کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۶

کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله

چرا بعد از ۵۰ وزن کم کردن فرق داره، پروتئین و سفره‌ی ایرانی، داروهای جدید کاهش وزن و عضله، تمرین قدرتی و هوازی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای و نگهداری



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 معاینه، تشخیص و درمان پزشک و متخصص تغذیه نیست. **رژیم‌های خیلی کم‌کالری، داروهای کاهش وزن و جراحی** فقط با نظر پزشک. اگه دیابت با دارو، بیماری قلب، کلیه یا سابقه‌ی اختلال خوردن داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین ورزش **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه یا تپش قلب نامنظم** داری، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه، فوراً 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: چرا بعد از ۵۰ فرق داره؟ ۹

۱. وزن و سلامت بعد از ۵۰ ۱۰

۲. عضله در کاهش وزن ۱۰

۳. چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف ۱۲

۴. هدف درست ۱۴

۵. چربی شکمی و دور کمر ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری ۱۹

۷. قبل از شروع ۲۰

۸. تست‌ها ۲۰

۹. ترازو و نوسان‌ها ۲۱

۱۰. علائم توقف ۲۲

بخش ۳: غذا ۲۴

۱۱. کالری به زبان ساده ۲۵

۱۲. پروتئین؛ سپر عضله ۲۶

۱۳. بشقاب و سفره‌ی ایرانی ۲۸

۱۴. رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب ۳۰
۱۵. نوشیدنی‌ها و تنقلات ۳۲
۱۶. مکمل‌ها، چای لاغری و قرص‌های گیاهی ۳۴
۱۷. غذا خوردن آگاهانه ۳۵

بخش ۴: دارو، جراحی و بدن ۳۸

۱۸. داروهای جدید کاهش وزن و عضله ۳۹
۱۹. جراحی چاقی ۴۰
۲۰. خواب، استرس و اشتها ۴۱
۲۱. زانودرد و وزن زیاد ۴۳
۲۲. یائسگی و وزن ۴۵
۲۳. داروها و بیماری‌هایی که وزن رو بالا می‌برن ۴۶

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن ۵۱
۲۶. برنامه‌ی الف: شروع ۵۳
۲۷. برنامه‌ی ب: قدرتی + هوازی ۵۵
۲۸. برنامه‌ی پ: تناوبی و قدرتی پیشرفته ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل ۵۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۰

۳۱. وقتی وزن کم نمی‌شه ۶۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۶

بخش ۷: نگه داشتن وزن در زندگی ۱۲۷

۳۲. عادت‌های کسایی که وزن رو نگه داشتن ۱۲۸

۳۳. مهمونی و سفر ۱۲۸

۳۴. ماه رمضان ۱۳۰

۳۵. خانواده و آشپزخونه ۱۳۱

۳۶. وقتی وزن برگشت ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

بعد از ۵۰ سالگی، کاهش وزن **فقط** عدد ترازو نیست. وقتی وزن کم می‌کنیم، بخشی از اون از **عضله** و حتی **استخوان** میاد؛ و بعد از ۵۰، که عضله خودش کم‌کم کمتر می‌شه، از دست دادن عضله یعنی **ضعف، زمین خوردن و برگشت سریع‌تر وزن**.

هدف این کتاب **کاهش چربی با حفظ عضله** است. پژوهش‌ها نشون دادن که وقتی کاهش وزن با **تمرین قدرتی** و **پروتئین کافی** همراه بشه، سهم عضله از وزن ازدست‌رفته **خیلی کمتر** می‌شه و عملکرد بدن بهتر می‌مونه. این اصل درباره‌ی **داروهای جدید کاهش وزن** هم صدق می‌کنه.

- **بخش ۱** چرا بعد از ۵۰ فرق داره، چاقی سارکوپنیک، و هدف درست.
- **بخش ۲** ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری.
- **بخش ۳** غذا: کالری، پروتئین، سفره‌ی ایرانی، رژیم‌ها و نوشیدنی‌ها.
- **بخش ۴** داروهای جدید، جراحی، خواب، استرس و مفاصل.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای و نگهداری.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، مهمونی، ماه رمضان، خانواده، توقف کاهش وزن و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا بعد از ۵۰ فرق داره؟

وزن و سلامت، عضله در کاهش وزن، چاقی سارکوپنیک، هدف درست، چربی شکمی، و باورهای غلط.

وزن و سلامت بعد از ۵۰

چرا مهمه؟

اضافه‌وزن و چاقی، به‌خصوص **چربی شکمی**، با این‌ها ارتباط داره:

دیابت نوع ۲	
فشار خون بالا	
کبد چرب	
آرتروز زانو	
آپنه‌ی خواب	
بیماری قلبی	

خبر خوب

در کارآزمایی بزرگ **DPP** (Knowler، NEJM، ۲۰۰۲)، کاهش حدود **۷ درصد** وزن همراه با **۱۵۰ دقیقه** فعالیت در هفته، بروز دیابت رو در افراد پرخطر **حدود ۵۸ درصد** کم کرد.

کاهش کم، اثر بزرگ.

فصل ۲

عضله در کاهش وزن

از کجا وزن کم می‌کنیم؟

وقتی کالری کمتری می‌خوریم، بدن هم **چربی** و هم **عضله** (و آب و کمی استخوان) از دست می‌ده.

در مرور سیستماتیک **Weinheimer** و همکاران (۲۰۱۰) در افراد میانسال و مسن:

روش	سهم «توده‌ی بدون چربی» از وزن ازدست‌رفته (تقریبی)
فقط رژیم	حدود **یک‌چهارم**
رژیم + ورزش	**حدود نصف کمتر**

کارآزمایی ۲۰۱۷

در کارآزمایی **Villareal** و همکاران (NEJM، ۲۰۱۷) روی سالمندان چاق که رژیم داشتن:

گروه	نتیجه
رژیم + هوازی	کاهش وزن؛ ولی عضله و استخوان کمتر حفظ شد
رژیم + قدرتی	عضله و استخوان **بهتر حفظ** شد

گروه	نتیجه
رژیم + هوازی + قدرتی	بیشترین بهبود عملکرد بدنی

قدرتی برای عضله، هوازی برای قلب؛ هر دو با هم.

فصل ۳

چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف

چیه؟

چاقی سارکوپنیک یعنی **چربی زیاد** + **عضله‌ی کم و ضعیف**. فرد ممکنه وزن زیادی داشته باشه، ولی پاها برای بلند شدن از صندلی **ضعیف** باشن.

نشونه	
بلند شدن از صندلی **بدون دست سخته**	
پله **خیلی** خسته‌کننده‌ست	
راه رفتن **کند** شده	
قدرت دست کم شده	

چرا خطرناکه؟

ترکیب چاقی و ضعف عضله، خطر **ناتوانی و زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنه. و رژیم بدون تمرین قدرتی، **عضله رو کمتر** و مشکل رو بدتر می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

سارکوپنی رو اجماع اروپایی (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹) با **کاهش قدرت** شروع به تشخیص می‌کنه. تست‌های فصل ۸ کمک می‌کنن.