

ولی حقیقت امر آن است که این نوع غذا خوردن، اصلاً شما را ارضاء نمی‌کند چون اکثر اوقات احساس گرسنگی می‌کنید و از لحاظ جسمانی نیز در وضع مطلوب نیستید.

بسیار خوب اگر شما واجد این شرایط می‌باشید، حتماً یکی از همان افرادی هستید که تحت تأثیر یک سری تبلیغات که شما را دعوت به پیروی از رژیم‌های کلی که بدون توجه به شرایط فیزیکی و سوخت و ساز بدن هر شخص، تبلیغ می‌شوند، قرار گرفته‌اید و مثل یک مد جدید مجبور به اطاعت محض شده‌اید.

اما اکنون به شما مژده می‌دهیم که دوره محرومیت‌های بی‌دلیل‌تان به پایان رسیده است و من همانطور که به بیش از پنجاه هزار نفر از کسانی که برای کاهش وزن به من مراجعه کرده‌اند و پس از مدت کوتاهی به شرایط دلخواه رسیدند، کمک کردم، شما را نیز یاری خواهم کرد.

### آیا می‌خواهید که رژیم غذایی

### شما دارای این ویژگی‌ها باشد:

- محدودیتی در میزان خوردن غذا نداشته باشید.
- احساس گرسنگی (که در رژیم‌های قبلی داشتید) برای شما پیش نیاید.

## کشف رژیم دکتر اتکینز

خواسته واقعی شما چیست؟

آیا واقعاً تصمیم گرفته‌اید وزن خود را به یک روش صحیح کم کنید؟ شاید شما از آن گروه افراد هستید که گوشت قرمز نمی‌خورند، املت را فقط با سفیده تخم‌مرغ درست می‌کنند. پوست مرغ را جدا می‌کنند و سیب‌زمینی پخته و ماکارونی را بدون کره صرف می‌کنند. و یا برای دسر، ماست یخ‌زده و آب میوه و برای صبحانه سوپ آردجو و شیر بدون چربی و برای ناهار، گوشت سفید و سالاد فصل بدون روغن استفاده می‌کنند و به همه این غذاها عادت کرده‌اند. از طرفی این رژیم غذایی را خیلی مناسب و درست تصور می‌کنید چون هرکسی با دیدن شما، سلیقه‌تان را در این انتخاب تأیید کرده و به شما تبریک می‌گوید.

از آنجا که این دستورات براساس حقایق علمی است، با اجرای کامل و درست آنها به نتایج باورنکردنی خواهید رسید و تا پایان عمر از زندگی خود لذت می‌برید.

### هدف اصلی سلامتی است!

در بیست و پنج سال اخیر، اکثر بیمارانی که به من مراجعه کرده‌اند در وهله اول به خاطر درمان بیماریهای حادتر و جدی‌تر از چاقی بوده است. من نیز به عنوان یک پزشک که به درمان بیماران علاقه‌مند هستم، در کنار درمان ایشان، توصیه‌های اکید و جدی برکاهش و تعادل وزن آنها داشته‌ام. این کاهش وزن همراه با درمان موفقیت‌آمیز بیماران در بیماریهایی حادتر از چاقی بوده است.

بعنوان یک پزشک، بهبودی کلی آنها و بعنوان یک رژیم دهنده، کم کردن وزن آنها مرا تحت‌تأثیر قرار داد. برای اینکه به نتایجی برسیم، اجازه دهید برای شروع نکات زیر را در یک جا جمع کنیم:

(۱) تقریباً همه اضافه وزن‌ها بدلیل اختلال در سوخت و ساز است. بیشتر مطالعات نشان می‌دهد، وزن‌گیری افراد چاق بدلیل گرفتن کالری بیشتر آنها، در مقایسه با افراد لاغر است.

(۲) اختلالات اصلی در سوخت و ساز

● رژیم شما شامل مواد غذایی غنی و کامل باشد.

● رژیم غذایی، اشتهای شما را با عکس‌العمل‌های طبیعی، کاهش دهد.

● باعث سوخت و ساز کامل شود تا هرآنچه می‌خورید، جذب بدنتان شود.

● کاهش وزن شما دائمی باشد. (برخلاف رژیم‌های قبلی که یا در آنها شکست غم‌انگیزی را تجربه کردید یا حتی اضافه وزن هم پیدا کرده‌اید!)

● کاملاً به رژیم‌تان عادت کنید به طوری که برای همه عمر آن را رعایت کنید. (نه مثل اکثر رژیم‌ها که با قطع آن، وزن از دست داده باز می‌گردد!)

پژوهش‌های دقیق نشان می‌دهد که اکثر مشکلات سلامتی، به دلیل افزایش وزن است. این موضوع بارها به اثبات رسیده و در ۹۰٪ از دهها هزار نفر مراجعین من صحت داشته است. این افراد خود را با رژیم توضیح داده شده تطبیق داده و رضایت کامل داشته‌اند. بعلاوه تصور می‌کنم درصد بسیار زیادی از میلیونها نفر خواننده کتابهای رژیم من نیز، با اجرای صحیح روشهای ساده این رژیم به موفقیت‌های چشمگیری رسیده‌اند.

شما هم اگر چاق هستید، مطمئن باشید

## روش دکتر آتکینز ۱۷

است و کوششهای آنها را برای کاهش وزن، ضایع می‌کند.

۵) رژیم‌هایی که پر از کربوهیدرات است، همان چیزی است که افراد چاق باید از آن حذر کنند و بدانند که با آنها نمی‌توان لاغر شد.

۶) یک رژیم که از نظر مصرف کربوهیدرات محدود باشد حتی از گرفتن روزه برای لاغری، مؤثرتر است.

۷) افزایش دیابت، امراض قلبی و افزایش فشارخون بستگی زیاد به افزایش میزان انسولین در خون دارد.

۸) رژیم اتکینز می‌تواند تمام این اختلالات را تصحیح کرده و مشکلات جدی ناشی از چاقی را از بین ببرد.

درواقع ۳۵٪ از بیمارانش به خاطر امراض قلبی - عروقی به من مراجعه می‌کنند.

حقیقتی را که من به عنوان تیترا این قسمت استفاده کرده‌ام و مورد قبول انجمن‌های مهم علمی نیز می‌باشد، برای مردم آنطور که باید شناخته شده نیست. این کتاب کمک می‌کند تا این حقیقت برای مردم آشکار شود.

در بیست و پنج سال اخیر، با توصیه‌های مکرر برای مردم بدیهی شده است که رژیم سالم و مؤثر برای آنها رژیم کم چربی است. اما این حرف درست نیست. برای بیشتر

افراد چاق توسط محققین در این ده - پانزده سال اخیر مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفته است. با سوخت و ساز چربی که شما می‌خورید کاری نمی‌شود کرد، اما برای افزایش انسولین و یا مقاومت به انسولین می‌توان چاره‌ای اندیشید. هورمون انسولین و اثر آن روی میزان قند خون (این هورمون بطور مداوم با توجه به غذای خورده شده کم و زیاد می‌شود) نسبت مستقیم با سلامتی عمومی دارد. حتی برخلاف عقاید گذشته، یک عامل مهم در افزایش مرگ و میر به دلیل اختلالات قلب و سکت است. هم چنین این هورمون عامل مهمی در فاکتور وزن شما است. برای همین است که ۸۵٪ افراد بالای ۵۰ سال، با دیابت نوع دوم، چاق هستند.

۳) اختلالات سوخت و ساز انسولین را می‌توان با محدودیت در مصرف کربوهیدراتها از بین برد. و وقتی مصرف کربوهیدراتها را محدود کردید، در حقیقت از ماده‌ای که باعث چاقی می‌شود پرهیز کرده‌اید.

۴) با رعایت مواردی که باعث تصحیح سوخت و ساز می‌شوند، می‌توانید کالری بیشتری نسبت به وقتی که رژیم پرکربوهیدرات می‌گرفتید، دریافت کنید و وزن هم کم کنید. میزان کالری مصرفی یک مسأله ناراحت کننده برای رژیم گیرنده‌ها

مردم کنار گذاشتن مصرف کربوهیدرات‌ها راه حل نهایی است.

حالا اجازه بدهید نکاتی را بررسی کنیم که در بیشتر رژیم‌ها، بد تفهیم شده و باز هم مورد قبول و استقبال مردم است:

### مردم چاق می‌شوند،

#### چون زیاد می‌خورند؟!

اما همیشه این طور نیست. برخلاف تصور عموم، اکثر افراد چاق زیاد نمی‌خورند. وقتی زیاد می‌خورند که سوخت و ساز بدنشان آنها را وادار می‌کند. آنها اغلب میل زیاد به مصرف کربوهیدرات‌ها دارند. مردمی که صحیح غذا می‌خورند حتی وقتی هرچه می‌خواهند می‌خورند، حدود وزن ایده‌آل خود باقی می‌مانند.

تجربیات افرادی که رژیم‌های گوناگون گرفته‌اند. نشان می‌دهد که نمی‌توان با رژیم‌های غذایی نادرست و غیرطبیعی، سالم و سرحال باقی ماند. بدن شما که وظیفه کار مداوم و مرتب را دارد باید در طول عمرش غذای سالم مصرف کند. با مصرف غذاهای نادرست، عملکرد بدن کم‌کم رفتار درستش را از دست می‌دهد و سوخت و ساز بدن شروع به اختلال می‌کند، بعد نه تنها اضافه وزن پیدا می‌کنید بلکه انواع و اقسام دردها و مرضها هم به

سراغتان می‌آید: ساییدگی استخوان، خستگی مفرط، سستی، افسردگی و... اینها به هیچ وجه سیر طبیعی انسان به خاطر افزایش سن نیست بلکه بیشتر به خاطر طرز تغذیه ماست.

سلامتی و طول عمر پیشینیان ما به این دلیل بوده که آنها مدام پیتزا و نان سفید و غذاهای کنسرو شده و تنقلات مصرف نمی‌کرده‌اند و بجای آب هم مدام در حال مصرف نوشابه و شربت‌های شیرین نبوده‌اند.

### قند یا چربی؟

آیا خیلی راحت وزن اضافه می‌کنید؟ خوب، این واضح‌ترین علامتی است که شما را وادار به گرفتن رژیم غذایی می‌کند. تجربیات من در مورد دهها هزار بیمار چاق نشان داده که افزایش وزن اکثراً آنها به دلیل اختلال در سوخت و ساز قندها (کربوهیدراتها) است.

تحقیقات من با ثبت موارد مجزا و تکرار شدن قابل ملاحظه موارد، موفق شد فرضیات مرا در مورد اینکه اختلال در سوخت و ساز قندها زمینه‌ساز چاقی است، ثابت کند.

با اینکه بیست سال قبل، کتاب موفقیت‌آمیزی نوشتم و در آن شرح

همین در بعضی رژیم‌ها شما همیشه احساس گرسنگی می‌کنید. در رژیم کم کربوهیدرات این فرایند متابولیک (مصرف کالری) به شما اجازه می‌دهد هرچقدر دوست دارید و حتی بیشتر از قبل بخورید و با این حال وزن کم کنید. اگر شما با این رژیم کالری کمتری هم مصرف کنید، خیلی زود وزن از دست می‌دهید.

چطور این رژیم را روی مردم عادی با مشکلاتشان پیاده کنیم؟

آقای استانلی مسکوئیز مجسمه‌ساز ۶۴ ساله‌ای است که در سال ۱۹۸۰ از سه حمله قلبی جان سالم به در برده است. استانلی مدت زیادی بود که اضافه وزن داشت، میزان کلسترولش بالا بود و درد مفاصل هم داشت. من به او توصیه کردم باید بستنی و سیب‌زمینی سرخ کرده و تنقلات مابین غذا را نخورد و بجای آن مقدار بیشتری گوشت، ماهی، مرغ و تخم‌مرغ بخورد و از آجیل، سالاد، سبزیجات و پنیر هم استفاده کند. یک رژیم با کربوهیدرات پایین که لذت بخش هم هست. اما تکلیف جسم و قلب بیمارش چه می‌شد؟

استانلی بزودی از نتایج بدست آمده ناشی از رژیم متعجب شد. کلسترول او از ۲۲۸ به ۱۵۷ کاهش پیدا کرد که این میزان طبق استانداردها، خطر حمله قلبی را ۶۴٪

موفقیت‌های بیمارانم را دادم، اما این کتاب را نوشتم تا به خصوص نسل جدید را در جریان پیشرفتهای اخیر در ارتباط با کاهش وزن قرار دهم. در دهه گذشته رژیم‌های غیر علمی (کم‌چربی - کم کالری) خیلی طرفدار داشت اما هرچه دانش پیشرفت می‌کند، این فرضیه که رژیم باید کم قند باشد، بیشتر پشتیبانی می‌شود و تمایل مردم به گرفتن اینگونه رژیم‌ها بیشتر می‌شود.

## داستان کالری

یک کالری مقدار حرارتی است که لازم است تا درجه حرارت یک گرم آب را در فشار یک اتمسفر، یک درجه سانتی‌گراد بالا ببرد.

همیشه فرض شده که افزایش وزن بعلت کالری اضافی است که شما نمی‌توانید آن را به طریقی بسوزانید. این فرضیه کاملاً صحت دارد. چیزی که نادرست است راه کم کردن وزن از طریق کنترل میزان کالری دریافتی است. بعضی از پزشکان به مردم می‌گویند همه رژیمها نتایج یکسان دارند و بالقوه باعث کاهش وزن می‌شوند. موضوع مهم فقط این است که چه میزان کالری دریافت کنید! این حرف کاملاً اشتباه است. رژیمهای متنوع اثرات متفاوتی در مصرف روزانه کالری در هر شخص دارند. برای

کاهش می‌دهد.

وزن او از ۱۰۳ کیلوگرم به ۷۰ کیلوگرم رسید و این کاهش وزن برای یک مرد قوی هیکل با قد بلند ۱۸۰ سانتی‌متر خیلی خوب است.

بعنوان اثر جانبی رژیم، همزمان با مصرف مواد ویتامینی، درد مفاصل بازو و شانه‌اش که به آنها عادت کرده بود، بهتر شد تا جایی که در این بیست سال اخیر هرگز این قدر خوب نبوده است. من نظرش را در مورد این تغییرات پرسیدم. پاسخ داد: دکتر اتکینز، این تغییرات فیزیکی، احتمالاً مهمترین تغییراتی است که من در تمام عمرم تجربه کرده‌ام! حتی به جرأت می‌گویم از انجام دادن این دستورات، لذت هم بردم!! بسیار خوب، حالا در مورد یک بیمار دیگر صحبت می‌کنیم:

### ماری آن اوانز: یک بیمار

ماری آن، قبل از این که به دیدن من بیاید، خیلی چاق بود. از او خواستم تا داستان چاق شدنش را شرح دهد. پاسخ داد:

من خیلی راحت اضافه وزن پیدا کردم، وقتی به دیدن شما آمدم ۹۵ کیلوگرم وزن داشتم و در این بیست سال اخیر، مرتب افزایش وزن داشته‌ام. مخصوصاً بعد از تولد بچه‌هایم.

ماری آن با ۱۶۷ سانتیمتر قد و ۴۲ سال سن، بیش از ۹۵ کیلوگرم وزن داشت که برای سلامتی‌اش مضر بود و من این موضوع را به او تذکر دادم. او پاسخ داد که تا به حال رژیم‌های زیادی را امتحان کرده است. از جمله یک رژیم کم کالری را که میزان کالری روزانه او اندازه‌گیری می‌شده و پروتئین مایع هم مصرف می‌کرده و در عرض سه ماه بیش از پانزده کیلوگرم وزن کم کرده بود. ولی پس از گذشت ۴ ماه از اتمام رژیم، وزنش سر جای اولش برگشته بود. او فکر می‌کرد این رژیم کم کالری باید وزنش را کم کند، ولی هرگز اینطور نشد. بعلاوه دردهای سختی داشت. اضافه وزن باعث می‌شد برای هر حرکت کوچک، عذاب بکشد و سعی کند بی‌حرکت بماند و همه اینها باعث خستگی مفرط او شده بود.

تازه او به خاطر کاهش وزن به من مراجعه نکرده بود بلکه بدلیل داشتن فشار خون بالا حدود ۱۶۰/۱۰۰ آمده بود. در ضمن به همه چیز حساسیت داشت و در چند سال اخیر همیشه احساس خستگی می‌کرد. اضافه وزن هم براین مشکلات اضافه شده بود و من حس می‌کردم چقدر عذاب می‌کشد.

برای شروع، من تمام کربوهیدرات مصرفی او را قطع کردم. کربوهیدرات

چگونه؟

ماری - آن از خوردن چپیس با ناهارش و سیبزمینی با شامش خودداری کرد. چیزهایی مثل ذرت بوداده، کیک و پیتزا را که در طول روز مصرف می‌کرد، کنار گذاشت. قهوه‌اش را تلخ می‌خورد، نوشابه و آب پرتقال برای صبحانه را کنار گذاشت. همراه با شامش سبزی مصرف می‌کرد. برای صبحانه تخم‌مرغ و یا قطعه‌ای گوشت، برای ناهار ماهی تُن، برای شام جوجه یا گوشت استیک می‌خورد. بعد از چند روز هیچ نشانه‌ای که این رژیم باعث بروز مشکل شده باشد، دیده نشد. مقداری سالاد به ناهار و شام او افزودم.

«در هفته دوم رژیم، من احساس سلامتی و نشاط واقعی می‌کردم. انرژی زیادی داشتم و گرسنه هم نبودم. حالتی که هیچوقت در رژیم‌های قبلی آن را نداشتم!»

یکی از مزایای رژیم کتوز خوش خیم، گرسنه نبودن است. بعد از مدتی علت دیگری باعث شد که ماری از انتخاب رژیم به خود آفرین بگوید. او در عرض ۱۶ روز پنج کیلوگرم وزن کم کرده بود. بعد از ۵ هفته او ده کیلوگرم کاهش وزن داشت و فشار خورش عالی بود. بعد از ۹ ماه، ماری به شصت و پنج کیلوگرم رسید یعنی...

تقریباً به صفر گرم رسید و چربیهای اضافی بدنش وارد عمل کتوزیس / لیپولیز شد که به مفهوم ساده‌تر یعنی چربیها به مصرف سوخت و ساز رسید. کتوز یک سلاح پنهان است که از رژیم‌ها بهتر عمل می‌کند. فرد در این حالت انرژی مصرفی خود را از کتونها می‌گیرد و کربن کمی به مصرف سوخت و ساز رسیده و در نتیجه ذخایر چربی، مصرف می‌شوند.

بسیاری از پزشکان تصویر نادرستی از کتوز ارایه داده‌اند. ولی در واقع استفاده از کتوز، به صورتی که در رژیم اتکینز گفته می‌شود، دقیقاً باعث کاهش وزن و بازگشت سلامتی شما و تمام مراجعینی است که تا به حال به من مراجعه کرده‌اند. این رژیم آنقدر موثر است که من آن را رژیم کتوز خوش خیم نام نهاده‌ام. اما به یاد داشته باشید که نمی‌توان به حالت کتوز رسید مگر آن که هیچ کربوهیدراتی مصرف نکنید.

برای بیشتر افراد حداقل کربوهیدرات حدود ۴۰ گرم در روز است. اما هر فرد در روز حدوداً ۳۰۰ گرم کربوهیدرات مصرف می‌کند و بعضی‌ها حتی بیشتر از این مقدار مصرف می‌کنند.

خوب، برگردیم به رژیم ماری - آن! من از او خواستم رژیم کتوز بگیرد و او قبول کرد.