راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «داروهای کاهش وزن و عضله»

پروتئین و غذا

PROT-AGE، پروتئین هر وعده، آب و یبوست، وعده‌ها و داستان فرزانه خانم



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. داروهای کاهش وزن فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**؛ داروی بدون نسخه یا **تقلبی** خطرناکه. شروع، دوز، کم کردن یا **قطع** دارو فقط با پزشک. با **بیماری کلیه**، مقدار پروتئین رو پزشک تعیین می‌کنه. **همون روز به پزشک**: درد **بالای راست شکم** یا **زردی**؛ **ادرار** خیلی کم یا سرگیجه‌ی ایستادن؛ **افت قند** با انسولین یا قرص قند؛ **ضعف** زیاد یا کاهش وزن خیلی سریع. **فوراً ۱۱۵**: **درد شدید شکم** که به **پشت** می‌زنه؛ **استفراغ** پشت سر هم و نتونستن آب نگه داشتن؛ **غش** یا **گیجی**؛ **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: دارو، وزن و عضله ۸

۱. این داروها چی هستن؟ ۹

۲. وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟ ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. پروتئین در سالمندی ۱۴

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۵

۶. پروتئین در هر وعده ۱۶

۷. آب و یبوست ۱۶

۸. وعده‌ها با اشتهای کم ۱۷

۹. پوست و مو ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۷

۱۱. داستان فرزانه خانم: کمتر خوردن، ضعیف‌تر شدن ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۲۸

منابع علمی ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **غذا**ست.

در این راهنما

- این داروها چی هستن؟
- وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- پروتئین در سالمندی
- پروتئین در هر وعده
- آب و یبوست
- وعده‌ها با اشتهای کم
- پوست و مو
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان فرزانه خانم: کمتر خوردن، ضعیف‌تر شدن
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«داروهای کاهش وزن و عضله»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

داروها، وزن و عضله

این داروها چی هستن، وزن و عضله، بعد از ۵۰، عوارض رایج، علائم خطر، و باورهای غلط.

این داروها چی هستن؟

دارو	
سماگلوتاید (اوزمپیک، ویگووی)	تزریق **هفتگی** یا قرص
تیرزپاتاید (مونجارو)	تزریق **هفتگی**
لیراگلوتاید (ساکسندا، ویکتوزا)	تزریق **روزانه**

چطور کار می‌کنن

اشتها کمتر، سیری **زودتر**	
تخلیه‌ی **معده** آهسته‌تر	
قند خون بهتر	

این داروها فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**. داروی **تقلبی** و بدون نسخه در بازار هست و **خطرناکه**.

دارو با پزشک؛ عضله با تو.

فصل ۲

وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟

وقتی وزن **سریع** کم می‌شه، بدن هم **چربی** از دست می‌ده، هم **توده‌ی بدون چربی** (عضله، آب، اندام‌ها).

در STEP 1، **چربی** و چربی **دور شکم** کم شد	خوب
توده‌ی بدون چربی هم به مقدار **مطلق** کم شد	باید جبران بشه
ولی **نسبت** عضله به کل بدن بهتر شد	

نکته‌ی دکتر مکس

هدف اینه که **بیشترِ** وزن کم‌شده **چربی** باشه، نه عضله. راهش: **تمرین قدرتی** و **پروتئین** کافی.

چربی بره، عضله بمونه.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد شدید شکم که به **پشت** می‌زنه، با یا بدون استفراغ (پانکراس؟)
	استفراغ پشت سر هم و نتونستن **آب** نگه داشتن
	غش یا **گیجی**

همون روز به پزشک

☐	
	درد **بالای راست شکم** یا **زردی** (کیسه‌ی صفرا؟)
	ادرار خیلی کم، **سرگیجه** هنگام بلند شدن (کم‌آبی)
	با **انسولین** یا قرص قند: **افت قند** (لرزش، تعریق، گیجی)
	ضعف زیاد یا کاهش وزن **خیلی سریع**

درد شدید شکم که به پشت می‌زنه؟ ۱۱۵.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با دارو دیگه **ورزش** لازم نیست»	بدون ورزش، **عضله** بیشتری از دست می‌ره
«هر چی **کمتر** بخورم، بهتر»	پروتئین **کم** یعنی عضله‌ی **کمتر**
«فقط **کیلو** مهمه»	**ترکیب** بدن مهم‌تره: چربی کمتر، عضله بیشتر
«یه بار کم کنم، **قطع** کنم»	بعد از قطع، بخش زیادی از وزن **برمی‌گرده** (فصل ۱۰ در کتاب کامل)
«از **اینترنت** یا آرایشگاه بخرم»	داروی **تقلبی** خطرناکه؛ فقط با نسخه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۵ · اسکوات جامی ← ص ۲۶

دارو + قدرت + پروتئین.

بخش ۲

شواهد

کارآزمایی STEP 1، دارو و ورزش با هم، پروتئین در سالمندی، و قطع دارو.

پروتئین در سالمندی

بیانیه‌ی (۲۰۱۳) **PROT-AGE** برای افراد **بالای ۶۵** سال:

	پروتئین روزانه
سالم	**۱ تا ۱٫۲** گرم برای هر کیلو وزن
فعال یا **ورزشکار**	**۱٫۲** گرم یا بیشتر
بیمار یا **ضعیف**	**۱٫۲ تا ۱٫۵** گرم
بیماری کلیه (بدون دیالیز)	**کمتر**؛ با پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

مثال: کسی با وزن **۸۰** کیلو حدود **۸۰ تا ۱۰۰** گرم پروتئین در روز؛ تقسیم در **۳ وعده** (هر کدوم ۲۵ تا ۳۰ گرم).

پروتئین در هر وعده.

بخش ۳

زندگی روزمره

پروتئین، آب و یبوست، وعده‌ها با اشتهای کم، پوست و مو، خواب، و بعد از قطع دارو.

پروتئین در هر وعده

غذا	پروتئین تقریبی
۲ عدد تخم‌مرغ	۱۲ گرم
یک لیوان ماست یونانی	۱۵ تا ۲۰ گرم
کف دست مرغ یا ماهی (۱۰۰ گرم)	۲۰ تا ۲۵ گرم
یک لیوان عدس پخته	۱۸ گرم
۳۰ گرم پنیر	۷ گرم

نکته‌ی دکتر مکس

با اشتهای **کم**، اول **پروتئین** وعده رو بخور، بعد بقیه.

اول پروتئین، بعد بقیه.

فصل ۷

آب و یبوست

☐	
	۶ تا ۸ لیوان آب در روز، مگر پزشک محدود کرده
	سبزی، **میوه**، **حبوبات** کم‌کم
	پیاده‌روی بعد از غذا
	یبوست بیشتر از **چند روز**: پزشک

آب، فیبر، پیاده‌روی.

فصل ۸

وعده‌ها با اشتهای کم

☐	
	۴ تا ۵ وعده‌ی **کوچیک**
	غذای **سنگین** و **چرب** کمتر؛ تهوع رو بدتر می‌کنه
	آهسته بخور؛ وقتی سیر شدی **بس کن**
	خوردن **خیلی کم** (زیر نیاز) عضله رو **آب** می‌کنه

کوچیک ولی کافی.

فصل ۹

پوست و مو

☐	
	ریزش مو بعد از کاهش وزن سریع معمولاً **موقتیه**
	پروتئین و **آهن** کافی
	شل شدن پوست: کاهش وزن **آهسته‌تر** و تمرین قدرتی کمک می‌کنه
	ریزش مو بیشتر از **۶ ماه**: پزشک

کاهش وزن آهسته‌تر، بدن سالم‌تر.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (قدرت بیشتر و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۱۰

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون تمرین: تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته، ۲ تا ۳ تکرار آخر سخت ولی با شکل درست. روزهای حالت تهوع سبک‌تر، نه تعطیل. آب کافی بنوش. با سرگیجه، ضعف شدید یا درد شکم، قطع کن.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان مینا خانم، آقای رحمانی و فرزانه خانم.

فصل ۱۱

داستان فرزانه خانم: کمتر خوردن، ضعیف‌تر شدن

فرزانه خانم **۵۵ ساله**؛ با تیرزپاتاید روزی فقط **یک وعده** می‌خورد و **موهاش** می‌ریخت.

زمان	چی شد
پزشک و متخصص تغذیه	**۴ وعده‌ی کوچیک**، پروتئین اول
ماه ۲	انرژی **بیشتر**؛ تمرین قدرتی
ماه ۶	ریزش مو **کمتر**؛ وزن آهسته‌تر ولی **سالم‌تر** کم شد

«کمتر خوردن، همیشه بهتر نیست.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«داروهای کاهش وزن و عضله»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	دارو، وزن و عضله	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. N Engl J Med. 2021;384(11):989-1002. doi:10.1056/NEJMoa2032183
2. Wilding JPH, Batterham RL, Davies M, et al. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: The STEP 1 trial extension. Diabetes Obes Metab. 2022;24(8):1553-1564. doi:10.1111/dom.14725
3. Lundgren JR, Janus C, Jensen SBK, et al. Healthy Weight Loss Maintenance with Exercise, Liraglutide, or Both Combined. N Engl J Med. 2021;384(18):1719-1730. doi:10.1056/NEJMoa2028198
4. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

پروتئین و غذا

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پروتئین
- آب
- یبوست
- وعده‌ها
- داستان

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.