

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A close-up photograph of several vibrant pink flowers, likely cherry blossoms, in full bloom. The flowers are clustered on dark brown branches with some green leaves. The background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting a bright, sunny day.


درمانهای طبیعی و گیاهی در چاقی و لاغری

دکتر مهدی یوسفی
دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی
دانشیار دانشکده طب ایرانی و مکمل مشهد
اسفند ۱۴۰۱

فهرست مطالب

- کلیاتی پیرامون چاقی از دیدگاه طب رایج
- دیدگاه طب ایرانی در خصوص افزایش و کاهش وزن
- چالشهای فراروی مدیریت چاقی
- داروهای گیاهی مورد استفاده در چاقی و لاغری
- نقش تغذیه در چاقی و لاغری





➤ بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، اضافه وزن و چاقی به عنوان تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن که سلامتی فرد را مختل می کند شناخته می شود.

➤ شاخصهای اندازه گیری:

➤ شاخص توده بدنی

➤ دور کمر

➤ دور کمر به دور باسن

➤ توده چربی

➤ Z score در کودکان

- بر اساس شاخص توده ی بدنی (BMI) با واحد کیلوگرم (وزن بدن) بر متر مربع (قد)

Classification	Body Mass Index (kg/m ²)
Underweight	<18.5
Normal	18.5-24.9
Overweight	25.0-29.9
Obesity, class I	30.0-34.9
Obesity, class II	35.0-39.9
Extreme obesity, class III	>40



- اشکالات شاخص توده بدنی
- نمیتوان از BMI برای زنان باردار و شیرده، افراد بسیار قد بلند یا قد کوتاه و ورزشکاران حرفه‌ای یا بدنسازان با توده ماهیچه‌ای بالا استفاده نمود.

• (BMI = 19 - BMI=24)

• قد = ۱.۵۰

• وزن = ۴۳

• با افزایش وزن = ۵۴

• اختلاف = ۱۱ کیلو گرم

• اما BMI هنوز در محدوده نرمال است.

• یا فرد مبتلا به چاقی تنه‌ای است اما BMI نرمال دارد



- شاخص چاقی شکمی یا نسبت دور کمر به دور باسن (Waist-Hip Ratio) ، که به اختصار WHR گفته می شود، معیاری برای بیان نحوه توزیع چربی در بدن است؛ چرا که جدا از میزان کل چربی بدن، نحوه توزیع آن در نواحی مختلف نیز از اهمیت زیادی دارد. دور کمر، باید در حالت طبیعی و بدون هرگونه انقباض در ناحیه شکم، از سطح ناف در اندازه گیری شود. دور باسن، باید در پهن ترین قسمت باسن که معمولاً شامل برجستگی های استخوان لگنی می باشد، اندازه گیری شود. سپس عدد بدست آمده از دور کمر بر عدد دور باسن تقسیم شود. شاخص WHR بیشتر از ۰.۹ در مردان و بیشتر از ۰.۸۵ در زنان پر خطر در نظر گرفته میشود.

معادله Deurenberg نیز درصد چربی بدن را با استفاده از BMI، سن و جنس تخمین می زند، و در برخی از شرایط و مطالعات چاقی مورد استفاده قرار می گیرد. این معادله به صورت زیر می باشد:

- درصد چربی بدن = (شاخص توده بدنی $\times 1.2$) + (سن $\times 0.23$) - (ضریب جنسیت $\times 10.8$) - 5.4
- (ضریب جنسیت: ۰ برای خانمها و ۱ برای آقایان)



- شاخص دور کمر: افرادی که چاقی شکمی دارند دارند یعنی مقدار دور کمر (بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و بیش از ۸۸ سانتی متر در زنان) آن ها زیاد است بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند دلیل این خطرناکی این است که در چاقی سیبی شکل، چربی ها بیشتر در قسمت احشایی و داخلی شکم جمع شده اند (نه زیر پوست)؛ این نوع از چربی ها بر خلاف چربی های زیرپوستی، باعث انتقال اسیدهای چرب آزاد به داخل جریان خون می شوند، که نتیجه آن تشکیل رسوب چربی در دیواره عروقی و افزایش میزان ریسک گرفتگی عروق قلبی و سکته قلبی و دیابت نوع ۲ می باشد.

- در نوجوانان از ۵ سالگی تا ۱۸ سالگی: اضافه وزن عبارت است از نمایه توده برای سن، بیشتر از ۱ انحراف معیار بالای میانه ی منحنی رشد
- و چاقی عبارت است از نمایه توده ی بدنی برای سن، ۲ انحراف معیار بیش از میانه ی الگوی منحنی رشد (بالای صدک ۹۵ درصد)



- شاخص توده چربی:
- درصد چربی ۲۵-۲۰ و یا بیشتر برای آقایان و درصد چربی ۳۲-۲۵ و یا بیشتر در خانم ها، معمولا زیاد است و با خطرات چاقی در ارتباط می باشد.
- این فرمول نشان می دهد که درصد چربی طبیعی در بدن زنان حدود ۱۰٪ بیش از درصد چربی در بدن مردان با شاخص توده بدنی یکسان می باشد درصد چربی در بدن با افزایش سن، حتی با ثابت ماندن وزن، افزایش می یابد



- **توده چربی بدن (fat mass)** شامل کل چربی موجود در بدن که در مغز، اسکلت و بافت چربی قرار دارد.
- **بافت بدون چربی (fat free mass)** این توده شامل آب، پروتئین و مینرالهای موجود در بدن می باشد.
- اگر چه اغلب به جای **fat free mass** از واژه **lean body mass** استفاده می گردد، لازم به ذکر است که معنی دو واژه یکسان نمی باشد.
- **LBM** بافت عضله می باشد و در مردان بیشتر از زنان است.
- **LBM** با ورزش افزایش می یابد و در سالمندان کمتر است و عمده ترین تعیین کننده **RMR** می باشد.
- آب که ۶۵-۶۰٪ وزن بدن را تشکیل می دهد، متغیرترین جزء **LBM** است و وضعیت هیدراسیون میتواند منجر به نوسانات چند پوندی شود.



- کل چربی موجود در بدن به دو قسمت **چربی ذخیره ای و چربی ضروری** تقسیم می گردد، معمولاً به عنوان درصد وزن بدن بیان شده و با سلامتی مرتبط است.
- عضلات و حتی **توده اسکلتی** تا حدی برای حمایت از بافت چربی تنظیم می شوند.
- **چربی ضروری:** که برای عملکرد نرمال فیزیولوژیکی ضروری بوده و در مقادیر کم در مغز استخوان، قلب، ریه، کبد، طحال، کلیه، عضلات و سیستم عصبی وجود دارند.
- در مردان ۳٪ و در زنان ۱۲٪ چربی، **چربی اساسی یا ضروری** است.
- بالا بودن میزان چربی در زنان شامل چربی های وابسته به جنس در زنان در سینه ها، لگن و ران و بمنظور حمایت از فرایندهای تولید مثلی می باشد
- انرژی ذخیره ای است که عمدتاً به شکل **تری گلیسرید** در بافت چربی قرار دارد.
- زیر پوست، اطراف امعاء و احشاء قرار داشته، این ارگانها را در برابر ضربات محافظت می نماید و قابل افزایش (expandable) می باشد.
- مقدار کل چربی موجود در **آدیپوسیت ها** بسیار متغیر بوده و می تواند جوابگویی برآورد نیاز افراد در شرایط رشد، تولید مثل، پیری و تغییرات محیطی و فیزیولوژیکی (دسترسی به غذا و فعالیت های ورزشی) باشد
- **محدوده چربی کل بدن** (ضروری و ذخیره ای) مطلوب برای سلامتی ۱۸-۲۴٪ در مردان ۲۵-۳۱٪ در زنان است.
- در طرف دیگر این طیف **ورزشکاران حرفه ای و نخبه** میزان چربی در مردان تا ۵-۲٪ و در زنان تا ۱۳-۱۰٪ کاهش می یابد.



اتیولوژی

- غذای پرکالری
- ژنتیک
- جنس
- سن
- عوامل محیطی و سبک زندگی
- ترک سیگار
- مسائل روحی و روانی
- بارداری و یائسگی
- بیماریها (هیپوتیروئیدی و ...)



Etiologies of obesity (krause 2017)

مثال	اتیولوژی	مثال	اتیولوژی
قومیت وضعیت اجتماعی و اقتصادی عوامل روانشناختی سندرم خوردن شبانه اختلال خوردن	فاکتورهای اجتماعی - رفتاری	علل دارویی جراحی هیپوتالاموس	علل ایاتروژنیک
عدم فعالیت اجباری (بعد عمل جراحی) سن	شیوه زندگی کم تحرک	شیوه تغذیه نوزادان چاقی هایپر پلاستیک پیشرونده غذا خوردن مکرر رژیم های غذایی پر چرب پر خوری	چاقی مربوط به رژیم غذایی
صفات اتوزومی مغلوب صفات اتوزومی غالب Xصفات وابسته به ناهنجاری های کروموزومی	چاقی های ژنتیکی (غیر مورفیک)	چاقی مربوط به اختلالات هیپوتالاموس کم کاری تیروئید اختلال خلقی فصلی سندرم کوشینگ سندرم تخمدان پلی کیستیک هیپوگنادیسم نقص هورمون رشد هیپوپاراتیروئیدیسم کاذب	چاقی نورآندوکراین
		وزن پایین موقع تولد فاکتورهای التهابی استرس فاکتورهای چاق کننده (سموم و آلودگی هوا) ویروس ها و پاتوژن ها	سایر علل



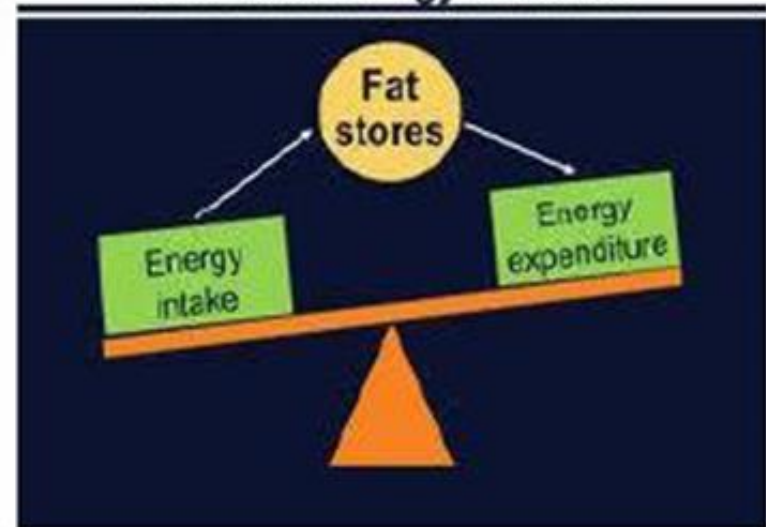
- چاقی زمانی رخ می‌دهد که کالری بیشتری نسبت به کالری مصرفی از طریق فعالیت‌های عادی روزانه و ورزش دریافت کنید. بدن شما این کالری های اضافی را به صورت چربی ذخیره می‌کند. به طور کلی چاقی معمولاً ناشی از ترکیبی از علل و عوامل مؤثر همچون ارث و تأثیرات خانوادگی، انتخاب سبک زندگی (رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی)، برخی بیماری ها و داروها، مسائل اجتماعی و اقتصادی، سن، و عوامل دیگری مانند بارداری، ترک سیگار، کمبود خواب، استرس و میکروبیوم می‌باشد.



- علت اصلی = عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی



Obesity Is Caused by Long-Term Positive Energy Balance

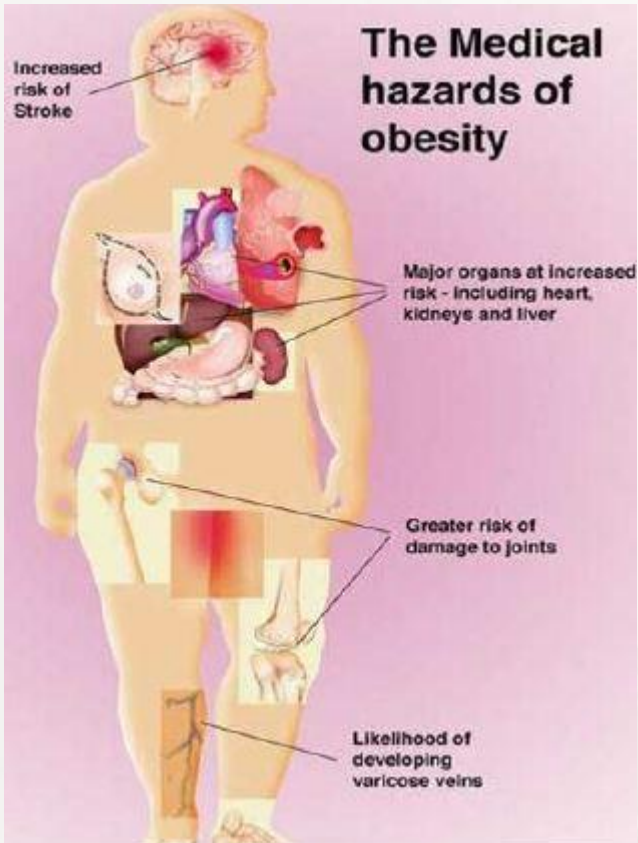


الگوهای چاقی

- آندروید
- ژنیکوئید
- ژنرال
- احشایی



عوارض



- قلبی عروقی
- تنفسی
- گوارشی
- عصبی
- بدخیمی
- روانپزشکی
- ارتوپدی
- متابولیک
- تولید مثل
- مامایی
- اندام ها
- بعد از جراحی
- ...



چقدر چاق هستید؟

گرفتن BMI یا شاخص توده بدنی، بهترین معیار برای سنجش چاقی است



نحوه سنجش توده بدنی:

احتساب وزن (به کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد خود (به متر)



محدوده وزن طبیعی
۱۸/۵ = ۲۴/۹

محدوده اضافه وزن
۲۵ = ۲۹/۹

محدوده چاقی
بیشتر از ۳۰

چطور لاغر شویم؟

- استراحت تکلیف و خوردن غذاهای سالم (سبزیجات، میوه، غلات)
- کمترین کالری را یک متخصص تغذیه محاسبه کند
- ورزش کردن (دویدن، شنا، یوگا، رقص، تنیس)
- بهترین میزان کاهش وزن، هفته‌ای ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم است

عوارض چاقی



فشارخون

۳ برابر فردی با وزن طبیعی



سکته مغزی

۳ برابر فردی با وزن طبیعی



آرتروز

۴ تا ۵ برابر فردی با وزن طبیعی



دیابت

۴ برابر فردی با وزن طبیعی



طول عمر

۱۵ تا ۱۰ سال کمتر از فردی با وزن طبیعی



سنگ کلیه

۷ برابر فردی با وزن طبیعی



حملات قلبی

۳ برابر بیشتر از فردی با وزن طبیعی



پیری مغز

۱۰ سال زودتر از فردی با وزن طبیعی



تخمین تعداد افراد چاق در جهان

۶۵۰ میلیون نفر



۳۷۵ میلیون نفر
(۱۴/۹ درصد)



زنان



مردان

۲۶۶ میلیون نفر
(۱۰/۸ درصد)

اضافه وزن میان ایرانیان



۲ برابر میانگین جهانی

۶۳ درصد جمعیت بزرگسال کشور چاق هستند



میزان چاقی در زنان بیشتر از مردان است

۳۰ درصد جمعیت کودکان کشور چاق هستند



کودکان چاق یعنی بزرگسالان چاق و این بد معنای ابتلای آنها به بیماری‌های مزمن در جوانی است

پیشگیری

- اصلاح تغذیه
- کاهش مصرف چربیهای اشباع شده، افزایش مصرف سبزی و میوه و غلات، تنوع غذایی، کاهش مصرف کربوهیدراتها، کاهش مصرف نمک، حذف الکل)



- افزایش فعالیت بدنی
- شناسایی افراد مستعد

درمان

- کاهش دریافت کالری
- ورزش
- دارو (سیبوترامین، ونوستات، ریمونابانت و ...)
- جایگزین های تغذیه ای (کرومیوم پیکلونات، چیتوسان، ال کارنیتین، هیدروکسی سیتریک اسید)
- فرآورده های چربی سوز : افدرین، کافئین
- جراحی (رینگ، بالون، پلیکاسیون معده، بای پس معده، درمولیپومکتومی، لیپوساکشن و ...)



ارلیستات

برای کاهش جذب چربی و درمان دراز مدت چاقی مناسب
مه‌آر آنزیم لیپاز پانکراس
هیدرولیز چربی به طور کامل انجام نشده
دفع چربی مدفوع افزایش می‌یابد

عارضه جانبی اورلیستات اختلالات گوارشی مانند کرامپ و نفخ شکمی، بی
اختیاری دفع مدفوع و دفع لکه‌های چربی است از طرفی، ویتامین‌های
محلول در چربی A.D. k و بتا کاروتن‌ها نیز به خوبی جذب نمی‌شوند،
مصرف قرص مولتی ویتامین قبل از خواب



کرومیوم پیکولینات

کروم

نقش در سوخت و ساز چربی و کربو هیدرات
البته برخی مطالعات نشان داده است که مصرف کروم با پلاسمو تفاوت
زیادی ندارد.



Conjugated linoleic acid (CLA)

برخی بررسی های انجام شده نشان می دهد که CLA اثر کم بر روی کاهش وزن و BMI دارد ولی بر روی کاهش دور کمر تاثیر چندانی ندارد.



ال- کارنیتین

ممکن است به افزایش مصرف اسیدهای چرب آزاد و حفظ ذخایر گلیکوژن ، افزایش عملکرد ورزشی و افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی کمک کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ : عدم تأثیر مکمل ال-کارنیتین بر **بتا اکسیداسیون چربی و مصرف اسیدهای چرب آزاد در جریان ۶ هفته** تمرینات استقامتی را گزارش نمودند.

در سال ۲۰۱۴ : مصرف روزانه ۲ گرم مکمل آل-کارنیتین همراه با مصرف رژیم غذایی کم کالری در افراد دیابتی نوع ۲ باعث بهبود پروفایل لیپیدی می شود.

در سال در مطالعه ای ۲۰۱۴ : ۳ گرم ال- کارنیتین به مدت ۸ هفته همراه **تمرینات ترکیبی** ورزشی تجویز شده و با دارو نما مقایسه شد. نتایج نشان داده که کاهش در شاخص توده بدنی وزن بدن و در صد چربی کلسترل تری گلیسرید LDL و افزایش معنی داری HDL دیده شد

اثرات جانبی مصرف کارنیتین: حالت تهوع، استفراغ، اسهال و سردرد نیز در برخی افراد دیده شده است.



چاقی از دیدگاه طب سنتی

- تعریف = اضافه وزن از محدوده نرمال همان فرد
- حکما اعتقاد دارند وزن طبیعی هر فرد (علیرغم اینکه از چه گروه سنی یا دارای چه نوع استخوان بندی باشد) وزنی است که در آن وزن تمامی اندامهای بدن، افعال مربوط به خود را به خوبی و با قوت تمام انجام می دهند.

علائم وزن طبیعی:

- ❖ نبود احساس سنگینی به هنگام فعالیت بدنی
- ❖ احساس نشاط درونی به سبب صدور افعال طبیعی از مجاری طبیعی
- ❖ وجود نشاط جسمی و تمایلات جنسی که نشان دهنده کمال سلامت است
- ❖ صحت عملکرد اعضا



انواع چاقی

مزاج: گرم و تر

بسیاری گوشت (لحمی)

مزاج: سرد و تر

بسیاری چربی (شحمی)



علل

- پرخوری
- مصرف غذای یا دمای مرطوب
- بی تحرکی یا کم تحرکی
- خوابیدن بسیار پس از خوردن غذا
- کاهش تحلیل
- حمام پس از غذا



سبب های چاقی به عنوان یک سوء مزاج تر

- ۱- **پر خوری:** در کسانی که بدنشان حرارت کافی دارد، ایجاد خلط دم و در افرادی که حرارت کافی ندارد، ایجاد بلغم می کند
- ۲- **برخورد با عامل تر کننده بالفعل** مثل حمام مرطب
- ۳- **استفاده از عوامل رطوبت بخش بالقوه:** مثل بیش از اندازه غذا خوردن و داروهای رطوبت زا
- ۴- **بی حرکتی زیاد:** عدم تحلیل رطوبات
- ۵- **عدم استفاده از تحلیل برنده ها** یا محلات
- ۶- **عدم بروز استفراغ طبیعی**
- ۷- **از دست دادن یا استفراغ خلط خشک کننده**

سبب مادی شحم، مائیت خون و سبب فاعلی و مجمّد آن، برودت. لذا افراد سرد مزاج نظیر خانمها استعداد بیشتری برای ابتلا به فربهی شحمی دارند. در اعضای سرد، نظیر امعاء و غشاها امکان تجمع چربی نسبت به اعضای گرمی مانند گوشت، کبد و غیره بیشتر است.



- فربهی سرشتی و طبعی
- فربهی اکتسابی و عرضی

حکما تاکید دارند که در مواجهه با بیمار فربه یا لاغر، بایستی طبیب در ابتدا تعیین نماید که آیا فربهی و لاغری او سرشتی و مادرزادی بوده است و یا به دلیل عادت بر تدبیری، بصورت اکتسابی حاصل شده است.



چاقی اکتسابی

گشادی و وسعت عروق (علامت کلیدی)

زیادی خون

تحمل و صبر بر گرسنگی

بدنش پرمو

چاقی سرشتی

تنگی عروق

قلت دم

عدم صبر بر گرسنگی
(به سبب قلت دم)

بدنش کم مو

سایر عوامل فربه کننده:

- ✓ نشاط، دلخوشی، کامرانی، راحتی و آسایش و پرداختن به عیش و بازی مباح
- ✓ مصرف غذاهای شیرین و چرب
- ✓ خوردن غذاهایی نظیر: هریسه، جوذاب (مرغ شکم پر)، گرنج به شیر (شیربرنج) و گوشت بره‌ی بریان، مرغابی فربه، مرغ خانگی و کبک و مغزهایی چون مغز بادام، فندق، پسته، چلغوزه، پنیر و دوغ تازه، روغن گاو، شکر و ...
- ✓ خوابیدن بر بستر نرم و راحت و پوشیدن جامه‌های نرم
- ✓ بوئیدن و استعمال عطرهای موافق



سایر عوامل فربه کننده (ادامه)

- ✓ استحمام در آب شیرین و گرم و در حالت سیری
- ✓ روغن مالی با روغن های مرطّب به مقدار کم پس از استحمام
- ✓ خوابیدن زیاد خصوصاً بعد از خوردن غذا
- ✓ خوابیدن با معشوقه دلربا، به شرط قلت جماع
- ✓ قی کردن به اعتدال، قبل از خوردن غذا



افراط در اسباب سمن مفرط (کثرت تناول غذا، خوردن غذاهای مُرطّب و غلیظ،
دعت و سکون زیاد و غیره،)

افزایش رطوبات بدنی، غلبه بلغم، انغمار حرارت غریزی تحت این رطوبت



ضعف حرارت غریزی و غلبه برودت



تولید رطوبت بیشتر



افزایش رطوبت و برودت (ایجاد فربهی شحمی)



«انسان به غایت فربهی نرسد الا بآ بارد المزاج باشد.»

مضرات سمن مفرط

- عدم تحمل گرسنگی و تشنگی (در فربهی سرشتی بیشتر) : به سبب تنگی منافذ روح، شدت سردی مزاج و ضعف حرارت غریزیه، قلت دم و کثرت بلغم



چالشها

- آثار متابولیک تغذیه و فشار فیزیولوژیک ناشی از آن
- تغییر کارکرد غذا
 - اصالت دادن به غذا
 - پرستیژ اجتماعی
 - گذران اوقات فراغت
 - نقش کاهنده اضطراب
 - عادات فردی و خانوادگی و اجتماعی
- تنوع طلبی انسان
- سردی گوارش
- سبک زندگی و تغییر فلور میکروبی
- کاهش اعتماد به نفس
- سبک زندگی و کاهش فعالیت فیزیکی
- عدم موفقیت رژیمهای لاغری
- اختلاف نظر تجویز کننده رژیمها



درمان سمن مفرط (سته ضروریه)

تدبیر کلی: کاهش رطوبت بدن

توصیه‌ها	پرهیزها	
سکونت در مکان‌های با هوای خشک	پرهیز از سکونت در مناطق سرد و تر	آب و هوا
کم خوابیدن خوابیدن بر بستر سفت	خوابیدن زیاد خصوصاً بعد از خوردن غذا خوابیدن بر بستر نرم	خواب و بیداری
ورزش زیاد و شدید ورزش پیش از غذا	پرهیز از سکون و راحتی و آسایش زیاد	حرکت و سکون
نشستن در آبهای معدنی زیاد در حمام مرطب نماندن در حالت گرسنگی به حمام رفتن تعریق زیاد در حمام گرم و خشک	استحمام در آب شیرین و گرم حمام در حالت سیری	احتباس و استفراغ
خشم و غضب و هم و غم و ترس زیاد در دراز مدت، باعث لاغری	نشاط، دلخوشی، کامرانی	اعراض نفسانی

درمان سمن مفرط (ادامه سته)

توصیه‌ها	پرهیزها	
<ul style="list-style-type: none"> • تقلیل غذا • مصرف غذاهای چرب (فرد زودتر سیر شود) • مصرف غذاهایی با حجم زیاد ولی با غذائیت کم، نظیر: عدس، بیشتر میوه‌ها (یا برگه میوه‌ها) و سبزیها، سالاد آپیاسه • مصرف غذاها یا چیزهای خشک (کم رطوبت)، تند، تلخ، شور و ترش نظیر: مخملات، نان جو، نان خشکار، گوشت قدید، سیر، پیاز و تره • اضافه کردن مقدار زیادی توابل گرم نظیر: فلفل، خردل، زیره، سیر و نظایر آن به غذاها 	<ul style="list-style-type: none"> • پرهیز از مصرف غذاهای با غذائیت بالا (تولید خون بسیار) نظیر: گوشتها، شیرینی‌ها، مغزها و شیرها • پرهیز از مرطبات: نظیر شیر • پرهیز از مصرف آب سرد 	<p>خوردن و آشامیدن</p>

درمان سمن مفرط (ادامه)

- استفاده از مسهلات، مدرّات عرق، بول و طمّث (جهت تجفیف بدن)
- خوردن همه ادویه گرم و خشک نافع
- قی کردن زیاد (قی زیاد لاغر کننده، لیکن قی معتدل قبل و بعد غذا، چاق کننده)
- انجام دلک محلل و متواتر خصوصاً با روغنهای گرم
- روغن مالی بدن با روغنهای گرم و محلل نظیر: روغن شوید و قسط
- بادکش گرم / طب سوزنی





**قرص مہزل (نیاک): زیرہ سبز، مرزنجوش، زنیان
سداہ، لاک مغسول
(نیم ساعت قبل از ہر وعده غذا ۲ قرص)**



**قرص ہزال (سینا فراور): زیرہ سبز، مرزنجوش،
زنیان، سداہ، رازیانہ، بورہ ارمنی، اشق
(۱ قرص نیم ساعت قبل از ناهار و شام)
• کاهش اشتہا، افزایش لیپولیز، بہبود فلور میروبی**



- قرص لاغری مهزل
- قرص مهزل حاوی گیاهانی مانند زنیان، زیره، رازیانه، سداب و مرزنجوش
- 100 درصد گیاهی
- کمک به کاهش وزن و برطرف کننده اضافه وزن به واسطه داشتن زیره و رازیانه
- مهزل موثر در کاهش اشتها
- افزایش سرعت دفع مواد غذایی به دلیل کاهش جذب
- برطرف کردن علائم گوارشی مانند نفخ



- منع مصرف برای افراد: با سابقه زخم و التهاب معده و اثنی عشر مبتلا به بیماری های کبدی و صفراوی (سنگ کیسه صفرا و گرفتگی صفرا (کم خونی (تالاسمی، هموگلوبین پایین (گرم مزاج مبتلا به صداع مشارکت معدی (سر درد ناشی از اختلالات عملکرد معده (معده گرم و کسانی که خونریزی در بدن داشته باشند استفاده برای کودکان
- مصرف در دوران بارداری و شیردهی: مصرف آن مجاز نمی باشد.
- (سداب مسقط است)



- قرص دایان فیت، فرآورده طبیعی و گیاهی برای کمک به کاهش وزن
- موثر در بالا بردن سوخت و ساز بدن به علت داشتن ترکیبات مهزل (زیره، زنیان، مرزنجوش و سداب)
- قرص دایان فیت، کمک به کاهش اشتها به واسطه داشتن دوز مناسب از زیره سیاه
- دایان فیت، مفید در اختلالات گوارشی همچون نفخ و سوزش
- دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی
- کمک به بهبود پروفایل چربی





- گَرین فیت باریج یک فرآورده گیاهی است.
- کمک‌کننده به تسریع کاهش وزن از طریق اثرات چربی‌سوزی
- دارای اثرات مُد التهابی و آنتی‌اکسیدانی
- کپسول گَرین فیت باریج نوعی مهزل است (حاوی مرزنجوش، زیره کرمانی، زنیان و سداب).
- این محصول در کنار ترکیب مهزل، حاوی رازیانه، بوره ارمنی و لاک مغسول نیز می‌باشد.
- کمک به تنظیم چربی خون به دلیل دارا بودن رازیانه و زیره
- نحوه مصرف گَرین فیت باریج: روزانه 2 الی 3 مرتبه، هر مرتبه 1 الی 2 کپسول، نیم ساعت قبل از وعده غذایی
- هر قوطی از گَرین فیت باریج بسته به میزان مصرف مناسب برای استفاده به مدت 15 تا 45 روز است.

- روزانه ۲ الی ۳ مرتبه، هر مرتبه ۱ الی ۲ کپسول، نیم ساعت قبل از وعده غذایی همراه با یک لیوان آب
- زیره کرمانی، مرزنجوش، سداب، بوره ارمنی، لاک مغسول



- کپسول ایستاپ محصول چربی سوز و افزایش دهنده سوخت و ساز بدن
- حاوی فیبر گلوکومانان، چیتوزان و فیبر سیب برای کنترل اشتها
- حاوی ال کارنیتین، کولین، کافئین و چای سبز موثر در چربی سوزی
- حاوی کروم، اینوزیتول و ال متیونین برای کمک به کنترل وزن
- مناسب افراد بالای 18 سال
- فاقد گلوتن
- نحوه مصرف: 1 کپسول قبل از هر وعده غذایی (در مجموع 3 کپسول روزانه)
- هر قوطی کپسول ایستاپ مناسب استفاده به مدت 20 روز می باشد.

افراد مبتلا به بیماری های کبدی، بیماران کلیوی، بیماران قلبی و یا مبتلا به فشار خون بالا، افراد دارای سابقه تشنج و بیماران دیابتی وابسته به انسولین تنها زیر نظر پزشک مجاز می باشد. مصرف این محصول در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید که از داروی لووتیروکسین استفاده می کنند مجاز نمی باشد.

مواد تشکیل دهنده: فیبرهای محلول (فیبر پسیلیوم، فیبر گلوکومانان، فیبر چیتوزان و فیبر سیب) پیکولینات کروم و بی تارتارات کولین اینوزیتول و ال - متیونین عصاره چای سبز ال - کارنیتین کافئین
مهم ترین ترکیبات این محصول شامل چای سبز، کافئین و ال کارنیتین می شوند که هر سه ترکیب را می توان در گروه چربی سوزها طبقه بندی کرد

از فیبر های گلوکومانان، فیبر سیب، و چیتوزان هم در این محصول استفاده شده است. این ترکیبات می توانند از طریق پر کردن حجم معده و ایجاد احساس سیری و نیز ممانعت از جذب چربی ها تا حدودی از جذب چربی جلوگیری کنند.

• این مکمل همچنین حاوی کروم، کولین، اینوزیتول و متیونین است که نقش های متعددی در مسیر متابولیسم کربوهیدرات و چربی بر عهده دارند و مصرف آنها می تواند در این زمینه اثرات مثبتی داشته باشد.

• گلوکومانان: (Glucomannan)

گلوکومانان یک فیبر طبیعی محلول در آب می باشد که از ریشه گیاه (elephant yam سیب زمینی فیل) استخراج می شود، این گیاه با نام کنجاک نیز شناخته می شود.

توانایی بالای آن در جذب آب است در حقیقت گلوکومانان از این طریق در معده افزایش حجم پیدا کرده و بخشی از فضای معده را پر می کند و باعث القای حس سیری می شود. این عملکرد را می توان با افزودن مقدار کمی از این فیبر در یک لیوان آب مشاهده کرد که در این شرایط فیبر گلوکومانان حالت ژله ای پیدا می کند و حجم می گیرد. این ویژگی باعث شده که گلوکومانان از ترکیبات اصلی مکمل های کاهش وزن باشد. قابل ذکر است که فیبر گلوکومانان کلسترول بد را نیز کاهش می دهد. توصیه می شود بلافاصله پس از مصرف مکمل ۱ تا ۲ لیوان و در طول روز حداقل ۸ لیوان آب مصرف نمایید. توصیه می شود بلافاصله پس از مصرف مکمل ۱ تا ۲ لیوان و در طول روز حداقل ۸ لیوان آب مصرف نمایید.

• کیتوسان: (Chitosan)

کیتوسان یک ترکیب پلی ساکاریدی از جنس فیبرهای کیتین، استخراج شده از پوسته خارجی سخت پوستان مانند خرچنگ و میگو می باشد.

کیتوسان همانند سایر فیبرها قابل هضم نبوده و و از سیستم گوارشی بدون جذب عبور می کند.

مزیت کیتوسان نسبت به سایر فیبرها، جلوگیری از جذب چربی می باشد. کیتوسان در فضای اسیدی معده به فرم ژله ای در آمده، مولکول های چربی را به دام می اندازد و از این طریق منجر به کاهش جذب چربی در روده می گردد.

اسیدهای صفراوی که از طریق کلسترول در کبد تولید می شوند و در کیسه صفرا ذخیره می گردند با

کیتوسان ترکیب شده، باعث دفع چربی می شوند و در نهایت مقدار کلسترول کاهش می یابد.

کیتوسان بر فعالیت باکتری های مفید روده تاثیر مثبتی دارد که از این لحاظ نیز می تواند در تنظیم وزن موثر باشد.

فیبر سیب: (Apple Fiber)

پکتین سیب نوعی فیبر محلول می باشد که دارای خواص متعددی در بهبود وضعیت سلامتی بدن است. حدود ۲۰-۱۵٪ میوه سیب از پکتین تشکیل شده است. فیبر سیب باعث تاخیر در تخلیه معده می شود و به این دلیل باعث ایجاد احساس سیری و کاهش دریافت غذا می گردد که عوامل فوق می توانند در روند کاهش وزن موثر باشند. بعلاوه شواهدی از تاثیر این فیبر در کاهش قند خون در افراد مبتلا به قند خون بالا نیز موجود می باشد. کمک به سلامت دستگاه گوارش، بهبود میزان کلسترول خون و فشار خون نیز از جمله سایر فواید فیبر محلول سیب یا همان پکتین می باشد.

کروم: مصرف کروم می تواند باعث بهبود قند خون و افزایش حساسیت به انسولین در بیماران مبتلا به دیابت شود. در مطالعه ای، مصرف روزانه ۱۰۰۰ میکروگرم کروم در زنان با اضافه وزن، گرسنگی، ولع و میزان غذا خوردن را کاهش داد. این اثرات احتمالاً ناشی از اثرات کروم بر مغز می باشد. مطالعه دیگری نشان داد که دوز ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم کروم می تواند در افراد مبتلا به اختلال پر خوری یا افسردگی، اثرات خوبی در مهار ولع و احساس گرسنگی داشته باشد.

کولین: (Choline)

کولین یک ترکیب آلی و محلول در آب (شبه ویتامین) مشابه خانواده های گروه ب می باشد. قسمت عمده ای از کولین در بدن در مولکول های چربی به نام فسفولیپیدها نهفته شده است. معروف ترین آنها فسفاتیدیل کولین می باشد که از اتصال یک کولین به یک فسفاتیدیک اسید حاصل می شود. فسفاتیدیل کولین بخشی از ترکیب اصلی از لیپو پروتئین هایی می باشد؛ که چربی و کلسترول را از کبد به سایر نقاط بدن منتقل می کنند. بعلاوه کولین در تولید انتقال دهنده ی عصبی استیل کولین که نقش اصلی را در تقویت حافظه و سیستم عصبی عضلانی بازی می کند، اهمیت دارد.

مطالعه ای نشان داد که مکمل کولین می تواند متابولیسم چربی را بهبود بخشیده و نقش مهمی در کنترل وزن داشته باشد.

- اینوزیتول (Inositol): اینوزیتول نوعی شبه ویتامین می باشد که دارای نقش های بسیاری در بدن است. این شبه ویتامین می تواند در بهبود حساسیت به انسولین مفید باشد. بعلاوه کاهش کلسترول خون نیز از جمله سایر نقش های آن می باشد. به طور کلی اینوزیتول با تاثیر بر تعادل هورمونی می تواند تا حدودی در روند کاهش وزن مفید باشد.

- متیونین (L-Methionine): متیونین یک آمینواسید ضروری است. در برخی از مطالعات ادعا شده است که مصرف این اسید آمینه با معده خالی قبل از خواب می تواند باعث کاهش چربی بدن شود.

- کارنیتین (L-Carnitine): ال کارنیتین یک ترکیب شبه ویتامینی و شبه آمینواسیدی می باشد. در ال کارنیتین ال تارتارات، ال کارنیتین جهت افزایش قدرت جذب به تارتاریک اسید متصل شده است.

ال کارنیتین یکی از مشهورترین ترکیباتی است که بخاطر اثرات چربی سوزی آن شناخته می شود. این ترکیب برای انتقال چربی و به خصوص اسیدهای چرب بلند زنجیر به درون میتو کندری سلول ها لازم است و از این طریق می توان مصرف چربی برای تامین انرژی در سلول و بخصوص سلول های بافت عضلانی را افزایش دهد. درون میتو کندری ال کارنیتین اکسید شده، به عنوان سوخت جهت تولید ATP عمل می کند و برای تولید انرژی مورد استفاده قرار می گیرد.

ال کارنیتین با افزایش چربی سوزی به خصوص حین فعالیت های ورزشی هوازی، تاثیر چشمگیری در کاهش وزن دارد.

کافئین: (Caffeine)

در بسیاری از مکمل های کاهش وزن از کافئین یا ترکیبات گیاهی حاوی کافئین (گوارانا، کولا و چای سبز) استفاده می شود. کافئین یک متیل گزانتین است که باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی، قلب و عضلات می شود. کافئین می تواند دستگاه گوارش را تحریک کند. کافئین در بدن نیمه عمر ۶ ساعته دارد و مقدار آن ۱۵ تا ۴۵ دقیقه بعد از مصرف افزایش می باید. کافئین می تواند مصرف انرژی را به صورت خطی و وابسته به دوز افزایش دهد. به عنوان مثال مصرف ۱۰۰ میلی گرم کافئین می تواند متابولیسم بدن را به مدت ۳ ساعت افزایش دهد. در نظر داشته باشید که استفاده طولانی مدت از کافئین بدن نسبت به اثرات آن مقاوم می شود.

کافئین از دو طریق می تواند در چربی سوزی نقش داشته باشد:

- 1- افزایش سطح متابولیسم لیپولیز (شکسته شدن چربی).

- 2- ترموژنز (افزایش حرارت بدن) را بالا می برد. یکی دیگر از نقش های کافئین، تحریک سیستم عصب مرکزی می باشد که سطح هورمون اپی نفرین را بالا می برد و بدین ترتیب در بهبود عملکرد ورزشی نیز می تواند مؤثر باشد. و با جلوگیری از تجمع پتاسیم می تواند احساس خستگی را به تعویق بیندازد.

- طبق نتایج حاصله از تحقیقات، ترکیب کافئین با چای سبز حاوی EGCG، می تواند اثر مثبتی در چربی سوزی داشته باشد. مکمل های حاوی کافئین به طور متوسط در هر وعده بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم کافئین دارند که تقریباً معادل ۱ تا ۲ فنجان متوسط قهوه است. دوز مصرفی روزانه اغلب بین ۳-۶ میلی گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن در روز می باشد اما مطابق با نتایج پژوهش ها، مصرف ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز بی خطر بوده و هیچ آسیبی به سلامتی وارد نکرده آنجمن پزشکی آمریکا این مقدار را برای نوجوانان ۱۰۰ میلی گرم تعیین کرده است. اما به خاطر داشته باشید که این مقدار نشان دهنده کل میزان کافئین دریافتی در طول روز است. با اینحال بهتر است برای ارزیابی میزان تحمل خود در ابتدا از دوزهای کم شروع نمایید و به تدریج آن را افزایش دهید.

استفاده از کافئین می تواند باعث اختلالات خواب و تپش قلب، عصبی بودن و لرزش شود. بنابراین توصیه می شود مکمل های حاوی کافئین را حتماً بر اساس دوز استاندارد و در طول روز مصرف نمایید.

● پلی فنول های چای سبز: (Green Tea Polyphenoles)
احتمالاً چای سبز را در لیست مواد تشکیل دهنده اکثر مکمل های چربی سوز دیده باشید. چرا که تحقیقات علمی اثبات کردند که این گیاه در بالا بردن میزان متابولیسم بدن و در نتیجه افزایش چربی سوزی و کاهش وزن موثر است EGCG. به عنوان ماده موثره چای سبز، شناخته می شود.
در حقیقت چای سبز به دلیل داشتن ترکیبات پلی فنولی نظیر اپی گالو کاتچین کالات (EGCG) می تواند به افزایش حرارت درونی بدن کمک کرده و به این ترتیب میزان مصرف انرژی را در سلول ها بدن افزایش دهد و تاثیر قابل ملاحظه ای بر روند چاقی افراد داشته باشد. پلی فنول ها آنتی اکسیدان های طبیعی هستند که مانع آسیب های سلولی در بدن می شوند و رادیکال های آزاد را دفع می نمایند.

طی نتایج حاصله از تحقیقات محققان دانشگاه توفتر، EGCG در چای سبز مانند دیگر کاتچین ها، ژن های مصرف چربی را فعال می کند و سرعت کاهش وزن را تا ۷۷ درصد افزایش می دهد.
دوز روزانه توصیه شده عصاره چای سبز بین ۲۵۰-۵۰۰ میلی گرم می باشد که این میزان معادل ۳-۵ فنجان چای سبز می باشد

● این محصول حاوی ترکیباتی است که می تواند بر روی سطح متابولیسم و اشتها افراد اثر بگذارد بهترین زمان مصرف آن نیم ساعت تا یک ساعت قبل از هر وعده غذایی است. در نظر داشته باشید که با وجود فیبرهای مانند گلو کومانان برای داشتن بیشترین اثر گذاری مصرف کافی آب با این محصول لازم و ضروری است (۱ تا ۲ لیوان همراه با مصرف محصول و حداقل ۸ لیوان در طول روز).

قرص لاغری فلوردو (سینا فراور):

نعنا فلفلی، ختمی،

سیاه توسه، علف طلائی، چای سبز، انجدان
(نیم ساعت قبل از هر وعده غذا ۲ قرص)



کپسول گرین فیت (باریج):

زیره، زنیان، مرزنجوش،
زنیان، سداب، رازیانه، بوره ارمنی،
لاک مغسول

(نیم ساعت قبل از هر وعده غذا ۱ تا ۲ کپسول)





قرص کارویل (Carvill) (حکیم مومن):
تخم کرفس، زیره سبز، انیسون، ترشک
(۱ تا ۳ قرص نیم ساعت قبل از غذا)



قرص گرین تیدین (Green Tea Din) (دینه):
چای سبز، زیره سبز، شوید
(۱ تا ۲ قرص همراه غذا)



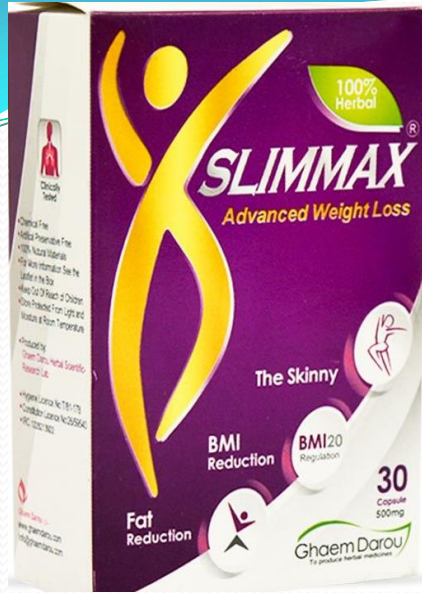
کپسول اسلیم فول (Slim Full) (سبز دارو):

**پودر سرکه سیب، چای سبز، جلبک دریایی
(۲ کپسول ۳ بار در روز همراه غذا)**

کپسول اسلیم تکس (SLIMTEX) (سبز دارو):

**عصاره قهوه سبز
(۱ تا ۳ قرص نیم ساعت قبل از غذا)**



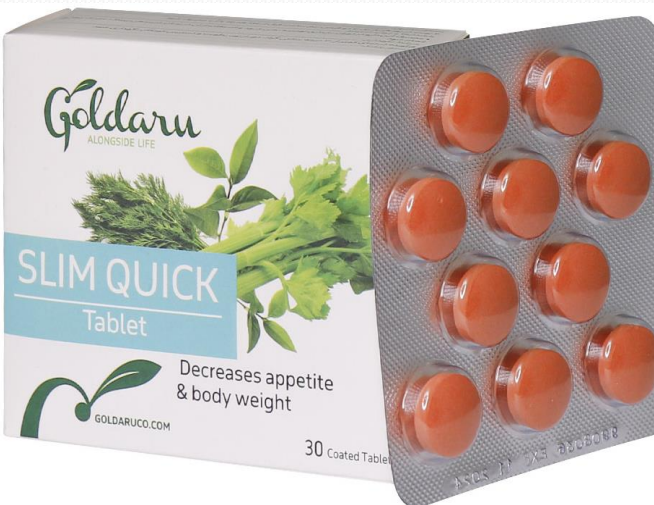


کپسول اسلیم مکس (SLIMMAX) (قائم دارو):

تخم کرفس، رازیانه،

زیره سبز، کاسنی

(۲ کپسول ۲ ساعت بعد از صبحانه، ۲ کپسول ۳ ساعت بعد از نهار)



قرص اسلیم کوئیک (Slim Quick) (گل دارو):

عصاره چای سبز، بزر

و اندام هوایی شوید، تخم کرفس

(۱ تا قرص نیم ساعت قبل از غذا)



- اسلیم مد، فرآورده گیاهی برای کمک به کاهش وزن با داشتن عصاره خشک پودری گیاهان سرکه سیب و
- چای سبز و ویتامین B6
- اسلیم مد، مفید در کاهش اشتها و ایجاد احساس سیری طولانی مدت تر
- حاوی چای سبز، کمک کننده به کاهش وزن و تثبیت آن از طریق افزایش متابولیسم و چربی سوزی
- حاوی ویتامین B6، موثر در متابولیسم پروتئین ها و آزادسازی گلیکوژن (قند ذخیره ای) از عضلات و کبد
- دارای چای سبز با خواص آنتی اکسیدانی
- کپسول اسلیم مد، موثر در افزایش حساسیت به انسولین در بیماران دارای مقاومت به انسولین به خاطر داشتن سرکه سیب
- slim med، موثر در کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید خون



- قرص اسلیم کوئیک فرآورده گیاهی کمک کننده در کاهش وزن
- کمک به افزایش سوخت و ساز بدن به دلیل دارا بودن عصاره خشک برگ چای سبز
- اسلیم کوئیک حاوی عصاره و پودر بذر کرفس، عصاره و پودر بذر شوید برای کمک به روند کاهش وزن
- کمک به کاهش چربی خون از طریق دارا بودن ترکیبات گیاهی کمک کننده در کاهش وزن
- قابل استفاده به همراه مکمل های کاهش اشتها، کاهنده جذب کربوهیدرات و کاهنده جذب چربی
- نحوه مصرف اسلیم کوئیک: 1 تا 2 عدد قرص نیم ساعت پیش از غذا 3 مرتبه در روز
- هر جعبه قرص اسلیم کوئیک گل دارو مناسب استفاده به مدت حدودا 5 تا 10 روز می باشد.

کپسول مانگو اسلیم (MANGO SLIM) (بهتا دارو):

عصاره خشک دانه انبه آفریقایی

(روزی ۲ بار هر بار یک کپسول قبل از غذا)

روزانه دو بار هر بار یک کپسول، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از





- قرص اسلیم مکس کاهنده وزن و چربی های بدن
- کمک به افزایش متابولیسم و چربی سوزی به ویژه در افراد دارای استپ وزنی به واسطه داشتن چای سبز
- اسلیم مکس کاهنده اشتها به واسطه داشتن رازیانه و کاسنی
- کمک به سلامت کبد و دفع سموم
- کمک به هضم غذا و بهبود مشکلات گوارشی مانند یبوست
- قرص اسلیم مکس 100 درصد گیاهی و فاقد ترکیبات شیمیایی
- قابل استفاده توسط علاقه مندان به طب سنتی

هر کپسول اسلیم مکس حاوی ۲۰۰ میلی گرم عصاره خشک برگ چای سبز، ۱۰۰ میلی گرم دانه گشنیز، ۱۰۰ میلی گرم بذر رازیانه، ۱۰۰ میلی گرم ریشه کاسنی -

. به علت وجود عصاره چای سبز در ترکیبات اسلیم مکس افرادی که ضعف سیستم کاردیوواسکولار دارند و همچنین در بیماران کلیوی و یا پرکاری تیروئید و بیماران دارای مشکلات روانی مانند ترس و نگرانی شدید، با احتیاط مصرف شود، همچنین افرادی که داروهای آنتی کواگولانت مصرف می کنند یا مشکل کبدی دارند، قبل از مصرف این دارو با پزشک خود مشورت کنند. به دلیل وجود رازیانه و عصاره چای سبز در ترکیبات این دارو در کودکان نباید مصرف شود. - تداخل دارویی: به علت وجود عصاره چای سبز در ترکیبات اسلیم مکس و باند شدن تانن های چای سبز با ساختار شیمیایی داروهای آلكالین، جذب مجدد این داروها ممکن است دچار تاخیر گردد

- حاوی عصاره خشک دانه انبه آفریقایی (*Irvingia gabonensis*) و برگ چای سبز (*Camellia sinensis*) می باشد - وزن بدن، چربی بدن، دور کمر، دور باسن را بهبود می بخشد. همچنین قادر است فشار خون سیستولی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. - غلظت کلسترول تام پلاسما را ۲۱/۳۹٪، تری گلیسرید ۹/۴۴٪ و غلظت LDL را ۵۸/۴۵٪ کاهش میدهد در حالیکه میزان HDL به طور چشمگیری افزایش می یابد - خاصیت آنتی اکسیدانی نیز دارد و فعالیت اکسیداسیونی آن نسبت به سایر روغنهای سنتی پایدارتر است - مهار زخم معده با استفاده از این عصاره به دلیل افزایش ترشح موکوس معده و کاهش ترشح اسید معده می باشد - کاهش هم در قند خون ناشتا و هم قند خون پس از صرف غذا دیده میشود. در تحقیقات انسانی مشاهده شده که سطح قند خون را کاهش می دهد-

کپسول نرم زیره / قطره خوراکی زیره (باریج): عصاره زیره (بعد از ناهار و شام ۱ کپسول / ۲۰ قطره)



کپسول نرم لیمو / قطره خوراکی لیمو (باریج):
اسانس پوست لیمو ترش
(قبل از ناهار و شام ۱ کپسول / ۲۰ قطره)



- کپسول اِیسی لس فرآورده گیاهی کاهش دهنده وزن
- کپسول اِیسی لس موثر در چربی سوزی به علت وجود پلی فنول های کاتچینی چای سبز
- اِیسی لس موثر در کاهش چربی بد (LDL) و کلسترول
- افزایش دهنده متابولیسم به علت وجود آلکالوئید های گزانتین (کافئین)
- حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی



- فرآورده طبیعی حاوی عصاره گارسینیا کامبوجیا
- کمک به افزایش چربی‌سوزی و تسریع روند کاهش وزن در کنار رعایت رژیم غذایی و داشتن فعالیت بدنی روزانه
- مفید در کاهش توده چربی و افزایش متابولیسم بدن
- حاوی 1500 میلی‌گرم عصاره گارسینیا کامبوجیا و تامین‌کننده 750 میلی‌گرم HCA (هیدروکسی‌سیتریک اسید) در هر سروینگ (3 عدد قرص گارسینیا کامبوجیا بی‌اس کی)
- دستور مصرف: روزانه 1 تا 2 عدد قرص *garcinia cambogia*، یک ساعت قبل از هر وعده غذا
- هر جعبه از قرص گارسینیا کامبوجیا بنیان سلامت کسری، بسته به میزان مصرف، مناسب برای استفاده به مدت 15 تا 30 روز است.



Garcinofit

● حاوی عصاره میوه گیاه گارسینیا کامبوجیا (*Garcinia Cambogia*) بوده - گارسینیا می تواند با تسریع عمل بتا اکسیداسیون چربی و کاهش تولید چربی در بدن به عنوان یک چربی سوز عمل نماید. همچنین با کاهش اشتها و افزایش احساس سیری منجر به کاهش میل به غذا می شود.

گارسینیا یک میوه استوایی است. ماده موثره موجود در پوست این میوه هیدروکسی سیتریک اسید یا HCA می باشد. این میوه حاوی سه ماده معدنی دیگر نیز می باشد که می توانند در کاهش وزن موثر باشند: کلسیم، پتاسیم و کرومیوم. هیدروکسی سیتریک اسید نه تنها چربی سوزی را افزایش می دهد بلکه به کاهش اشتها نیز کمک می کند. آنزیمی به نام سترات لیاژ را مهار می کند که بدن از این آنزیم برای ساخت چربی استفاده می کند. در واقع این آنزیم کربوهیدرات و قند را به چربی تبدیل می کند.

۲- مانع جذب چربی از مواد غذایی به داخل جریان خون می شود. HCA از طریق این دو فرایند از تجمع بیش از حد چربی در بدن جلوگیری می کند. همچنین شواهدی نیز وجود دارد که حاکی از افزایش متابولیسم و سوخت و ساز چربی ها پس از مصرف مکمل های گارسینیا است.

گارسینیا می تواند از طریق افزایش سطح سروتونین در مغز به کاهش اشتها و بهبود خلق و خو کمک کند. همچنین کاهش چربی خون و بهبود یبوست نیز از فواید این ترکیب می باشد.



- اسلیمینگ، حاوی ترکیبات قهوه سبز، ال کارنیتین، ویتامین C و کروم
- اسلیمینگ، کمک کننده به کاهش وزن به واسطه داشتن قهوه سبز و ال کارنیتین
- قرص اسلیمینگ مهارکننده تجمع چربی ها به علت داشتن قهوه سبز
- افزایش دهنده متابولیسم با داشتن ال کارنیتین و قهوه سبز
- دارای خاصیت آنتی اکسیدانی



قهوه

- روزانه ۲ قرص نیم ساعت قبل از غذا به همراه یک لیوان آب میل شود. حاوی عصاره دانه قهوه سبز- به علت وجود کافئین در این محصول، در صورت مصرف همزمان داروهای قلبی-عروقی و اعصاب و روان، قبل از مصرف با پزشک مشورت نمایید- عصاره قهوه سبز از جذب شدن قند درون نشاسته غذاها جلوگیری می کند همچنین کالری دریافتی را به خصوص بعد از خوردن غذا کاهش می دهد. از طریق جلوگیری از جذب گلوکز، هم BMI و هم چربی بدن کاهش پیدا خواهد کرد. همچنین اسید کلوروژنیک از جذب چربی در روده جلوگیری می کند و متابولیسم چربی را در کبد افزایش می دهد. دانه قهوه سبز اشتها را کم می کند، متابولیسم را افزایش می دهد و چربی سوزی را سریعتر می کند.



- قرص گرین تیدین، حاوی پودر برگ چای سبز، زیره و شویده
- قرص گرین تیدین موثر در کاهش وزن به علت اثرات مثبت در افزایش متابولیسم پایه بدن
- حاوی آنتی اکسیدان طبیعی EGCG با اثرات فارماکولوژیکی متعدد
- به علت خواص آنتی اکسیدانی گرین تیدین، در کاهش ریسک ابتلا به سرطان موثر است
- کمک به حفظ سلامت قلب و عروق با مصرف قرص چای سبز گرین تیدین
- زیره و شویده علاوه بر افزایش اثربخشی به کاهش عوارض گوارشی قرص گرین تیدین کمک می کند.
- گرین تیدین، موثر در بهبود پروفایل لیپیدی



- لیپو اسلیم، پودر کاهش اشتها، کم کالری و کم کربوهیدرات
- مناسب استفاده در رژیم‌های کم کالری، و کم چربی
- کمک به کاهش قند و تری گلیسرید خون
- ترکیبی از دودرشت مغذی مهم در تنظیم وزن: پروتئین و فیبر
- کمک به بهبود عملکرد دستگاه گوارش
- مناسب استفاده در افراد دارای اضافه وزن با چربی خون بالا
- دارای چهار طعم دلپذیر موزی، شکلاتی، توت فرنگی و سیب
- قابل استفاده به صورت محلول در آب یا شیر کم چرب، قبل از وعده غذایی و یا در میان وعده‌ها
- فاقد گلوتن

ترکیبات: فیبر گندم، فیبر جو دوسر، فیبر سیب، پروتئین غلیظ شده آب پنیر، پروتئین غلیظ شده شیر، نشاسته مقاوم، مجموعه ویتامینی، پکتین، اینولین، گوارگام، پسیلیوم، زانتان گام، آسپارتام، طعم دهنده های مجاز خوراکی.

روزانه 6-8 لیوان آب نوشیده یا 3 تا 4 ساعت قبل از مصرف، محلول را آماده و سپس مصرف نمائید - . این مکمل می تواند موجب محدودیت دریافت انرژی شما شده و به کاهش وزن کمک کند بنابراین به عنوان غذای اصلی نبوده و فقط به عنوان میان وعده یا پیش غذا قابل استفاده است.

چاقی

- قرص کارویل Carvil (کرفس- انیسون- زیره سبز- ترشک)- ۱ تا ۳ قرص نیمساعت قبل غذا
- قرص اسلیم کوئیک (Slim quick)-(کرفس- شوید- چای سبز)- هر ۸ ساعت یکعدد نیمساعت قبل از غذا
- کپسول نرم لیمو ترش Lime soft cap (اسانس پوست لیمو ترش)
- کپسول نرم زیره Cumin soft cap (اسانس زیره)
- کپسول هزال Hazal (سداب- زنیان- رازیانه- زیره سیاه- مرزنجوش- بوره ارمنی-اوشق)
- قرص و کپسول کام گرین Camgreen (عصاره چای سبز)
- کپسول اوبسی لس Obsiless (چای سبز- آکونیت بین)
- کپسول لاغری کیمیاگر Kimiagar slim cap (زیره سیاه- سداب- زنیان- انجیر- مر زنجوش)
- کپسول گرین لس Green less (عصاره چای سبز و قهوه سبز)- هر ۱۲ ساعت یکعدد
- کپسول تن لس Tan less (عصاره زیره- زنیان- کرفس چای سبز)- هر ۱۲ ساعت یکعدد
- کپسول اسلیم مکس Slim max (تخم کرفس- رازیانه- زیره سبز - کاسنی)- ۲ کپسول ظهر و ۲ کپسول عصر
- کپسول Rugreen (عصاره چای سبز- عصاره هسته انگور- ویتامین ث) ۲ ساعت بعد از صبحانه و نهار هر بار ۲ عدد

داروهای سنتتیک

- حاوی زیره:
 - کپسول نرم زیره
 - کپسول کارویل (زیره- انیسون- کرفس- فیبر)
 - کپسول اسلیم مکس (کرفس- رازیانه- زیره سبز- کاسنی)
- حاوی چای سبز
 - قرص و کپسول کام گرین
 - کپسول اوبسی لس
 - کپسول گرین لس
 - کپسول روگرین



- حاوی زنیان
- کپسول هزال
- کپسول اسلیم کپ (زنیان- زیره سیاه- سداب- مرزنجوش- جوش شیرین)
- کسول تن لس (زنیان- زیره- کرفس-چای سبز)
- سایر:
- کپسول نرم لایم
- کپسول مانگواسلیم



green coffee عصاره قهوه سبز

با کاهش جذب گلوکز از روده و افزایش متابولیسم چربی ها اثر بر کاهش وزن دارد

اما مطالعات بیشتری نیاز است



• **Bunium persicum** or **caraway** and its sweat



• **Carum copticum** (ammi)



- **Origanum Vulgare (Oregano)**



• *Ruta graveolens* (Rue)



چای سبز

چای سبز یکی دیگر از گیاهان
جهت لاغری است.

در طب سنتی توصیه شده که
چای سبز باعث لاغر شدن
در گرم مزاجان می شود



سرکه



Vinegar خل

از موارد دیگر سرکه است در طب سنتی به نام خل معروف است.

لیمو

خوردن لیمو و مکیدن لیموی
سبز

ناشتا به صورت چند روز
پیایی نیز باعث لاغری می
شود.



آمله

- ***Phyllanthus emblica***



هليله

Terminalia chebula



بالبيله

Terminalia bellirica



زیره سیاه



کرویا

Carum carvi L

- کمون رومی
- به فارسی کرویہ و زیره رومی
- شاهزیره نامند.

Carum carvi L



زیره کرمانی یا کوهی



Cuminum cyminum L زیره سبز

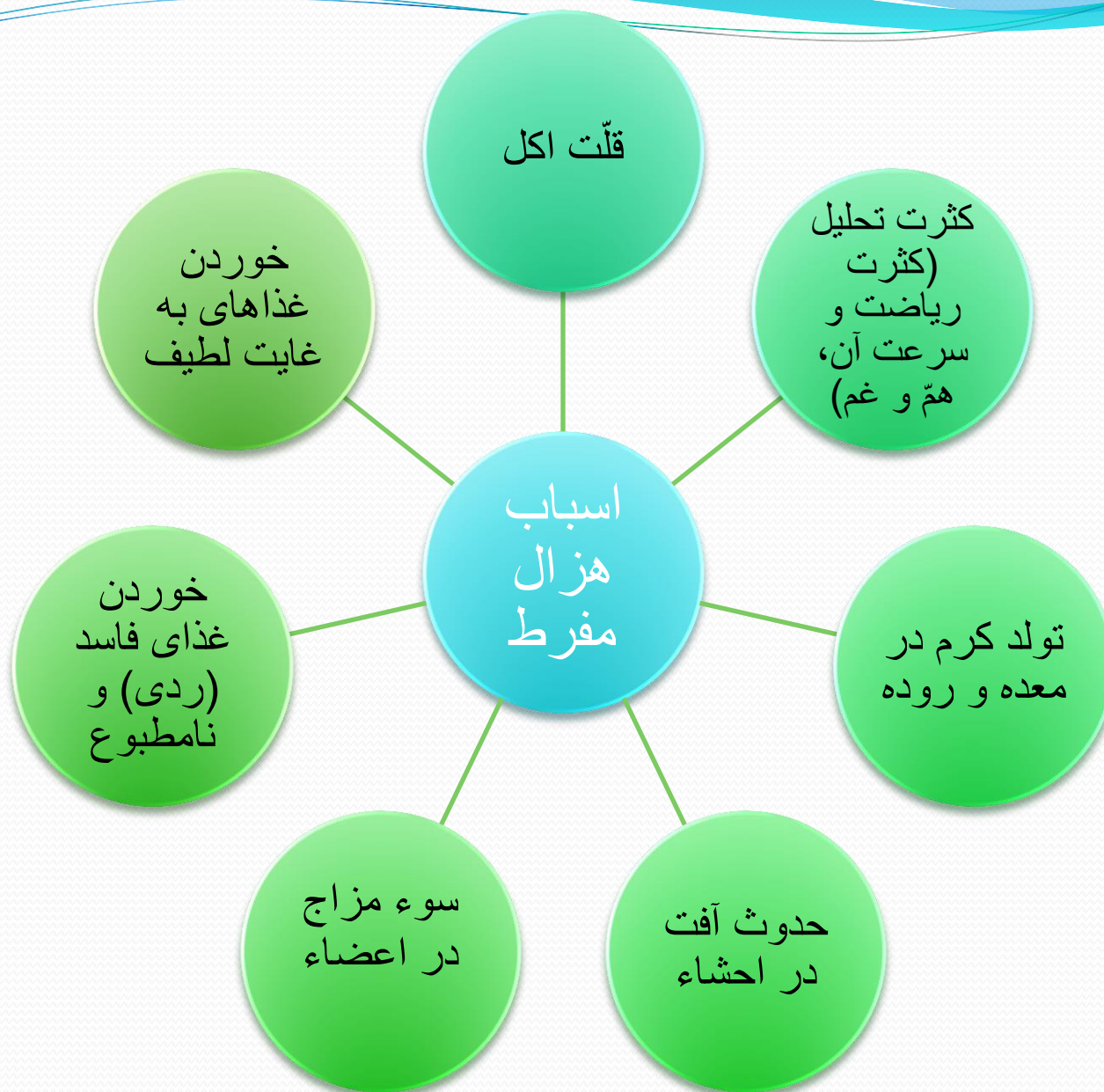


چای سبز

چای سبز یکی دیگر از گیاهان
جهت لاغری است.

در طب سنتی توصیه شده که
چای سبز باعث لاغر شدن
در گرم مزاجان می شود





عوامل موثر دیگر در ایجاد هزال:

- ۱- خوردن غذاهای شور
 - ۲- استحمام در حالت ناشتایی و به مدت طولانی / استحمام با آب خیلی گرم
 - ۳- دلک و مالش کثیر
 - ۴- هوای گرم و خشک
- (به سبب ایجاد ضعف هضم / تعریق زیاد / گشادی مسام / ترقیق و سوختن اخلاط / ضعف قوت و ...)
- ۵- کم خوابی (تحلیل رطوبات بدنی و ایجاد خشکی در بدن)
 - ۶- خوابیدن در حالت گرسنگی (توجه حرارت به بدن و تحلیل رطوبات بدنی)
 - ۷- آب دریا و آب شور / فصل پاییز / مناطق مرتفع

علاج هزال مفرط

۱- ازاله سبب مهزل

۲- کثرت اکل (به شرط هضم نیکو به غایت موثر)

۳- هرچه مرطّب و مغلّظ و جیدالکیموس (به شرط رعایت هضم)

نظیر: هریسه، هلیم، کله پایچه و ...

۴- مصرف اشربه و اغذیه مسمنه:

• معجون لبوب، حلویات، شیر و برنج و شکر

• گوشت طیور مسمنه (ماکیان، بطّ، کبک بصورت کبابی)

• گوشت بره و بزغاله (بهترین غذا / ثقل ندارد / بدن را فربه می سازد).

• استعمال ماء الجبن، ماء اللحم، اکل فواکه (انگور، سیب، گلابی، هلو و ...)

توجه: چه در دوا و چه در غذا، رعایت معده ضروری است.

علاج هزال مفرط

۵- حمام رفتن و شستشو به آب گرم (جهت جذب غذا به اطراف و ظاهر بدن) و پس از آن استعمال روغن های مرطّب (روغن بادام شیرین و ...) **قليل المقدار**

۶- حمام بر سیری (شدید الجذب برای غذا بسوی بدن / خطر حدوث سده)

(بهتر: حمام بر هضم اول و پس از انحدار غذا)

۷- جامه های نرم پوشیدن و بر بستر نرم خوابیدن

۸- به آرام و سرور و سکون کوشیدن (اختیار ریاضت قلیل بر سبیل تفرج)

۹- بوییدن عطریات

توصیه‌ها	پرهیزها	
سکونت در هوای مرطوب	هوای گرم و خشک	آب و هوا
<ul style="list-style-type: none"> • کثرت اکل • خوردن غذاهای کثیر الغذا مثل غذاهای چرب و شیرین • خوردن غذاهای رطوبت دهنده مثل کله پاچه، هلیم، ماهی تازه، حریره از برنج یا نشاسته و شیر و روغن کنجد و ... • میوه‌های رطب مثل انگور، سیب، گلابی، هلو و.... • مغز بادام، فندق، نارگیل • گوشت طیور مسمنه (ماکیان، بطّ، کبک بصورت کبابی) • گوشت بره و بزغاله • ماء الجبن، ماء اللحم 	<ul style="list-style-type: none"> • پرهیز از استفاده زیاد از خوراکی های شور و ترش و تند و تلخ 	اکل و شرب

توصیه‌ها	پرهیزها	
<p>خواب معتدل و استراحت زیاد خوابیدن در بستر نرم</p>	<ul style="list-style-type: none"> • کم خوابی • خوابیدن در حالت گرسنگی 	<p>خواب و بیداری</p>
<p>تفریح و انجام ورزشهای نرم و آرام و قلیل</p>	<ul style="list-style-type: none"> • دلک و مالش کثیر • ریاضت کثیر و سریع 	<p>حرکت و سکون</p>
<p>حمام رفتن و شستشو به آب گرم و پس از آن استعمال روغن های مرطّب قلیل المقدار حمام بر سیری (بهتر: حمام بر هضم اول و پس از انحدار غذا)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • جماع کثیر • استحمام در حالت ناشتایی و به مدت طولانی • استحمام با آب خیلی گرم 	<p>احتباس و استفراغ</p>
<p>نشاط و خوش‌دلی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • استرس و هم و غم 	<p>اعراض نفسانی</p>

داروهای مسمن موجود در بازار



پودر مسمن (نیاک):

حاوی: مغز بادام شیرین، نارگیل،
پودر سفیده تخم مرغ، نشاسته، شکر
و پودر آب پنیر (ماء الجبن)



پودر مسمن دکتر سینا:

(پژوهشکده علوم دارویی جهاد دانشگاهی)
حاوی: کتیرا، مغز بادام، نشاسته، شکر سرخ

داروهای مسمن موجود در بازار



معجون لبوب صغیر (طوبی):

اجزاء فراورده: مغز پسته، مغز فندق، مغز چلغو، مغز نارگیل، مغز بادام، کنجد مقشّر، شکر فانید، لسان العصافیر، جوزبوا، حب الرشاد، دار فلفل، اسپست، زنجبیل، کبابه چینی، کندر، بهمن سرخ، بهمن سفید، قدومه سرخ، قدومه سفید، عسل کف گرفته.

آثار دارو: مقوی اعضای رئیسه و معده و کلیه و هاضمه، مفتح، مسمن، ملین، مرطب، مفرح، محلل ریاح، مبهی

داروهای مشهی (اشتها آور)

- شربت اشتها آور باریج (انار+ نعنا+ عسل)- ۱ ق غ سه بار در روز نیمساعت قبل از غذا
- شربت اشتها آور کیمیاگر (افسنین+ به+ عسل)- ۱ ق چ سه بار در روز نیمساعت قبل از غذا
- قرص کوریاندوم (Cariandom) (زیره سیاه+ رازیانه+ گل سرخ+ سنا) مفید برای سوء هاضمه، یبوست و بهبود اشتها- هر ۸ ساعت یکعدد
- قرص شیکوریدین (Chicoridin) (عصاره ریشه کاسنی+ تخم شنبلیله+ اسانس رازیانه)- هر ۸ ساعت یکعدد
- قطره ترخون (Tarrgon Barij)- روزی ۳ بار، هر بار ۱۰-۲۰ قطره همراه با مقداری مایعات قبل از غذا میل شود. برای رفع سسکه: حبه قندی که ۱-۲ قطره ترخون روی آن چکانده شده، میل شود.





- شربت اپتایت کیم محصول طبیعی برای کمک به افزایش وزن
- افسنتین، عسل و به
- اپتایت کیم کمک کننده در تقویت اشتها
- کمک به تقویت عملکرد دستگاه گوارش
- شربت اپتایت کیم برای کودکان بالای 1 سال مناسب می باشد.



- شربت باریج برای کودکان، مفید در بهبود و افزایش اشتهای کودکان
- حاوی انار، نعنا و عسل
- شربت اشتها آور کودکان باریج، کمک کننده در بهبود تهوع و استفراغ
- دارای اثرات مثبت بر اسهال صفراوی
- کمک به تصفیه خون
- شربت باریج برای کودکان، قابل استفاده در اطفال بالای 2 سال

هربال تاش

- حاوی افسنتین، عصاره به و عسل
- اشتها آور
- تقویت معده، کبد و دستگاه گوارش
- متوقف کننده اسهال
- Herbal Tash



- زورفارم، مکمل گیاهی و طبیعی مقوی و مغذی
- حاوی پودر دانه شنبلیله، ریزوم زنجبیل و مان ترنجبین
- کمک به افزایش توده عضلانی (به خصوص در ورزشکاران)
- زورفارم، مناسب استفاده در دوره حجم (Bulk) بدنسازی

افزایش قوای جسمی

- کمک به کاهش آسیب به عضلات با اثرات ضد التهابی زنجبیل
- کمک به افزایش اشتها

- کمک به برطرف کردن ضعف، خستگی و بی حالی در دوران نقاهت پس از بیماری‌ها
- هر جعبه از پودر زورفارم، مناسب استفاده به مدت 10 تا 20 روز می‌باشد.



- شربت زینگامان، فرآورده‌ی طبیعی حاوی عصاره‌های گیاهی و مواد معدنی

- شربت زینگامان، کمک به بهبود اشتها در کودکان، به علت دارا بودن عصاره کاسنی تلخ، شنبلیله و زنجبیل
- موثر در بهبود فلور میکروبی روده به واسطه فیبرهای پره بیوتیک آکاسیا و عصاره خشک جلبک اسپیرولینا

زینگامان، حاوی مس و منگنز

- شربت زینگامان، کمک به وزن گیری و رشد کودکان
- قابل استفاده در کودکان 2 سال به بالا و بزرگسالان

زینگامان

- حاوی عصاره شنبلیله، جلبک دریایی اسپروولینا، زنجبیل، زردچوبه، کاسنی
- کسانی که دارای بیماری سنگ صفرا، گرفتگی مجاری صفراوی و زیادی ترشح اسید معده می باشند از مصرف دارو خودداری نمایند
- ۱۰ میلی لیتر دوبار در روز بعد از صبحانه و ناهار برای نتیجه گیری بهتر فرآورده به مدت ۳ تا ۴ هفته استفاده گردد.



- شربت سیمو اپتا اشتها آور برای کودکان
- کمک به افزایش وزن
- شربت سیمو اپتا حاوی مواد موثره گیاهی مانند آکاسیا، کاستنی، اسپیرولینا، زردچوبه، علف چشمه، زنجبیل و ش
- موثر در حفظ سلامت سیستم گوارش کودکان
- کمک به رشد باکتری های مفید در روده (پروبیوتیک ها)
- کمک به فرآیند هضم و جذب
- شربت سیمو اپتا بعد از باز شدن در یخچال نگهداری شده و طی یک ماه مصرف شود.
- شربت سیمو اپتا در کودکان زیر 2 سال نباید مصرف شود.



- پودر مسمن نیاک، مکمل طبیعی کمک به افزایش وزن در افراد لاغر
- حاوی بادام درختی، پودر نارگیل، کتیرا، نشاسته و شکر
- مسمن نیاک، تامین بخشی از کالری اضافی مورد نیاز جهت افزایش وزن
- مس من، مفید در تقویت بنیه و قوای جسمی و کاهش ضعف بدنی
- پودر مسمن نیاک، توصیه به استفاده به صورت محلول در شیر جهت اثربخشی بیشتر
- هر جعبه از پودر مسمن نیاک، حاوی 20 ساشه بوده و مناسب استفاده به مدت 10 روز می باشد

- **تونیک و اشتها آور گیاهی** شیکوریدین ، حاوی شنبلیله ، رازیانه ، کاسنی و مالت
- قرص شیکوریدین دینه موثر در **بی اشتهاپی و ضعف عمومی**
- مفید در **سوهاضمه ناشی از مشکلات کبدی و مفرای**
- قابل توصیه به افراد لاغری که از بی اشتهاپی رنج می برند و **قصد چاقی و افزایش وزن** دارند.
- مناسب برای **سالمدان و افرادی که دوره نقاهت بیماری** را سپری می کنند.
- قرص شیکوریدین دینه جویدنی نیست و **پلعدنی** است.
- مصرف Chicoridin در بارداری و شیردهی، مجاز نمی باشد.
- شیکوریدین باعث ریزش مو نمی شود.
- برای مشاهده اثرات اشتها آوری و چاق کنندگی، **4 تا 8 هفته** مصرف شود. پس از آن به تدریج دوز مصرفی کاهش یافته و سپس قطع شود. در صورت نیاز به مصرف مجدد، روند قبلی تکرار شود.

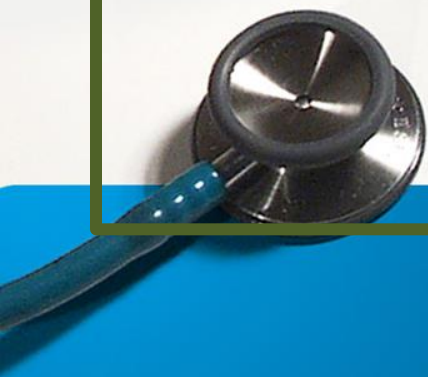


تنظیم برنامه غذایی



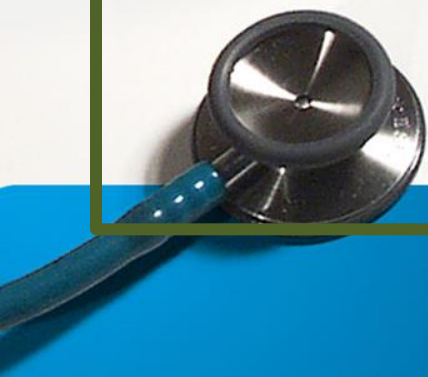
محاسن و معایب گیاه خواری

- رژیم‌های گیاه خواری حتما باید درست و دقیق برنامه‌ریزی شده و از تنوع غذایی زیادی برخوردار باشد.
 - اگرچه گیاه خواری به شیوه مناسب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند چاقی، فشارخون بالا، یبوست و سرطان کولون را کاهش دهد اما اگر به روشی غیر اصولی انجام شود، ممکن است باعث ابتلای فرد به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، نرمی و کندی رشد در B12 استخوان، آنمی فقر آهن و کمبود ویتامین کودکان شود.
- پس گیاه خواری باید تنوع زیادی داشته باشد.



محاسن و معایب گیاه خواری

- مصرف گروه‌های مختلف غذایی باعث می‌شود فرد دچار کمبود مواد غذایی مورد نیاز از جمله پروتئین نشود.
- بدن یک انسان به ازای هر کیلوگرم وزن به 0/8 گرم پروتئین نیاز دارد.
- در سیب‌زمینی حدود ۱۱ درصد و در لوبیا ۲۶ درصد پروتئین وجود دارد.



محاسن و معایب گیاه خواری

- پروتئین حیوانی، پروتئین کامل است چون هر ۹ اسید آمینه ضروری را دارد. هیچ منبع گیاهی دارای چنین ویژگی نیست و فقط با مصرف ترکیبی مواد گیاهی می‌توان پروتئین لازم بدن را تامین کرد.
- رژیم غذایی گیاه خواری دارای انرژی کمی است و کمتر از ۳۰ درصد کالری آن توسط چربی‌ها تامین می‌شود.
- بیشتر چربی‌های مصرفی در این رژیم اسیدهای چرب غیر اشباع است که در حدود ۶۰ درصد آن اسید لینولئیک است. این رژیم همچنین دارای مقدار زیادی کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است.
- گیاهخواری مناسب باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق، سکته مغزی، سنگهای صفراوی، سرطان روده، ریه و سینه، ابتلا به دیابت نوع ۲ و فشار خون و آرتریت روماتوئید است.

محاسن و معایب گیاه خواری

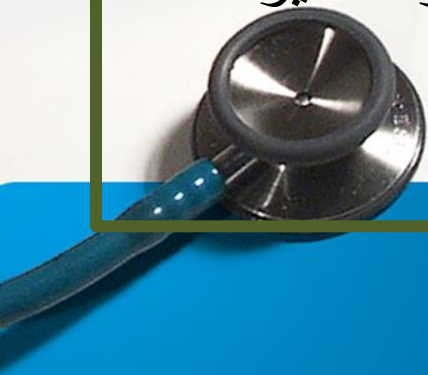
- گیاهخواری ممکن است بدن را با کمبودهایی هم مواجه کند.
- ویتامین‌های B12 ، B6 ، B2 ، اسید فولیک و عناصری مانند روی و آهن در منابع حیوانی بیشتر و قابل جذب‌تر هستند.
- وجود مهارکننده‌های جذب در منابع گیاهی مانند **فیتات** (در غلات سبوس‌دار، انواع مغزها و دانه‌ها)، **اگزالات** (در اسفناج، ریواس، جعفری، بادام زمینی و انواع مغزها) و **سیترات** (در مرکبات) باعث کاهش جذب مواد مغذی می‌شود.
- مصرف زیاد ویتامین C (در اثر مصرف زیاد میوه و سبزی) باعث می‌شود مازاد ویتامین C به اسید اگزالیک تبدیل شود و خطر ابتلا به سنگ‌های اگزالاتی در گیاهخواران بیشتر است.

تامین آهن بدن در گیاه خواری

- آهن به شکل آهن گوشتی یا هم (HEME) و آهن غیرگوشتی یا غیر هم (NON-HEME) وجود دارد.
- آهن گوشت متصل به رنگدانه «هم» است و در غذاهای حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، جگر و... وجود دارد.
- آهن غیرگوشتی فاقد رنگدانه «هم» است و در زرده تخم مرغ، غلات، هلو، انجیر، هویج، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها، سیب زمینی و سایر غذاهای گیاهی وجود دارد.
- نکته مهم این است که جذب آهن از غذاهای گیاهی 1 تا 10 درصد و از غذاهای حیوانی 10 تا 20 درصد است.

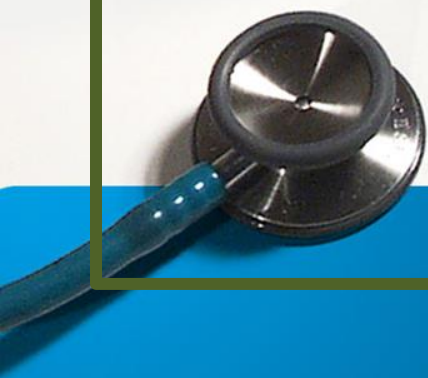
تامین آهن بدن در گیاه خواری

- برای افزایش جذب آهن از غذاهای گیاهی، مصرف هم زمان یکی مانند آب پرتقال و سایر مرکبات، C از منابع غذایی ویتامین سبزیجات دارای برگ‌های تیره، گل کلم، گوجه فرنگی و کیوی با غذا به گیاهخواران توصیه می‌شود.
- منابع عمده آهن در رژیم غذایی گیاهخواری عبارتند از: باقلای خشک، اسفناج، سبزیجات برگ‌دار، سبزیجات تیره، دانه‌ها، انواع نان، تخم‌مرغ، حبوبات به ویژه عدس و لوبیای قرمز، زردآلو و انجیر، آجیل و خشکبار مانند انواع برگه میوه‌ها.



در گیاه خواری B12 کمبود ویتامین

- کمبود ویتامین B12 که باعث بروز کم خونی و آسیب به سیستم عصبی می‌شود، خطر دیگری است که گیاهخواران را تهدید می‌کند.
- تنها منابع قابل اطمینان برای کسب ویتامین B12 غذاهای غنی‌شده با این ویتامین (از جمله شیرهای گیاهی، برخی از تولیدات سویا و بعضی از دانه‌های غلات که در صبحانه به مصرف می‌رسند) و مکمل‌های ویتامین B12 هستند.



Diets based on calories

High caloric

Isocaloric

Low caloric

Very low caloric

Physical activity

DIT

BMR

Stress factor

Calories requirement



کدام رژیم!؟

- براساس مطالعه مروری سیستماتیک، هیچ کدام از انواع رژیم های غذایی در کاهش وزن و حفظ آن در فرد، بر یکدیگر برتری ندارند.
- اصلی ترین عامل پیش بینی کننده کاهش وزن و حفظ موفقیت آمیز وزن، "تبادل منفی انرژی" و "وفاداری به برنامه غذایی" بوده است.
- بنابراین دستورالعمل ها توصیه می کنند که برنامه غذایی کاهش وزن باید براساس علایق و اولویت های غذایی افراد تنظیم شود



انواع برنامه های غذایی

- رژیم غذایی کم انرژی (۱۵۰۰-۱۲۰۰ کیلوکالری در روز)
- رژیم غذایی بسیار کم انرژی (کمتر از ۸۰۰ کیلوکالری در روز)
- رژیم های غذایی حاوی جایگزین های غذا
- رژیم غذایی با ترکیب متفاوت درشت مغذی ها



برنامه های غذایی کم انرژی

- رایج ترین نوع رژیم غذایی کاهش وزن است.
- معمولاً با ۱۰۰۰-۵۰۰ کیلوکالری انرژی منفی در روز و غالباً ۱۸۰۰-۸۰۰ کیلوکالری ($\geq 55\%$ از کربوهیدرات ها، $\leq 30\%$ از چربی ها و حدود ۱۵٪ از پروتئین ها) طراحی می شوند.
- این برنامه غذایی بر پایه غذاهای روتین و معمول مصرفی فرد تنظیم می شود.
- نکته کلیدی در این برنامه، توجه به "کاهش اندازه وعده غذایی" است.
- این برنامه های غذایی معمولاً با کاهش ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم در هفته همراه هستند.



برنامه های غذایی کم انرژی

- در این برنامه غذایی، مصرف الکل، نوشیدنی های گازدار، اغلب آبمیوه ها، شیرینی ها و به طور کلی مواد غذایی با تراکم انرژی بالا و مواد مغذی اندک (کالری های تهی) ممنوع هستند.
- در رژیم غذایی کم انرژی، میزان پروتئین باید ۱ تا ۱.۵ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن تعدیل شده (مجموع وزن ایده آل و ربع جربی وزن کنونی) در نظر گرفته شود.



برنامه های غذایی بسیار کم انرژی

- این نوع رژیم های غذایی کمتر از ۸۰۰ کیلوکالری در روز انرژی دارند.
- به صورت معمول، این رژیم حاوی روزانه ۷۰-۱۰۰ گرم پروتئین، ۸۰ گرم کربوهیدرات و ۱۵ گرم چربی می باشد.
- پروتئین غذایی باید از شیر، سویا و تخم مرغ تامین شود.
- حداقل دو لیتر آب در روز از نوشیدنی های غیرالکلی طبیعی باید مصرف شود. توجه به این نکته بسیار مهم است که این گروه از رژیم ها باید حتما تحت نظارت دقیق متخصصین علم تغذیه انجام شده و حداکثر برای ۳ تا ۶ ماه، یا ۱۲ تا ۱۶ هفته تنظیم شوند.

برنامه های غذایی بسیار کم انرژی

- تجویز رژیم های غذایی بسیار کم انرژی در کودکان، نوجوانان و سالمندان باید با احتیاط فراوان صورت گیرد و در بارداری، بیماری های مزمن (قلبی، کلیوی، کبدی، روانشناختی، عروقی مغز و ...) و شرایط از دست دهی پروتئین، تجویز این رژیم ها ممنوع است.
- عمده کاربرد این رژیم ها عبارتند از:
- پیش از عمل جراحی باریاتریک: در مطالعه ای نشان داده شده است که رژیم های بسیار کم انرژی به مدت دو هفته قبل از جراحی باریاتریک لاپاراسکوپیک، موجب دید بهتر جراح و کاهش عوارض بعد از عمل می شود.
- به عنوان بخشی از یک برنامه تنظیم وزن طولانی مدت در افرادی که چاقی مرضی و عوارض شدید دارند. در این حالت، حتماً این رژیم در ادامه به مدت ۱۲ تا ۱۴ هفته با افزایش تدریجی کالری روزانه همراه خواهد شد.

برنامه های غذایی ترکیب رژیم بسیار کم انرژی و ایزوکالریک

- این برنامه غذایی که روزه داری متناوب نیز خوانده می شود، به صورت روز در میان
 - رژیم بسیار کم کالری (۲۵٪ از انرژی مورد نیاز تخمینی فرد که معمولاً کمتر از ۸۰۰ کیلوکالری در روز می شود)
 - و رژیم ایزوکالریک (برابر با انرژی مورد نیاز تخمینی فرد) می باشد.
- این برنامه نسبت به رژیم غذایی بسیار کم انرژی در برخی بیماران با تحمل بالاتر، حفظ توده عضلانی و ریسک کمتر یازگشت وزن همراه بوده است

برنامه های غذایی حاوی جایگزین های غذا

- یکی از روش های کنترل اندازه وعده غذایی، استفاده از غذاهای آماده به جای وعده اصلی است.
- این روش از آنجا که میزان کالری و ترکیبات دریافتی را بسیار دقیق تنظیم می کند، در کاهش وزن افراد، هم در فاز کاهش وزن و هم در فاز تثبیت وزن بسیار موثر می تواند باشد.



Low-carbohydrate diets

- ❑ Low-carbohydrate (60 to 130 grams) and very low carbohydrate (0 to <60 grams) diets are more effective for short-term weight loss than low-fat diets, although probably not for long-term weight loss.

If carbohydrate intake is less than 50 g/day

Ketosis will develop

Glycogen breakdown

Rapid weight loss

Alternate-Day Fasting

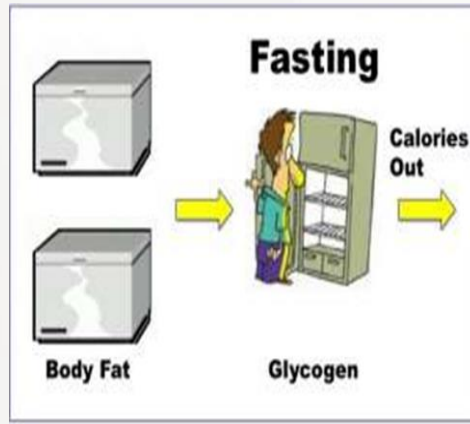
- **Weight loss** → 4-8% of body weight after 8-12 weeks
- **Adherence** → 90-95%

Alternate-Day Fasting

- ❖ Basal metabolism is maintained, even over 22 days of ADF
- ❖ Even with weight steadily decreasing, the resting metabolic rate is statistically

	Baseline	Day 21	Day 22
RMR (kJ/d)	6675 ± 283	6292 ± 268	6329 ± 260
RQ	0.85 ± 0.01	0.86 ± 0.02	0.79 ± 0.01 ²
Fat oxidation (g/24 h) ³	64 ± 8	54 ± 10	101 ± 9 ²
Carbohydrate oxidation (g/24 h) ³	175 ± 17	184 ± 24	81 ± 16 ²

Alternate-Day Fasting



Lowering insulin drastically



The body does not shut down



Switches fuel sources

Ketogenic diet

What is a ketogenic diet?

- A ketogenic diet primarily consists of **high fats, moderate proteins and very low carbohydrates.**
- The dietary micronutrients are divided into approximately **55% to 60% fat, 30% to 35% protein and 5% to 10% carbohydrates.**
- Specifically in a 2000 kcal per day diet ,carbohydrates amount up to 20 to 50 g per day.

Physiology and biochemistry

کربوهیدراتها ← منبع اصلی تولید انرژی در بدن

کاهش مصرف کربوهیدرات به کمتر از 50 گرم در روز ← کاهش ترشح انسولین ورود بدن به فاز کاتابولیک

کاهش ذخیره گلیکوژن ← تغییرات متابولیک در بدن:

گلوکونیوژنز: تولید ← کوژن گلوکز خصوصا در کبد از لاکتیک اسید و گلیسرول و آمینو اسید

کتوژنز: در عدم کفایت گلوکونیوژنز بدن با کتوژنز و تولید کتون بادی این کمبود انرژی را جبران میکند. کتون بادی ها جایگزین گلوکز به عنوان منبع اصلی انرژی می شوند. ←

کتون بادی ها نسبت به گلوکز ATP بیشتری تولید می کنند. **Super fuel**

همچنین کتون بادی ها باعث کاهش آسیب رادیکالهای آزاد و افزایش ظرفیت آنتی اکسیدان می شوند

روزه داری (16 ساعت در روز) کمک میکند که بدن زودتر به حالت کتوز وارد شود.

بهبود دیابت نوع 2 و سندرم متابولیک و افزایش حساسیت به انسولین و hba1c

بهبود اختلالات نورولوژیک مثل صرع

اثرات مثبت بر بیماری قلبی و سرطان و سندرم تخمدان پلی کیستیک و...

عوارض جانبی

- **Gastrointestinal symptoms**
- **Dyslipidemia** (controlled with mct,olive oil,omega3,carnitine and reducing trans fat,saturated fat and cholestrole and avoiding fatty meats,egg yolk,cream,butter,animal fat,palm oil,coconut oil)
- **Nephrolitiasis** (lower with adequate fluids and k-citrate supplement)
- **Selenium deficiency** (cardiomyopathy and sudden death)
- **Neutropenia** (but no significant infection)

عوارض جانبی

عوارض کوتاه مدت (تا 2 سال):

← Keto flu تهوع. استفراغ. سردرد. خستگی. سبکی سر. بی خوابی. کاهش توان فعالیت فیزیکی. بیوست (موقت)

عوارض طولانی مدت:

استیاتوز کبدی. هایپوپروتینمی. سنگ کلیه. کمبود ویتامین ها و مواد معدنی

عوارض جانبی نادر

- **Cardiac abnormalities** (cardiomyopathy and long QT with selenium deficiency)
- **Pancreatitis** (usually with valproate administration)
- **Vascular changes** (decrease in carotid distensibility)
- **Resolution with diet discontinuation**

احتیاطات و کنترل اندیکاسیون ها

- دیابت (تنظیم دوز دارو)
- پانکراتیت
- نارسایی کبدی
- اختلالات متابولیسم چربی
- کمبود کارنیتین و کارنیتین پالمیتول ترانسفراز (در مصرف والپروات)
- پورفیری
- کمبود پیرووات کیناز

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَآلِ مُحَمَّدٍ عَجَلْ فَرَجَهُم