



رژیم غذایی

دکتر هاجدی



رژیم غذایی دکتر وجدی

دستورات صحیح برای رژیم مناسب

معجزه رژیم

ناشتا یک لیوان آب معمولی قبل از صبحانه میل نمایید

صبحانه: ۱ عدد تخم مرغ آب پز ۱ لیوان معمولی، شیر ۱ لیوان معمولی، چای ۲ عدد خرما. ۱ تا ۲ کف دست نان سنگک یا نان جو ۱ قاشق چایخوری عسل و به اندازه ۱ قوطی کبریت پنیر کم چرب و خیلی کم نمک

میان وعده ۱۰ صبح: ۱ لیوان معمولی چای ۱ عدد خرما و ۱ نوع میوه فصل از ساعت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از ناهار ۳ لیوان معمولی آب در صورت تمایل بیشتر بنوشید

ناهار: گوشت بدون چربی یا سینه مرغ بدون پوست یا ماهی کبابی، داخل فر یا آب پز نوع هر بار یک نوع ۲ عدد خرما، ۱ فنجان سالاد با ۲ قاشق البته با سبزیجات پخته همه غذاخوری روغن زیتون و اندکی آبلیمو، سرکه یا نارنج و یا آبغوره (یکی از آنها) به مقدار یک قاشق چایخوری یا مرباخوری حتماً ظهر و شب یک حبه سیر با غذا پخته شود و کمی، نمک، فلفل و زردچوبه دارچین زیره، سماق، لیمو عمانی، زعفران و انواع ادویه جات مختلف به سلیقه خود به غذاها اضافه نمایید. البته در غذاهایی که نمی توان سیر ریخت مثل کبابها و غیره آن را میتوان به صورت خلال باریک نموده با آب قورت دهید. و اگر در شهرهایی زندگی میکنید که بوی سیر مشخص نیست خام

بخورید و حتی اگر دو حبه سیر در روز برایتان زیاد به نظر می آید حداقل یک حبه را در روز بخورید. فراموش نکنید به هر کدام از مواد بالا که نام برده شده حساسیت دارید نخورید، ولی به بهانه دوست نداشتن بی جهت کنار نگذارید. زیرا خواص بسیاری در آنهاست و غیر از اینکه رطوبت و سردی خوراکی ها را از بین می برد، غذا را خوش طعم میکند.

میان وعده ۳ بعد از ظهر ۱: لیوان معمولی چای با ۱ عدد خرما یک نوع میوه فصل از ساعت ۳ بعد از ظهر تا ۳۰ دقیقه قبل از شام ۳ لیوان آب فراموش نشود.

شام (ساعت ۶ بعد از ظهر): مانند ناهار از مرغ یا گوشت یا ماهی همراه با سبزیجات پخته و سالاد یک فنجان

وعده ۹ شب: ۱ عدد، کردو ۲ عدد، پسته ۲ عدد، فندق ۲ عدد بادام ۲ عدد کشمش ۲ عدد، مویز ۲ عدد نخودچی ۲ عدد توت، خشک ۲ عدد انجیر خشک ۲ عدد پسته شامی ۲ عدد آلو، یک قاشق مربا خوری دانه سویا بدون نمک که در آجیل فروشی ها موجود است ۱ فنجان ماست بدون چربی کم (چربی) با پودر گل سرخ گل محمدی) یک قاشق عدد سیب با پوست تا زمان خواب چنانچه تمایل به نوشیدن مایعات چایخوری، یک . دارید، میل کنید

دستورات مکمل رژیم مناسب

درپاره مصرف تخم مرغ: شما می توانید تخم مرغ آب پز یا عسلی یا نیمرو یا - ۱ املت استفاده نمایید. چنانچه ظرف کوچک با تفلون سالم را انتخاب کنید می توانید موارد فوق را بدون روغن طبخ کنید نیمرو یا املت مثلاً یک گوجه فرنگی را داخل

ظرف خرد کرده بعد از پخت و افزودن کمی نمک و فلفل، تخم مرغ را افزوده وقتی از روی حرارت برداشتید روغن زیتون (ل‌قاشق غذاخوری) اضافه کنید.

* در صورت استفاده از تخم مرغ آب پز برای جذب بیشتر آهن موجود در آن حتماً گوجه فرنگی یا کمی لیموترش یا ... (استفاده نمایید) C از یک ماده حاوی ویتامین *تمام صبحانه باید به صورت کامل خورده شود.

تبصره: استفاده ۷ عدد تخم مرغ در هفته برای دوران رژیم که مدت کوتاهی است و تمامی خوراکیها سالم و بدون روغن، است نه تنها ضرری ندارد بلکه مقوی نیز می باشد و شما راحت تر لاغر میشوید چنانچه بیماری کبد کیسه صفرا، یا بیماری قلبی تری گلیسیرید یا کلسترول بالا و یا ممنوعیت خاصی نسبت به آن و یا هر خوراکی دیگر) دارید، می توانید همان مقدار تجویز شده از طرف پزشکتان را مصرف نمایید یا اصلاً مصرف نکنید

*ورزشکاران و کسانی که قدشان بلند و وزنشان بالای ۱۰۰ کیلو است می توانند در هفته ۱۰ عدد تخم مرغ مصرف کنند.

ولی این را بدانید مصرف روزانه تخم مرغ شما افراد عادی در مواقع غیر رژیم گاهی بیشتر

از ۷ عدد نیز می شود مثلاً تمام مایونزها کوکوها کتلتها شنیسلهها، دسرها، بستنی ها و شیرینی های خشک و ترکیکها ته چین ها املت،ها رولتها و بسیاری دیگر از غذاها با تخم مرغ تهیه میشوند پس متوجه شدید که وقتی اینها را کنار گذاشته اید، دیگر نگرانی از تخم

مرغ بخورید، از ۵۰ گرم گوشت سفید یا قرمز در صبحانه استفاده کنید. بابت خوردن تخم مرغ صبحانه نخواهید داشت ولی چنانچه به هیچ عنوان نمی توانید

درباره مصرف شیر: خانم ها با قد زیر ۱۶۵ و آقایان با قد زیر ۱۷۵ روزانه دولیوان

شیر و بالای آن به مقدار ۱ لیوان کامل شیر

***شیر زیاد ننوشید زیرا شیر چاق میکند**

کلسیم یک لیوان شیر = با یک لیوان ماست = با یک قوطی کبریت پنیر

تبصره: چنانچه طعم شیر را دوست ندارید با کمی پودر کاکائو یا نسکافه شیر را مزه دار کنید. چنانچه معده شما با هضم شیر سازگاری ندارد بهتر است از شیر کم لاکتوز یا ۱ لیوان ماست کم چرب استفاده کنید

تبصره: چنانچه شیر شما محلی است و ،چرب کمی آب در آن ریخته ۲ تا ۳ بار بجوشانید و رویه آن را بگیرید. ضمناً میتوانید یکی از لیوانهای آب روزانه را به دوغ کم چرب اختصاص دهید. فراموش نکنید شیر ماست و پنیر یکی از غذاهای کامل و سالم برای همه افراد از بدو تولد تا دوران پیری میباشد و می توان در زمان عادی یک وعده مثلاً شام را به آن اختصاص داد

درباره مصرف نان : خانمها با قد زیر ۱۶۵ و آقایان با قد زیر ۱۷۵ روزانه یک کف دست (کف و انگشتان نان سنگک یا جو بقیه افراد ۲ کف دست

کسانی که قد خیلی بلند و یا وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم دارند تا ۳ کف دست در طی روز

نان استفاده کنند. بهترین نانها نان سبوسدار میباشد

نان را می توانید با صبحانه یا نهار یا شام مصرف کنید به شرطی که بیشتر از آن مقدار

نباشد.

درباره مصرف میوه : در هر فصلی هر میوه ای که موجود است استفاده کنید میوه -۴-
های مختلف را در طی روز استفاده کنید. مثلاً یک نوع میوه ساعت ۱۰ نوع دیگر ساعت
۳ که تمام میوه های موجود خورده شود. فقط سیب است که باید هر شب یک وعده میل شود
به اندازه حجم یک سیب لبنانی

خریزه و هندوانه و طالبی و گرمک یک برش کوچک انگور یک خوشه کوچک به حجم
یک لیموشیرین میوه هایی که در صد شیرینی آن بیشتر است مثل زردآلو یا انجیر برای
خانم ها با قد بالای ۱۶۵ و آقایان بالای ۱۷۵ سانتیمتر ۲ تا ۳ عدد و کوتاهترها ۱ تا ۲ عدد آلو
۳ تا ۴ عدد - گیلان ۴ تا ۸ عدد بستگی به وزن و قد میوه را بیش از اندازه نخورید چون
چاق کننده است. مطمئن باشید ویتامینهای لازم را از همین مقدار کسب خواهید کرد. مثلاً
بیشتر از نصف لیموترش در روز نیاز ندارد، پس هر چه C بدن شما برای کسب ویتامین
بیشتر بخورید اضافه آن از راه ادرار دفع میشود و در ضمن فشارتان نیز پایین می آید.
تبصره: چنانچه ناراحتی معده ندارید میوه را خام بخورید در غیر این صورت
میوه های خود را به صورت کمپوت بدون شکر در منزل تهیه کنید

درباره مصرف سیب : حجم سیب به اندازه یک سیب لبنان متوسط باشد، بلندقدها و چاق
ترها یک سیب بزرگ بخورند خوردن سیب در شب بهترین درمان بوی بد دهان است؛
وقتی آخرین وعده خود را میل نمودید سیب را آرام جویده تا ذرات غذا در دهان و پس از
قورت دادن ذرات غذا در داخل گلو پاک شود، سپس مسواک زده و بعد با کمی آب و نمک
رفیق قرقره کنید بعد از مدتی دهان شما دیگر بو نمیدهد

تبصره : آب میوه چه آماده و چه خانگی نخورید. چرا که آماده ها سرشار از شکر و
اسانس است و مصرف آب میوه خانگی هم بیش از حد میوه مورد نیاز روزانه، باعث چاقی

می شود. البته در دوران رژیم افراد لاغر حتماً و متناسبها گاهی مخصوصاً آب سیب با پوست بخورند.

درباره مصرف چای : چنانچه مایلید چای بیشتر بنوشید بایستی دقت داشته باشید که حتماً کم‌رنگ باشد نوشیدن چای برای کسانی که علاقه ای به آن ندارند، الزامی نیست، می توانید آب بخورید ولی نوشیدن چای برای رفع خستگی و به دست آست آوردن انرژی در روز خوبست همان طور که نوشیدن چای به اندازه برای سلامتی مفید است زیادی و پررنگ بودن آن مثل هر چیز دیگر مضر است.

درباره مصرف خرما (رطب) : چنانچه فشارتان پایین است می‌توانید در روز تا ۱۰ عدد خرما استفاده کنید ولی بی جهت اضافه نخورید.

درباره مصرف مواد گوشتی : گوشتها شامل انواع ماهی، انواع پرندگان و انواع گوشت های قرمز مثل گوسفند و گوساله و غیره که باید حتماً در هرم غذایی افراد قرار گیرد. اما نحوه قرار گرفتن و مصرف آن بستگی به تجویز پزشک، نداشتن حساسیت، سن و موقعیت افراد دارد.

افراد شامل خانمها و آقایان بچه ها جوانها ورزشکاران و کهنسالان می باشند چه . ممکن است یک خانم جوان متوسط قد با فعالیت فراوانی که دارد نیاز بیشتری به غذا از یک مرد جوان بلند که هیچ نوع فعالیتی ندارد داشته باشد و افراد اگر پرخوری را دوست نداشته باشند خودشان میتوانند این جدول را برای خود تنظیم کنند.

کوتاه قدها .. خانم ها از ۱۴۰ سانت تا ۱۵۵ سانت

آقایان - از ۱۵۰ سانت تا ۱۶۵ سانت

متوسطها

خانم ها - از ۱۵۵ سانت تا ۱۶۵ سانت

آقایان - از ۱۶۵ سانت تا ۱۷۵ سانت

. خانمها - از ۱۶۵ سانت تا ۱۷۵ سانت و بالاتر

بلندقدها

آقایان - از ۱۷۵ سانت تا ۱۸۵ سانت و بالاتر

این افراد ممکن است کمی چاق باشند یا چاق باشند یا خیلی چاق که مقدار مصرف گوشت و سایر خوراکیها باید به نسبت سن قد فعالیت و مقدار چاقی آنها مصرف شود و همه شما به تنهایی می توانید مقدار مصرف گوشت های خود را تعیین نمایید

اگر مرغ است یک طرف سینه مرغ بدون پوست از مرغ 1/5 تا 2/5 کیلویی گرفته شود . ولی آنهایی که خیلی چاق و پرکار و بلندقد هستند تا 1/5 سینه میتوانند بر حسب نیاز بدنشان استفاده نمایند. اگر ماهی است به اندازه حجم یک ماهی قزل آلا معمولی تا بزرگ و خیلی چاق ها و بلندقدها و ورزشکاران تا ۲ عدد بزرگ اگر گوشت است بدون چربی بدون

. استخوان از ۱۵۰ گرم تا ۱۸۰ - ۲۰۰ و ۲۵۰ گرم در یک وعده

دقت کنید در کبابیها هر سیخ کباب کوبیده ۱۰۰ گرم است پس ۲ سیخ ۲۰۰ گرم میشود و کسی که خیلی چاق و بلند و ورزشکار است در یک وعده ۳ سیخ کوبیده بدون چربی را می تواند بخورد که در دوران قبل از رژیم شاید تا ۶ سیخ آن هم با نان و برنج و نوشابه میل مینمود دقت کنید تمام این ۳ نوع گوشت را به هر طریقی که مایلید چرخ کرده، آب پز کبابی (داخل فر استفاده کنید فقط سرخ نکنید).

درباره مصرف سالاد : حجم سالاد فقط ۱ تا ۲ فنجان به تناسب قد و وزن در هر وعده از انواع سبزیجات (کاهو، خیار، گوجه فرنگی، هویج، کلم، کلم بروکلی، کلم بروکسل، جوانه ها، فلفل سبز و سبزی خوردن باشد. سالاد را با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون و اندکی آب لیمو یا نارنج یا سرکه یا آبغوره مصرف کنید. ضمناً به جای سالاد میتوان یک وعده را به سبزی خوردن اما به همان حجم سالاد اختصاص داد. درست است که سبزیجات چاق نمیکند ولی حجم معده را زیاد و باعث نفخ معده و روده می شود

تبصره: با توجه به خالی بودن معده از چربی و مواد نشاسته ای، از مصرف زیاد ترشی احتراز نمایید در غیر این صورت با افزایش اسید معده به ناراحتی دستگاه گوارش مبتلا خواهید شد، هرگز تصور نکنید با مصرف زیاد ترشی، لاغر می شوید

درباره مصرف روغن زیتون : حتماً باید در طی رژیم، روزانه . میل کنید، چنانچه دوست ندارید از ۱ قاشق مرباخوری شروع کنید بعد از ۲ روز کم کم اضافه کنید و حتماً سعی کنید ذائقه خود را تغییر دهید تا بتوانید بهتر تحمل کنید. (از روغن بی بو استفاده کنید. در ضمن از روغن زیتون برای سرخ کردن غذا استفاده نکنید چون خواص آن از بین می رود

***به جای روغن زیتون نمی توانید از روغن مایع استفاده کنید**

***از زیتون ساده یا پرورده استفاده نکنید**

درباره مصرف آجیل : چه بسا در نگاه اول اعداد ذکر شده در قسمت آجیل ها کمی خنده دار به نظر برسد! اما توجه کنید که اگر هر کدام از آنها را در ۳۰ روز ضرب کنیم چیه عددی به دست میاید؟ مثلاً ۶ تا ۸ خرما در ۳۰ روز (۱۸۰) تا ۲۴۰ (عدد) و آجیل (۵۰۰ تا ۶۰۰ عدد) مصرف خواهد شد و چنانچه در ۱۲ ماه ضرب شود حدود ۲۲۰۰ عدد خرما و ۶۰۰۰

تا ۷۰۰۰ دانه مغز می خورید که هرگز در شرایط عادی نمیخوردید فقط فکر قیمتش باشید!!
(البته همان قیمت دارو هاست که خدای ناکرده در زمان بیماری ناشی از چاقی باید
(هزینه کرد).

خانم ها زیر ۱۶۵ و

و آقایان زیر ۱۷۵ سانتیمتر قد، گردو را نصف و بقیه را یک عدد میل

نمایید و بلندترها ۱ عدد گردو و بقیه را ۲ عدد استفاده نمایند. تبصره: آجیل را حتماً به صورت خام و بو نداده استفاده کنید. در ضمن چنانچه به یکی از آنها حساسیت دارید آن مورد را استفاده نکنید (از حذف کل آجیل امتناع کنید)

درباره مصرف برنج : برنج را یک ماه بعد از رژیم شروع نمایید. هفته ای یک بار ۵ - ۱۱ قاشق از روی برنج که روغن آن به ته ظرف رفته باشد و بعد از ۲ تا ۳ ماه هفته ای ۲ تا ۳ بار از روی برنج نه ته آن که چرب است ضمن آنکه این برنج می تواند ساده یا انواع پلوه مثل عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو باقلا پلو زرشک پلو و یا هر نوع مخلوط دیگر باشد، این د قاشق به جای سبزیجات در کنار غذای اصلی میل شود (چون برنج غذای اصلی ما ایرانیان است ۱ ماه اول برداشتم تا به کم خوردن عادت نمایید

درباره مصرف حبوبات : انواع حبوبات از جمله دانه سویا، نخود لپه باقلا، انواع لوبیا، عدس و ... بعد از یک ماه هفته ای یک تا دو بار به همراه غذای اصلی به مقدار ۳

قاشق پخته میل شود.

بستنی کم خامه به شرط آنکه بیشتر از یکی نباشد. برای کسانی که اضافه وزنشان بالاست
درباره مصرف شیرینی و بستنی: بعد از ۳ ماه هر هفته یک بار ۱ شیرینی یا

و رژیم چند ماه به طول می انجامد

میروید مصرف نمایید آنچه در سبزی فروشی ها موجود است

درباره مصرف سبزیجات و صیفی جات : در هر فصلی هر نوع گیاهی که از زمین می

روید مصرف نمایید (آنچه در سبزی فروشی ها موجود است)

دقت نمایید مقدار سبزیجات مختلفی که کنار مرغ و گوشت در وعده های غذایی خورده می

شود مثل کدو، بادمجان، هویج، کرفس، لوبیا، سبزی، نخود فرنگی، قارچ و غیره) از حجم

یک تا سه هویج بیشتر نباشد

درباره مصرف آب ناشتا: همانطور که نوشته شده برای برطرف کردن یبوست ناشتا از

روغن زیتون و یک لیوان آب گرم استفاده نمایید یا یک قاشق غذاخوری خاکشیر را شسته با

آبگرم میل کنید. در زمان عادی اگر میل داشتیدگاهی صبح ها به جای آب ساده همان

خاکشیر شسته را با یک قاشق شربت خوری سکنجبین میل نمایید که کبدتان تصفیه شود.

(یاد آور میشوم که خاکشیر گرم ملین است ولی سرد خیر)

