاقی یک بیماری عدم توازن هورمونی است. در بدن افراد چاق برخی هورمون‌ها و برخی آنزیم‌ها با هم تداخل پیدا می‌کنند و هورمون‌ها و آنزیم‌های دیگر را بلاک می‌کنند. در بدن این افراد سیگنالی که باید به مغز برسد و به مغز بگوید به اندازه کافی ذخایر انرژی داریم و لازم نیست هورمون گرسنگی ترشح شود، توسط برخی هورمون‌های دیگر بلاک می‌شود.

بدن افراد چاق به هیچ وجه نمی‌فهمد که دارای چند صد هزار کالری ذخیره انرژی هستند. راه حل تناسب‌اندام و لاغری به سادگی این است که بدن خودتان را با خوردن مواد غذایی درست درمان کنید تا بدن به توازن هورمونی برسد. و خود به خود به سرعت چربی‌هایتان آب خواهد شد. چون بدن قادر خواهد بود، چربی‌هایی ذخیره شده را ببیند.

## معمای شماره دو:

افراد به صورت پیوسته چاق نمی‌شوند. معمولاً مثلاً چاق می‌شوند و ۱۵ کیلو اضافه وزن پیدا می‌کنند و ۱۰ سال دقیق روی «همان عدد خاص» می‌مانند.

بر اساس باور رایج بسیاری باور دارند که زیاد خوردن و کم سوزاندن انرژی باعث چاقی می‌شود و برای حفظ تناسب اندام باید به دقت بین این دو مقدار توازن برقرار کنیم. بر اساس این باور قدیمی. این یعنی فرد به دقت توانسته است، سالهای سال وزنش رو دقیقاً سر یک عدد خاص کنترل کند و می‌تواند به دقت انرژی ورودی به بدن و انرژی مصرفی بدنش رو با دقت خیلی زیاد (چند گرم در روز) تنظیم کند.

فرض کنید کسی ۱۵ کیلو اضافه وزن دارد و اگر به صورت جادویی با عمل جراحی چربی‌ها را از بدنش حذف کنیم و ۱۵ کیلو اضافه وزنش حذف بشه، چه می‌شود؟ کسانی که با یک روش جادویی مانند، لیپوساکشن چربیهای بدنشان را حذف می‌کنند، در ۳ تا ۴ سال آینده دوباره بدنشان شروع به چاق شدن می‌کنند تا به چیزی حدود همون درصد چربی قبلی برسند.

فرض کنیم این روش جادویی به جای عمل جراحی، یک روز کوهنوردی باشد، و همان روز ۱ کیلو چربی خالص از دست بدید (فرض‌های رویایی). آیا تاثیری در تناسب اندام ماندگار دارد و می‌شود اون ۱ کیلو کاهش وزن رو حفظ کرد؟ بالاخره فرد ۱۰ سال خودش رو سر یک وزن خاصی توانسته نگه دارد... چرا تلاشش با شکست مواجه میشه و به وزن قبلی بر می‌گردد؟

آیا اتفاق افتاده که مریض شوید و در یک هفته چند کیلو وزن کم کنید و لاغر شوید. حتماً

اتفاق افتاده. کسی که سالهای سال توانسته خود را سر یک وزن خاص نگه دارد، بعد از یک دوره بیماری، چند کیلو وزن کم می‌کند چیزی که همیشه آرزویش را داشته، اما دوباره بعد از یکی دو هفته دوباره به همان وزن قبلی برمیگردد. چرا؟ چرا دوباره دقیقا به همان عدد قبلی برمی‌گردید؟

مهم این نکته است که چرا بدن تمایل دارد آن مقدار چربی خاص را حفظ کند؟ تا این مشکل حل نشود با هیچ روش جادویی و هیچ انرژی مصرف کردن نمی‌توان نتیجه ماندگار گرفت.

فرض کنید به جای روش‌های بالا شما سعی می‌کنید ورزش کنید و تحرک‌تان را بیشتر کنید و انرژی بیشتری بسوزانید. این کار را می‌کنید و مثلا امروز چند گرم چربی آب می‌کنید و لاغرتر می‌شوید. اما در اولین فرصت که چیزی بخورید، بدن سعی می‌کند آن وزنی که با تلاش از دست داده‌اید را دوباره بدست آورد.

برعکس این هم اتفاق می‌افتد، در یک هفته به دلیل مسافرت رفتن، یا چند جشن پیاپی مقداری پرخوری می‌کنید و وزنتان موقت بالا می‌رود ولی در هفته بعد دوباره به صورت کاملاً خودکار به وزن قبلی خودتان برمی‌گردید. چرا بدن هم در برابر کاهش وزن و هم در برابر افزایش وزن مقاومت می‌کند. چرا آن مقدار چربی را ذخیره نگه داشته است؟

دلیلش ساده است، چاقی هیچ ارتباطی به پرخوری یا کم‌تحرکی ندارد، و یک بیماری هورمونی است. بدنتان به دلیل عدم توازن هورمونی برای اینکه بتواند به کارایی روزانه خودش ادامه دهد، مجبور است آن مقدار عدد خاص چربی را نگه دارد و به آن چربی‌ها «نیاز دارد». چند نفر را دیده‌اید که رژیم بگیرند و به طرز استثنایی وزن کم کنند، ولی در چند ماه دوباره به وزن قبل خودشان برگردند، دوباره دقیقا همان عدد قبلی؟ چون بدنشان به آن مقدار چربی نیاز دارد.

در کتاب پایان افسانه کالری‌های به طور مفصل به این پرداخته‌ام که چرا چاق می‌شویم، چرا بدن در برابر آب کردن چربی‌های اضافه مقاومت می‌کند و راه حل تنظیم هورمون‌های بدنتان چیست.

## معمای بعدی

معمای بعدی کودکانی هستند که در سن کمتر از ۶ ماهگی دارای اضافه‌وزن هستند. یا حتی در طی ۳۰-۴۰ سال گذشته ما شاهد نوزادانی هستیم که در بدو تولد با وزن و درصد چربی بیش از استاندارد به دنیا می‌آیند. می‌توانیم این فرض را هم داشته باشیم که بچه‌ها به‌طور غریزی خودشان هر وقت سیر شدند دست از خوردن می‌کشند.

به‌وضوح نمی‌توان دلیل چاق شدن این کودکان ۶ ماهه را کم‌حرکی یا خوردن زیاد دانست. برای حل مشکل نمی‌توان به کودک ۶ ماهه توصیه کرد که بیشتر تحرک داشته باشد و کمتر بخورد. پس لازم است توضیحی که برای دلیل چاق شدن ارائه می‌دهیم، بتواند روند رو به رشد چاق شدن این کودکان چندماهه را هم توجیه کند. این معما نشان می‌دهد چاق شدن باید به وضعیت درونی بدن ارتباط داشته باشد و نه به میزان خوردن و تحرک.

## سیر شدن پس از مدتی گرسنگی

جواب معمایی دیگر: احتمالاً تا حالا پیش آمده که به‌شدت گرسنه باشید و بخواهید چیزی بخورید، اما بنا به شرایط نتوانستید چیزی بخورید و پس از یکی دو ساعت خودبه‌خود سیرشده‌اید و اشتهایتان کاملاً بسته‌شده است و دیگر حتی تمایلی به خوردن نداشتید. تا حالا فکر کرده‌اید دلیل این پدیده چیست؟

وقتی چیزی می‌خورید و قند بالا می‌رود، بدن انسولین ترشح می‌کند. بعد از مدتی قند خون کاهش پیدا می‌کند. اگر در این حالت انسولین بالا باشد، بالا بودن انسولین باعث می‌شود به ذخایر چربی هم دسترسی نداشته باشید و بدن قادر نخواهد بود انرژی خود را از چربی‌ها تأمین کند و فقط به مقدار کم قند ذخیره‌شده در کبد بسنده می‌کند. در این حالت وقتی سطح انرژی بدن کم شده، اگر انرژی مصرف کنید بدن می‌بایست به‌نوعی انرژی لازم برای سلول‌ها را تأمین کند و برای این کار هورمون گرسنگی ترشح می‌کند تا شما را وادار کند چیزی بخورید. در این حالت دچار گرسنگی کاذب می‌شوید.

در این مثال اگر وقتی هورمون گرسنگی ترشح شده باشد و گرسنه باشید، ولی بنا به دلیلی نتوانید برای چند ساعت غذایی بخورید، کم‌کم باگذشت زمان سطح هورمون انسولین افت می‌کند و بدن می‌تواند به انبوهی از انرژی ذخیره‌شده چربی‌ها دسترسی پیدا کند و از چربی‌ها برای تأمین انرژی استفاده کند. در اینجاست که نه‌تنها هورمون گرسنگی فروکش می‌کند بلکه هورمون سیری ترشح می‌شود و اشتهایتان بسته می‌شود.

در افراد لاغر، به‌محض کم شدن قند خون، انسولین فروکش می‌کند و این افراد می‌توانند بلافاصله از ذخایر چربی خود مصرف کنند. اما در افرادی که اضافه‌وزن دارند، به دلیل بالا ماندن انسولین، این تغییر استفاده از سوخت چربی‌ها، دیرتر انجام می‌شود و این افراد سریع‌تر گرسنه می‌شوند و مجبور هستند یا گرسنگی را تحمل کنند یا چیزی بخورند. در نتیجه چاق می‌شوند.

چاق شدن نتیجه به هم ریختگی هورمون‌های سیستم سوخت‌رسانی بدنتان است که باعث می‌شود بدنتان دچار «انرژی دزدی» شود. با درمان ساده سیستم سوخت‌رسانی خود با تغذیه درست به راحتی، (راحت‌تر از چیزی که باور کنید) چربی‌های اضافه را آب خواهید کرد.



پایان  
غذای صحیح  
در می

# افسانه کالری‌ها

دیگر زمین صاف نیست

مهمترین دلیل مقاومت بدن در برابر از دست دادن چربیهای اضافه و راه حل آن

عائگه اصلانیان

دانلود رایگان دو فصل اول

برای دانلود رایگان فصل اول و فصل دوم کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» روی عکس روبرو کلیک کنید.





پایان افسانه کالری‌ها  
دیگر زمین صاف نیست

مهمترین دلیل مقاومت بدن در برابر از دست دادن چربیهای اضافه و راه حل آن

عانگع اصلانیان

اگر می‌خواهید یکبار برای همیشه «بیماری چاقی» و بیماری سیستم سوخت رسانی بدنتان را درمان کنید و از شر چربی‌ها خلاص شوید. کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» راه را به شما نشان می‌دهد.

برای خرید کتاب کامل و دیدن مشخصات کتاب پایان افسانه کالری‌ها روی عکس زیر کلیک کنید.

فروش اینک کتاب چنان با استقبال عجیبی از سوی خوانندگان روبرو شد که ما آن را گارانتی ۱۰۰ درصد کردیم.

گارانتی بی قید و شرط و تضمین رضایت ۱۰۰ درصد برای خریداران

\*\*\*\*\*

تمام کسانی که کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» را سفارش می‌دهند، چنان‌چه به هر دلیلی حس کردید، کتاب عالی نیست و یا انگیزه کافی ایجاد نمی‌کند که تا آخر بخوانید، یا کتاب ارزش خرید و پولی که بابتش داده‌اید را نداشته، یا هر دلیل منطقی و غیر منطقی دیگر. کافی است با شرکت تماس بگیرید و شماره کارت بانکی خودتان را اعلام کنید، و بدون هیچ سوال دیگری، همکارم، در چند دقیقه تمامی مبلغ سفارش را به شما برخواهد گردانید، هزینه پست بر عهده خودمان خواهد بود و کتاب به عنوان یادگاری پیش خودتان می‌ماند. (عانگع اصلانیان)