

هرم مدرن غذایی بدنسازی و تناسب اندام

اریک هلمز، آندره آ. والدز، اندی مورگان

ویرایش جدید

مترجمان:

حافظ بهزادی نژاد

محسن بهبودی

مهسا مصلحی

اشکان آتشفشان

محمد مهدی محبیان

ویراستار علمی:

دکتر امید صالحیان

دکتری تخصصی فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

مدرس دانشگاه و فدراسیون بدنسازی

تألیف: اریک هلمز، آندره آ والدز، اندی مورگان

ترجمه: دکتر حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی، اشکان آتشفشان ضیابری، محمدمهدی محبیان

ویراستار علمی: دکتر امید صالحیان

| مدیر گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۲

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: هلمز، اریک Helms, Eric

عنوان و نام پدیدآور: هرم مدرن غذایی بدنسازی و تناسب اندام/ اریک هلمز، آندره آ والدز، اندی مورگان؛ ترجمه حافظ بهزادی نژاد ... [و دیگران]؛

ویراستار علمی امید صالحیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۷۶۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The muscle & strength pyramid: nutrition, 2nd, ed, 2018.

یادداشت: ترجمه حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی، اشکان آتشفشان ضیابری، محمدمهدی محبیان.

موضوع: بدنسازی -- تمرین

Bodybuilding -- Exercise

ورزشکاران -- تغذیه

Athletes -- Nutrition

مکمل‌های مواد غذایی

Dietary supplements

آمادگی جسمانی

Physical fitness

شناسه افزوده: ولدیز، آندریا، ۱۹۸۳-م. Valdez, Andrea, 1983-

شناسه افزوده: مورگان، اندی Morgan, Andy

شناسه افزوده: بهزادی نژاد، حافظ، ۱۳۷۴- مترجم

شناسه افزوده: صالحیان، امید، ۱۳۶۱- ویراستار

رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۷۲۶۹۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۴	پیشگفتار
۹	در ویرایش دوم چه خبر است
۱۲	مقدمه
۱۶	ذهنیت و مواد
۲۶	طبقه ۱ تعادل انرژی
۴۷	طبقه ۲ درشت مغذی ها و فیبر
۶۴	طبقه ۳ ریزمغذی ها و آب
۷۲	طبقه ۴ زمان بندی و دفعات مواد مغذی
۸۷	طبقه ۵ مکمل
۱۰۵	ایجاد اصلاحات و اندازه گیری میزان پیشرفت
۱۱۸	اوج گیری برای رقابت
۱۳۸	رژیم مناسب برای ریکاوری
۱۵۱	رفتار و سبک زندگی

مقدمه

تنها چیزی که در دنیا می‌توانی تغییرش دهی خودت هستی با این کار دنیا را متحول خواهی کرد

دانش نوظهور تغذیه ورزشی دایما در حال بروزرسانی است و محققین در سراسر دنیا در این امر نقش دارند

یکی از این محققین دکتر اریکهلمز استاد دانشگاه اکولند نیوزلند است که در معنای واقعی کلمه در دانش بدنسازی چه از جهت علم تمرین چه تغذیه در ارایه مطالب نوین و بروزرسانی سهم بسزایی دارد و تا کنون بالای ۱۰۰ مقاله را منتشر کرده است.

ویرایش جدید کتب هرم مدرن تغذیه با پرداختن به نکات کاربردی و ضروری در حوزه تغذیه ورزشی به بررسی ریزه کاری های پرداخته است که نقش کلیدی در مبحث عضله سازی چربی سوزی و مسابقات دارد

در این کتاب به مکمل های کاربردی و ضروری و تغذیه ویژه مسابقات نیز به طور جد توجه شده است و همسو با آن به تغذیه ورزشکاران در دوران حجم و چربی سوزی با توجه به نوع تمرین پرداخته شده است

گروه مترجمین و اینجانب سعی کردیم مطالب را به زبانی ساده برای شما عزیزان بیان کنیم همچنین خوانندگان این کتاب توجه داشته باشند این کتاب در سطح فوق حرفه ای کاربرد دارد و ابتدا باید مفاهیم پایه تغذیه و تغذیه ورزشی و سپس تغذیه بدنسازی و در نهایت به مطالعه این کتاب پردازند

امید است توانسته باشیم در بالا بردن سطح دانش شما عزیزان کمک شایانی کرده باشیم

از انجایی که هیچ اثر ترجمه ای بدون عیب و نقص نیست از دانشجویان مریبان عزیز تقاضا دارم پیشنهادات و انتقادات خود را به ایمیل اینجانب salehian.omid@gmail.com ارسال نمایند

دوست دار همیشگی شما

دکتر امید صالحیان

زمستان ۱۴۰۲



پیشگفتار

در سال‌های گذشته متوجه شدم افرادی که در رشته‌های بدنسازی، پرورش اندام و تناسب اندام که در آن‌ها ساخت عضله و کاهش چربی دارای اهمیت است، فعالیت دارند برای تغذیه خود نیازمند یک سیستم جامع هستند. این تصمیم به دلیل سالها تجربه من در کار با افرادی بود، که می‌خواستند فیزیک بدنی خود را از طریق دستکاری تمرینات با وزنه و تغذیه بهبود بخشند، اما به نظر می‌رسید، که همه آنها فاقد درک یکسانی در این زمینه هستند، و همه آنها گرفتار تفکر اشتباه می‌بودند.

من معمولاً می‌توانم بر اساس سؤالاتی که از من می‌پرسند، بفهمم که آیا کسی تصورات غلط ریشه‌ای در مورد تغذیه دارد یا خیر؟. معمولاً در زمینه تناسب اندام، از شما سؤالاتی می‌پرسند: «آیا باید وقتی تخم مرغ می‌خورم زرده‌ها را جدا کنم؟» یا «آیا نان بد است؟» خوب، این سؤالات نشان می‌دهند که به نوعی کل موضوع منحرف شده است. آیا با تعادل انرژی من مطابقت دارد؟ آیا با مصرف چربی یا کربوهیدراتی که برای روز در دسترس دارم، هماهنگی دارد؟ چنین سؤالاتی ممکن است کاملاً منطقی به نظر برسند، اما در واقع، آنها حاکی از عدم آگاهی اساسی در مورد قلمرو تغذیه هستند، که بسیار مهم است.

همانطور که ممکن است برخی از شما قبلاً بدانید، من عضوی از تیمی به نام 3D Muscle Journey هستم. ما گروهی از مربیان، نویسندگان، پادکست‌ها و متخصصانی هستیم که به افراد کمک می‌کنیم، تا اهداف خود را با بدنسازی بدون دارو یا به اصطلاح نچرال، پاورلیفتینگ، وزنه برداری و پهلوانی به دست آورند، و هر کسی که به افزایش قدرت یا افزایش توده عضلانی به روشی جامع علاقه‌مند است، بر پایداری شغلی به عنوان یک ورزشکار و انسان باید تمرکز کند. ما این کار را در چند بخش انجام می‌دهیم. ما خدمات مربیگری بطور مداوم خود را داریم، که در درجه اول برای افرادی است که واقعاً به راهنمایی پیوسته نیاز دارند، و همچنین خدمات مشاوره‌های خود را نیز ارائه می‌دهیم برای کسانی است که به دنبال راهنمایی هستند، اما لزوماً مربیگری مداوم نمی‌خواهند. چیزی که من از مشورت با افراد در این بحث‌های انفرادی آموخته‌ام این است، که معمولاً دلیل اینکه آنها به جایی که می‌خواهند نمی‌رسند، این است که نظم ندارند. آنها درکی از اولویت بندی ندارند و نمی‌توانند بین سنگ‌های بزرگ و سنگریزه‌ها تفاوت قائل شوند. من فکر می‌کنم که صادقانه، صنعت تناسب اندام به عنوان یک کل باید مسئولیت این عدم آگاهی را بپذیرد.

نمی‌توانم به شما بگویم که چند مقاله با عناوینی مانند «۰۱ غذایی که شما را ۶ تکه می‌کند!» یا «۰۱ غذای بدی که بدنسازان همیشه باید از آنها اجتناب کنند.» این مقالات بدون هیچ اشاره‌ای به میزان کالری دریافتی شما، ترکیب درشت مغذی‌های شما، و تقریباً زمانی که آنها را جدا نگاه می‌کنید، فقط بر روی کیفیت غذاها تمرکز دارند. مشکل این است که ما غذا را در انزوا نمی‌خوریم. ما رژیم غذایی داریم. بنابراین همانطور که دوست دارم به مراجعه کننده‌هایم و هر کسی که گوش می‌دهد بگویم، چیزی به نام غذای خوب یا بد وجود ندارد، اما چیزی به نام رژیم غذایی خوب یا بد وجود دارد.

به این دلیل است که ما در صنعت، ایده‌ها و افکاری را ارائه می‌کنیم که به راحتی تبدیل به چیزهایی می‌شوند که «قابل بسته‌بندی» و قابل فروش هستند، اما هیچ زمینه‌ی علمی ندارند، و مردم را دچار مشکل می‌کنند. اغلب اوقات، افراد باهوش، خوش نیت و با انگیزه‌ای که من با آنها صحبت می‌کنم، پتانسیل زیادی برای موفقیت دارند. با این حال، آنها در نهایت هیچ پیشرفتی نمی‌کنند، زیرا آنها اسب را پشت گاری بسته اند.

همانطور که می‌بینید، ما این گاری کوچک فانتزی را اینجا داریم، رهبر خود را دارد، وبه اسب وصل شده،



اما اسب می‌گوید «هی، من می‌خواهم این گاری را بکشم، اما نمی‌توانم این کار را انجام دهم تا زمانی که پشت آن هستم.» این عبارت «بستن اسب پشت گاری» به این معنی است که شما به جای کلیات روی جزئیات تمرکز می‌کنید.

برای مثال، فرض کنید شما یک راننده ماشین مسابقه مشتاق هستید، و ماه‌ها در مورد دوره‌های مسابقه، استراتژی‌های رقابت، مهندسی مکانیک در ارتباط با بهبود هندلینگ و حداکثر سرعت، و نحوه انتخاب یک خدمه خوب در پیست تحقیق کرده‌اید. اما شما هنوز رانندگی را یاد نگرفته‌اید و گواهینامه رانندگی خود را ندارید. ممکن است این یک خطای مضحک به نظر برسد، اما باور کنید، مردم هر روز در مورد تغذیه معادل این کار را انجام می‌دهند. بنابراین، تصمیم گرفتم چیزی را طراحی کنم، که آن را «هرم تغذیه‌ای عضله و قدرت» می‌نامم. این یک هرم پنج طبقه‌ای است که طبقه‌ی اول مهم‌ترین طبقه و فوندانسیون آن بوده و هرچه به سمت طبقه ۵ نزدیکتر می‌شوید اهمیت به تدریج کاهش می‌یابد. همچنین مضامین فراگیر ذهنیت، استمرار، سبک زندگی و رفتار را که با تمام سطوح هرم مرتبط است، می‌تواند بر روی انتخاب‌های شما تأثیر گذار باشد. این مفاهیم در این متن قبل، بعد و در سراسر توضیح خود هرم مورد بحث قرار خواهند گرفت. در حالی که همه عناصر هرم مهم هستند، بسیار مهم است که قبل از اینکه درباره کم اهمیت‌ترین چیزها صحبت کنیم، مهم‌ترین چیزها را مورد بحث قرار دهیم. این تمام دلیلی است که من این هرم را ساختم. برای کمک به ایجاد برخی زمینه‌ها و دستورالعمل‌های کلی که باید به ترتیبی که از نظر علمی برای رسیدن به اهداف شما منطقی باشد، دنبال کنید.

در آخر، من همچنین می‌خواهم به شما اطلاع دهم که این راهنما چیست. در این کتاب، من در درجه اول بر روی کارهایی که باید انجام دهیم تمرکز می‌کنم، نه آنچه را که نباید انجام دهیم. در حالی که زمان و مکانی برای شناسایی اطلاعات نادرست و ممانعت از اقدامات مضر وجود دارد، من فکر می‌کنم به عنوان یک حرفه‌ای بیشتر زمان ما باید صرف تولید محتوای مفید و کاربردی شود تا افسانه‌ها. بنابراین، در حالی که من بسیاری از تصورات غلط را که ممکن است به ذهن مردم خطور کند در اینجا آورده‌ام، همیشه در خدمت ارائه اطلاعات مفید به شما هستم. به نظر خوب می‌آید؟

خوب پس بیایید با اشتیاق شروع کنیم!



by Sam S .



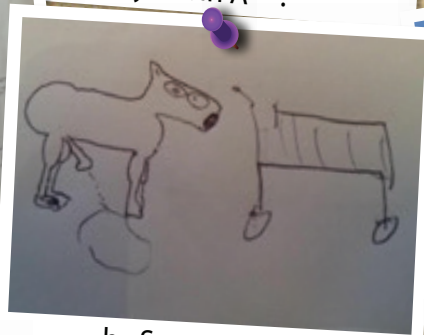
by Tobin A .



by Steve F .



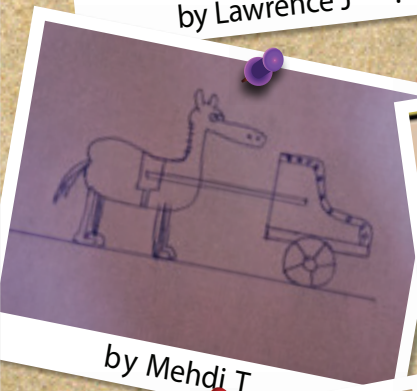
by Lawrence J .



by Spencer A .



by Eric B .



by Mehdi T .



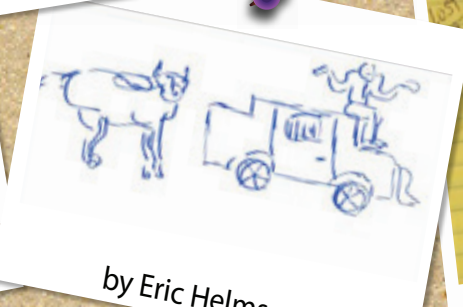
by Andy Morgan



by David F .



by Ben D .



by Eric Helms



by Andrea Valdez



by Jorge M.



by Ajay Taware



by Cristian T .



در ویرایش دوم چه
خبر است

اول و مهمتر از همه، من اسناد تکاملی هرم غذایی بدنسازی و تناسب اندام را در نظر می‌گیرم، زیرا آنها مبتنی بر علم هستند و علم در طول زمان بیش‌تر جدیدی را در مورد بهترین عملکرد به ما ارائه می‌دهد. با این حال، من شدیداً شک دارم که ترتیب طبقات هرم تغییر کند، زیرا آنها بر اساس اصول اساسی هستند. با این حال، توصیه‌ها در هر طبقه با انجام تحقیقات بیشتر تغییر می‌کنند. بنابراین، در این بخش مختصر، در مورد آنچه که از زمان انتشار اولین ویرایش‌ها در دسامبر ۲۰۱۵ تغییر کرده است، صحبت می‌کنم.

چه چیزی تغییر کرده است

در بخش دیدگاه، بحث عمیق‌تری در مورد اینکه چه زمانی ارزیابی تغذیه و وزن بدن ممکن است مناسب باشد یا نباشد و چرا وجود دارد.

طبقه ۱، تعادل انرژی، کالری دریافتی، و میزان تغییر وزن بدن، بحث عمیق‌تری در مورد تعیین حفظ کالری وجود دارد، و اینکه آیا ارزیابی دریافت کالری در ابتدا ضروری است یا خیر.

طبقه ۲، ترکیب درشت مغذی‌های رژیم غذایی، توصیه‌های پروتئین و فیبر اندکی تغییر کرده است. بحث رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات به طور قابل توجهی گسترش یافته است، و راهنمایی‌های بیشتری در مورد حداقل دریافت کربوهیدرات و چربی وجود دارد، زیرا آنها به کاهش چربی مربوط می‌شوند.

طبقه ۳، ریز مغذی‌ها و مصرف آب، توصیه‌های مصرف مایعات، سبزیجات و میوه‌ها به روزرسانی شده‌اند تا با تحقیقات منتشر شده و جدیدترین داده‌ها هماهنگی بیشتری داشته باشند.

طبقه ۴، زمان بندی و تواتر مواد مغذی، توصیه‌های استراحت و غذا خوردن مجدد اندکی تغییر کرده و بر اساس آخرین تحقیقات به روز شده است.

طبقه ۵، مکمل‌ها، اطلاعات مربوط به تمام مکمل‌هایی که قبلاً در ویرایش اول ذکر شده بود، بر اساس آخرین تحقیقات کمی به روز شده است. یک سیستم رتبه بندی لایه‌ای «A، B، C» اکنون برای طبقه بندی مکمل‌ها استفاده می‌شود.

آنچه اضافه شده است

در بخش دیدگاه، مفهوم نزدیک شدن به اهداف شما با طبقات مختلف اتکا به نشانه‌های بیرونی (وزن و ارزیابی) معرفی شده است.

طبقه ۱، بحث در مورد انرژی در دسترس با علائم و نشانه‌هایی که باید مراقب باشید اضافه شده است. علاوه بر این، بخشی در مورد چگونگی تعیین اینکه آیا باید «حجم» یا «کات» را تعیین کنید اضافه شده است.

طبقه ۲، اکنون بحث در مورد چگونگی تنظیم پروتئین در صورتی که چربی بدن شما بسیار بالا است، وجود دارد. همچنین یک بخش کامل در مورد رژیم‌های کتوژنیک وجود دارد.

طبقه ۳، یک نمودار بصری وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا طبقه آب رسانی و همچنین توصیه‌های مختلف مصرف میوه‌ها و سبزیجات را در صورت افزایش یا کاهش مصرف تعیین کنید.

طبقه ۴، اکنون بحثی در مورد هضم پروتئین وجود دارد، زیرا به نگرانی‌های مربوط به زمان بندی پروتئین مربوط می‌شود.

طبقه ۵، اکنون بحثی در مورد سیتروکلین مالات و گلوتامین وجود دارد. علاوه بر این تغییرات، اکنون سه فصل جدید وجود دارد که مقدم بر رفتار و سبک زندگی است.



انجام اصلاحات و اندازه گیری پیشرفت چگونگی تعیین اینکه آیا از طریق چهار روش مختلف به سمت اهداف خود پیشرفت می‌کنید یا خیر. و همچنین مسائل مربوط به آزمایش چربی بدن و نحوه تنظیم برنامه تغذیه خود را در طول زمان برای اطمینان از پیشرفت مداوم پوشش می‌دهیم.

اوج گرفتن برای رقابت بحث کاملی از همه جزئیات اوج هفته برای رقبای فیزیک بدنی و ساخت وزن (و تغییر کلاس وزنی) برای ورزشکاران قدرتی است.

رژیم ریکواری به این موضوع می‌پردازد، که وقتی یک رژیم غذایی به پایان می‌رسد، چه باید کرد، در حالی که شما به سمت حفظ یا مازاد کالری روی می‌آورید. این با مجموعه‌ای مختصر از دستورالعمل‌ها برای ورزشکاران غیررقابتی شروع می‌شود و سپس با جزئیات کامل نحوه انتقال در طول فصل را به خارج فصل، برای ورزشکاران فیزیک بدنی پوشش می‌دهد. این مقاله با مدلی برای دوره‌بندی جهانی بلند مدت، از جمله دستورالعمل‌هایی برای تنش تمرین، کاردیو، انرژی دریافتی، ترکیب بدنی و الگوهای تغذیه مناسب برای تمام مراحل ورزش فیزیک بدنی به پایان می‌رسد.

مانند ویرایش اول، این ویرایش با رفتار و سبک زندگی به پایان می‌رسد. با این حال، افزوده‌های گسترده‌ای در مورد مشکلات روان‌شناختی ذاتی تکیه بیش از حد به نشانه‌های تغذیه بیرونی (ارزیابی تغذیه و وزن بدن) و نحوه استفاده از رویکردهای کیفی با هدایت روش‌های سیری، گرسنگی و عادت برای اجتناب از آنها وجود دارد. امیدوارم شما هم از این بخش‌های اضافه شده لذت ببرید، همانطور که ما از نوشتن آنها لذت برده ایم. می‌خواهم از همه کسانی که در بخش پشتیبانی وب‌سایت سؤال کردند و بازخورد دادند تا این ویرایش دوم اینگونه آماده شود، صمیمانه تشکر کنم.

تلاش بسیار زیاد برای تغییر دسته وزنی و رقابت با باقی رقبا مخصوص ورزشکاران قدرتی است.



مقدمه

بیاید با یک مرور مختصر از آنچه در فصول این راهنما گنجانده شده است، آغاز کنیم.

دیدگاه

بخش ابتدایی شامل موردی می‌شود که درک آن‌ها جهت پیاده‌سازی هرم و طبقات آن ضروری هستند. هنگام تلاش برای دستیابی به برنامه‌های تغذیه‌ای خود، باید تعادلی بین دقت، انعطاف پذیری و استمرار وجود داشته باشد، در غیر این صورت، استمرار به مرور زمان به یک مسئله جدی تبدیل می‌گردد. ما در مورد چشم انداز روانشناختی مورد نیاز برای سالم و سیر ماندن، ابزارهای فیزیکی که گاهی برای ارزیابی پیشرفت شما نیاز است، و مشکلاتی که باید هنگام شروع سفر از آنها آگاه باشید، بحث می‌کنیم.

طبقات هرم

هنگامی که درک اولیه‌ای از موضوع داشته باشیم، سپس به اصل موضوع می‌توانیم بپردازیم. تمام طبقات هرم غذایی بدنسازی و تناسب اندام به خوبی توضیح داده خواهند شد و توصیه‌ها، اعداد و معادلات بسیار پیچیده، برای طراحی یک برنامه تغذیه مناسب توصیف می‌گردد، که به اهداف خاص شما مربوط می‌گردد. اکنون به عنوان مقدمه‌ای کوتاه در مورد هرم، در اینجا طبقات به ترتیب کاهش اولویت آورده شده است.

طبقه ۱ - تعادل انرژی، کالری دریافتی، و سرعت تغییرات وزن بدن

این اولین و مهم‌ترین طبقه هرم است، که به چگونگی تعیین نیازهای کالری شما می‌پردازد، به طور ویژه به مقادیر توصیه شده برای تغییر وزن بدن اشاره می‌کند، که به افزایش عضلات و کاهش چربی مربوط می‌گردد.

طبقه ۲ - ترکیب درشت مغذی‌های رژیم غذایی

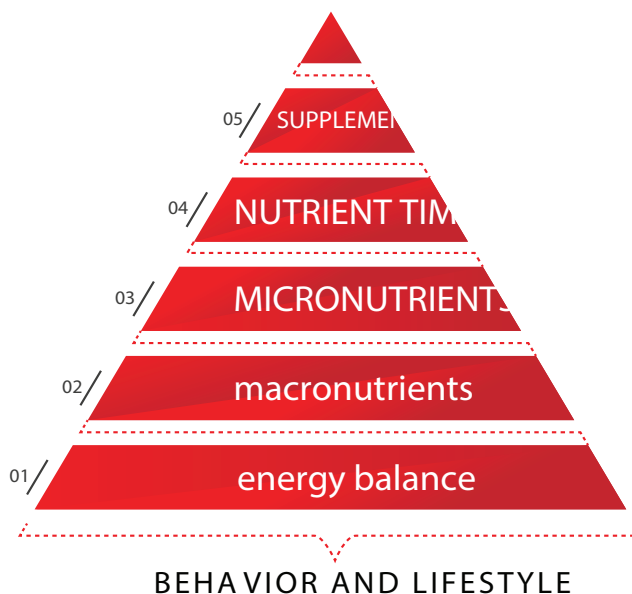
در اینجا به بررسی عملکرد درشت مغذی‌ها می‌پردازم، و سپس مصرف درشت مغذی‌ها را که برای بیشتر ورزشکاران در شرایط مختلف مناسب است، تعیین می‌کنم. من همچنین برخی از دستورالعمل‌های جایگزین را برای کسانی که ممکن است خارج از نرم باشند، معرفی می‌کنم، و سپس درباره چگونگی شناسایی جایی که قرار دارند، بحث می‌کنم. برای پایان دادن به آن، توصیه‌های فیبر دریافتی برای سلامتی و جذب مواد مغذی را بررسی می‌کنم.

طبقه ۳ - ریز مغذی‌ها و آب دریافتی

در این بخش به انواع ریز مغذی‌ها و نحوه استفاده از انتخاب‌های غذایی برای برآوردن نیازهای روزانه افراد می‌پردازم. سپس طبقه ۳ را با توصیه‌های مصرف مایعات و نحوه تشخیص اینکه آیا به اندازه کافی مایعات مصرف می‌کنید تا خود را هیدراته نگه دارید و عملکرد مناسبی داشته باشید، به پایان خواهم رساند.

هرم تغذیه‌ای عضله و قدرت

MUSCLE AND STRENGTH NUTRITION PYRAMID



طبقه ۴ - زمان بندی و تواتر مواد مغذی

در این طبقه نحوه توزیع کالری دریافتی در وعده‌ها و زمان‌های مختلف مورد بحث قرار می‌گیرد. ما این کار را هم در زمان بندی‌های کوتاه مدت و بلندمدت انجام خواهیم داد، و در جدول، کل دوره زمانی رژیم غذایی، در طول یک هفته، در طول یک روز، و در رابطه با تمرین را بررسی خواهیم کرد.

طبقه ۵ - مکمل‌ها

مکمل‌ها کم اهمیت‌ترین بخش هرم هستند، و برای موفقیت ضروری نیستند، مگر اینکه شما دچار کمبود یا شرایطی باشید که به آنها نیاز داشته باشید. در واقع، اکثریت قریب به اتفاق مکمل‌های موجود در بازار، کاری جز خالی کردن کیف پول شما ندارند. با این حال، برخی از آنها مبتنی بر علم صحیح هستند، و بنابراین ارزش بحث را دارند، زیرا می‌توانند سود اندکی ارائه دهند. و از آنجایی که مکمل‌های بی اثر یا غیر ضروری زیادی در بازار وجود دارد، ما همچنین باید در مورد چگونگی تمایز بین مکمل‌های مفید و غیر مفید صحبت کنیم. هنگامی که نحوه ارزیابی آنها را یاد گرفتید، فهرستی از گزینه‌ها و دوزها را برای شما ارائه می‌کنم، که باید در نظر بگیرید.

ایجاد اصلاحات و اندازه گیری پیشرفت

طبقات ۱ تا ۵ عمدتاً بر نحوه تنظیم یک ساختار یا برنامه تغذیه تمرکز دارند. با این حال، همانطور که اغلب در ارتش گفته می‌شود، «هیچ طرحی در مواجهه با دشمن جان سالم به در نمی‌برد». در این مورد، منظور من این



است که یک برنامه باید در طول زمان تنظیم شود، و برای انجام آن، باید بدانید که چگونه ارزیابی کنید، که آیا به کار شما می‌آید یا نمی‌آید. این فصل در مورد چگونگی ارزیابی پیشرفت شما و دانستن زمان و چگونگی انجام تنظیمات برای دستیابی به اهداف است. ما گزینه‌های متعددی را برای نحوه ارزیابی و اندازه‌گیری پیشرفت بر اساس هدف، موقعیت و همچنین نحوه اصلاح برنامه ارائه می‌دهیم.

اوج گیری برای رقابت

بعد از اینکه برنامه خود را طراحی و سپس آن را برای رسیدن به هدف خود تنظیم کردید، اگر در یک رقابت هستید، کار شما کاملاً انجام نشده است. در نهایت، شما باید قبل از اینکه روی صحنه یا سکو قرار بگیرید، کارهای نهایی را انجام دهید. این فصل در مورد اوج گرفتن برای یک رقابت بدنی از طریق دستکاری در «هفته اوج» و افزایش وزن، بدون آسیب رساندن به کل بدن است، اگر شما یک ورزشکار قدرتی هستید. در اینجا، ما تمام حرکت برنامه ریزی شده از بارگیری کربوهیدرات گرفته تا آب، سدیم، الکترولیت‌ها و مزایا، معایب و کاربرد استراتژی‌های کوتاه‌مدت کاهش وزن را پوشش می‌دهیم.

رژیم ریکاوری

برای رقبای مسابقات فیزیک، رسیدن به شکل واقعی مسابقه یک چالش باورنکردنی است. متأسفانه، وقتی فصل به پایان می‌رسد، این چالش انجام نمی‌گردد. برای روی صحنه رفتن باید بر تمام علامت‌های درونی که به شما می‌گویند غذا بخورید و وزن اضافه کنید، غلبه کنید. بعد از آخرین مسابقه فصل از صحنه خارج می‌شوید، و باید به نوعی راه سلامتی خود را پیدا کنید، چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی. این فصل چارچوبی برای چگونگی انجام آن ارائه می‌دهد.

رفتار و سبک زندگی

و در آخر، در بخش پایانی این متن، نحوه پیاده‌سازی این دستورالعمل‌ها در شیوه زندگی شما را مورد بحث قرار خواهیم داد. این می‌تواند شامل همه چیز از نظارت در مصرف الکل، غذا خوردن در رستوران، نحوه ارزیابی روش‌های انعطاف‌پذیرتر در حین کسب تجربه و داشتن اهداف متفاوت و حتی بحث در مورد اینکه آیا اصلاً باید پیگیری و وزن کشی کنید یا خیر، باشد.

سپس این راهنما را با برخی از ایده‌ها در مورد چگونگی ارتباط بهتر با افراد دیگر در زندگی، در حالی که به سمت اهداف خود پیشرفت می‌کنید، می‌نویسیم. در مورد حمایت خانواده و دوستان و اینکه وقتی مردم از شما راهنمایی می‌خواهند، چه کاری باید انجام دهید، صحبت خواهیم کرد.

همانطور که امیدوارانه می‌توانید بگویید، هرم تغذیه‌ای عضله و قدرت یک برنامه سخت نیست، که بتوان آن را به شیوه‌ای افراطی دنبال کرد. من معتقدم اجرای رژیم غذایی، در طول فرآیند در سبک زندگی شما تغییرات رفتاری بسیار ارزشمندی ایجاد می‌کند، به طوری که در ادامه این متن می‌توانید، انتظار داشته باشید.

برای کمک به شما در انجام محاسبات در بخش‌های بعدی، ما یک صفحه ویژه در وبسایت برای شما ایجاد کرده‌ایم، که در آن یک صفحه گسترده کمک به محاسبات وجود دارد. رمز عبور صفحه « nutrition-aid » است.



ذهنیت و مواد

این بخش را با بررسی ذهنیت شما نسبت به تغذیه شروع می‌کنیم، که می‌تواند بر تمام طبقات هرم تأثیر بگذارد.

این یک موضوع گسترده‌تر و کلی‌تر از بقیه بخش‌های این کتاب است، اما نمی‌توانم بیان کنم که چقدر این موضوع مهم است. اگر ندانید که چگونه آن مفاهیم را به طور مداوم به کار ببرید، و چگونه آنها را به بخشی از سبک زندگی و رفتار خود تبدیل کنید، می‌توانید تئوری و دانش زیادی داشته باشید، ولی هرگز به جایی که در نظر دارید، نخواهید رسید.

این بخش با بحث در مورد ابزارهایی که برای پیاده سازی اطلاعات در این راهنما نیاز دارید، به پایان می‌رسد، و در واقع اطمینان حاصل می‌کند، که می‌توانید دستورالعمل‌های طبقات موجود در هرم را مطابق با اهداف خود رعایت کنید. من همچنین مفاهیمی را در مورد رابطه شما با غذا و مشکلات احتمالی تمرکز بیشتر بر تغذیه، ترکیب بدنی و نحوه برخورد با آنها معرفی می‌کنم.

ارزیابی کردن یا نکردن؟

قبل از اینکه به شما یاد بدهم که چگونه رژیم غذایی خود را به طور منظم تعیین کنید، و پیشرفت خود را به سمت اهدافتان اندازه گیری و نظارت کنید، فکر می‌کنم ضروری است، که با بحث در مورد مشکلات احتمالی انجام این کار، شروع کنیم.

اشتباه نکنید، تفاوت‌های اساسی و مهمی بین بدنساز یا وزنه بردار تفریحی و ورزشکار رقابتی فیزیک یا ورزشکار قدرتی بودن، وجود دارد. یک ورزشکار با فیزیک بدنی رقابتی برای روی صحنه رفتن باید به طبقه‌ای از لاغری دست یابد، که اغلب منجر به از دست دادن چرخه قاعدگی طبیعی در زنان، کاهش تستوسترون در مردان، اختلال در خواب، طبقات بالاتر هورمون‌های استرس، کاهش هورمون‌های گرسنگی، کاهش هورمون‌های سیری، کاهش کل هزینه انرژی روزانه نامتناسب با کاهش وزن، کاهش عضله و کاهش قدرت در توده بدون چربی بدن، طبقات بالاتر خستگی می‌شود، و اغلب اگر با رژیم غذایی همراه باشد، خطر کمبود ریز مغذی‌ها را افزایش می‌دهد [۱-۹]. برای رسیدن به این نقطه که چربی بدن محدود باشد، بدن شما «می‌خواهد» از منظر بیولوژیکی چنین شرایطی را داشته باشد، و گذشته از آنچه که از نظر فیزیکی سالم تلقی می‌گردد، نیاز به یک رژیم غذایی بلند مدت و فشرده دارید. عوارض احساسی آمادگی مسابقه را نباید دست کم گرفت، زیرا ورزشکاران با کاهش حالت خلقی، اشتغال ذهنی با غذا و تحریک پذیری، بیشتر از غیررقابت کنندگان دچار اختلالات خوردن، تصویر بدنی ضعیف‌تر و تجربه بالینی واقعی می‌شوند، و تجربه شرایط بالینی واقعی را در «سه گانه ورزشکار زن» و «کمبود نسبی انرژی در ورزش» دارند [۱-۹].

به همین ترتیب، مشکلات مشابهی در ورزشکاران محدود در کلاس وزنی رایج است [۱۰]. در ورزش‌های کلاس وزنی مانند پاورلیفتینگ یا وزنه‌برداری از نظارت و دستکاری وزن بدن تا حدی اجتناب نمی‌شود، و وزن کشی منظم و ارزیابی غذا نیز با بروز بیشتر اختلال در غذا خوردن و تصویر بدنی ضعیف‌تر همراه است [۱۱]. با توجه به دلایل بالا، بسیار مهم است در نظر بگیرید که، چرا، چگونه، چه زمانی و چه مقدار؛ غذا و وزن بدن خود را ارزیابی کنید. با بازگشت به تفاوت‌های بین رقبا فیزیک بدنی رقابتی و تفریحی و ورزشکاران قدرتی، در نظر بگیرید، که بدون انتخاب کلاس وزنی ویژه، یا نیاز به حضور در صحنه برای قضاوت ظاهر خود در مسابقات، ممکن است بتوانید بدون ارزیابی منظم کالری، درشت مغذی‌ها یا وزن بدن، به اهداف خود برسید. در واقع، فراتر از صرفاً امکان پذیر بودن، شاید بهتر باشد اگر بتوانید از ارزیابی بلند مدت و مداوم خودداری کنید.

این بحث همینجا بماند، ما بعداً در این فصل به آن باز خواهیم گشت، و من نحوه انجام این کار را در قسمت‌هایی از متن و در انتهای کتاب در فصل رفتار و سبک زندگی به تفصیل توضیح خواهم داد.

دقت، انعطاف پذیری و سازگاری

اعمال تغییرات کمی در رژیم غذایی شما به ایجاد تعادل بین این سه ویژگی بستگی دارد. اگر بیش از حد متمرکز و دقیق شوید، مقداری از انعطاف‌پذیری خود را از دست خواهید داد، منطق خود را از دست خواهید داد، و به ناچار پیروی از یک رژیم غذایی را بسیار سخت خواهید کرد.

مسائل زیادی برای تمرکز وجود دارد، و اراده و توانایی ما برای کنترل و مدیریت تنش‌های متعدد بی‌نهایت نیست. شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید، که هر دانه برنجی را که از مقیاس غذایی خارج می‌شود، ۳ تا ۵ بار در روز محاسبه کنید و در عین حال با دقت کامل به درشت مغذی‌های خود توجه کنید، و انتظار داشته باشید که این یک برنامه پایدار باشد. این در نهایت باعث استرس شما می‌شود، یا حداقل وقت و انرژی شما را از چیزهای مهم‌تر زندگی دور می‌کند.

چیزی که حتی بیشتر از فرآیند تلاش برای بررسی جزئیات و دقیق بودن، شما را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهد این است، که انرژی شما برای انجام این کار تمام می‌شود، و دیگر نمی‌توانید آن را به طور مداوم انجام دهید. سپس، شما شروع به بازگشت به حالت افراطی می‌کنید، و کنترل خود را کامل از دست می‌دهید، و پرخوری می‌کنید، و به شدت آن را ادامه می‌دهید و به وضعیت قبل باز می‌گردید. زندگی در دو حالت افراطی چیزی است که باید از آن اجتناب کرد، و برای انجام این کار ما واقعاً می‌خواهیم مطمئن شویم که بین این سه عامل تعادل داریم.

ما می‌خواهیم به اندازه‌ای که لازم است دقیق باشیم تا بتوانیم به اهدافمان برسیم. اهداف مختلف به طبقات مختلفی از دقت نیاز دارند، اما همه آنها به استمرار نیاز دارند، که به معنای سازگاری انعطاف‌پذیری شما با هدف‌تان است. در تحقیقات، محدودیت غذایی با افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، بسیار مرتبط است، اما محدودیت غذایی انعطاف‌پذیر با کسانی که وزن کم می‌کنند، و می‌خواهند آن را حفظ کنند، و در حین انجام این کار سالم بمانند، مرتبط است [۱۲]. بنابراین تعیین میزان انعطاف‌پذیری کافی با توجه به موقعیت شما بسیار مهم است.

به عنوان مثال، بدنسازی که در مراحل پایانی آمادگی است، و سعی می‌کند آخرین چربی‌های عضلات سرینی خود را بتراشد، نیاز به دقت خیلی بیشتری نسبت به کسی دارد که می‌خواهد ۵۰ کیلوگرم وزن کم کند و هیچ‌گونه محدودیت زمانی هم ندارد. افزایش حجم عضلانی در یک بدنساز که در طول آمادگی مسابقه قرار دارد، یا کسی که تلاش می‌کند لاغر شود اما بدنساز نیست، و فقط سعی می‌کند برای تابستان فرم بگیرد، نیاز به دقت متفاوتی دارند.

هرچه دقیق‌تر باشید، شاید در رسیدن و دستیابی به اهداف خود پایدارتر باشید. با این حال، بسته به اینکه چقدر در پیگیری دقت خود سختگیر هستید، ممکن است استرس بیشتری داشته باشید، که می‌تواند بر استمرار بلند مدت تأثیر منفی بگذارد. هرچه دقت کمتری داشته باشید، ممکن است انعطاف‌پذیرتر باشید. اما اگر بیش از حد بی‌دقت باشید و تا حدی انعطاف‌پذیر باشید که سازگار نشوید، به اهداف خود نخواهید رسید.

همانطور که می‌بینید، در همه مراحل رژیم، رعایت تعادل از همه چیز مهم‌تر است، که همیشه باید هنگام در نظر گرفتن تغذیه مورد توجه قرار گیرد. مهم است که در مورد روش‌های مختلف برای هماهنگ کردن رویکرد رژیم غذایی با سبک زندگی و اهداف‌تان صحبت کنیم.

مشکل تفکر «همه یا هیچ»

اکنون با دانستن اینکه ما باید «نسبت دقت به انعطاف‌پذیری» را در نظر بگیریم تا استمرار را بهبود ببخشیم، بیاید یکی از بزرگترین چالش‌های ذهنیتی را که می‌تواند مانع از یافتن تعادل سالم شود، مرور کنیم. رویکردهای ذکر شده در زیر می‌توانند در درازمدت نتیجه معکوس داشته باشند، زیرا در زیر چتر تفکر همه یا هیچ قرار می‌گیرند، که می‌تواند یک اتصال کوتاه برای پیشرفت بسیاری از افراد باشد. در واقع، در ادبیاتی که نشان می‌دهد، افرادی که دارای محدودیت غذایی انعطاف‌پذیر هستند، موفق‌تر، عاقل‌تر و قادر به حفظ کاهش وزن خود در مقایسه با کسانی هستند، که محدودیت‌های غذایی سخت دارند، عامل میانجی بین رژیم‌های غذایی انعطاف‌پذیر و سخت این است، که آیا شما به غذا به شکل سیاه و سفید فکر می‌کنید یا نه، همه یا هیچ [۱۳].

برنامه‌های غذایی ثابت

از آنجایی که من متخصص تغذیه (RD)^۱ نیستم، ارائه برنامه‌های غذایی خاص در حیطه فعالیت من نیست. اما حتی اگر من یک RD هم بودم، برنامه‌های غذایی نمی‌نوشتم. دلیل اصلی من برای اینکه برنامه غذایی برای مراجعه‌کننده‌هایم نمی‌نویسم، به غیر از اینکه مراجعه‌کننده‌ها در ابتدا باید ببینند چگونه غذاها را با اهداف تغذیه خود مطابقت دهند (که به هر حال یک ابزار آموزشی عالی است)، این است که وعده غذایی برنامه‌ها اغلب به صورت دوتایی مشاهده می‌گردند؛ یا این یا آن، صفر یا یک. مردم آن را اینگونه می‌بینند: «من در رژیم غذایی هستم» یا «من در رژیم غذایی نیستم». در ذهن خود، ما موفقیت را به صورت سیاه یا سفید ارزیابی می‌کنیم؛ من یا رژیم را دنبال کردم و خوب هستم، یا رژیم را کنار گذاشتم و بد هستم.

به عنوان مثال، یک برنامه غذایی ممکن است شما را راهنمایی کند که ظهر یک سیب بخورید، اما شما به جای آن موز بخورید. اگر به یک برنامه غذایی به عنوان یک برنامه تغییر ناپذیر نگاه می‌کنید که باید دنبال شود، ممکن است احساس کنید که اشتباه کرده اید، به خودتان فشار می‌آورید و روز را از دست رفته می‌بینید، پس یک پیتزای کامل می‌خورید. ممکن است موز دقیقاً همان مشخصات ماکرو تغذیه‌ای سیب را داشته باشد، اما به دلیل ذهنیت، احساس می‌کنید گناه کرده اید و به یک پرخوری بزرگ می‌روید.

من جذابیت برنامه‌های غذایی را درک می‌کنم. دنبال کردن آنها آسان و سراسر است. برای پیروی از آنها، لازم نیست در مورد مشخصات درشت مغذی غذاها بیاموزید. شما مجبور نیستید برای وعده‌های غذایی یا روزهای خود برنامه ریزی کنید. این می‌تواند خوب باشد که فقط به شما گفته شود چه کاری انجام دهید. اما نمی‌توانید در حالی که به تعطیلات می‌روید، برنامه غذایی سختی داشته باشید، وقتی برای غذا خوردن به رستوران می‌روید، شما نمی‌توانید یک برنامه غذایی را دقیق دنبال کنید، و نمی‌دانید برای رهایی از این شرایط چه کار انجام دهید. اگر برنامه‌های غذایی انعطاف‌پذیر نداشته باشید (مثلاً گزینه‌هایی در هر وعده غذایی ارائه دهند و کالری یا ماکروها را به شما بگویند)، در مورد تغذیه شما آموزش نمی‌بینید، این رژیم‌های غذایی شما را وادار می‌کنند، که از نظر اجتماعی منزوی شوید، و وقتی آنها را دنبال می‌کنید، یاد نمی‌گیرید که چگونه دانش تغذیه را در سبک زندگی خود ادغام کنید. در بسیاری از موارد، برنامه‌های غذایی سخت به شما کمک نمی‌کنند، تا به اهداف بلندمدت خود برسید. آنها می‌توانند یک راه حل کوتاه مدت باشند.

در نظر بگیرید که اکثر مردم در این روزگار در کاهش وزن عالی هستند. مشکل بزرگتر این است که آنها نمی‌توانند وزن کم شده را ثابت نگه دارد. به همین دلیل است که ما به راه حل‌های بلندمدت نیاز داریم، و به همین دلیل است که من از برنامه‌های غذایی سخت حمایت نمی‌کنم.

همانطور که گفته شد، داشتن برنامه غذایی ایرادی ندارد، بنابراین می‌توانید ایده‌ای در مورد ساختار روزانه یک برنامه غذایی سالم و حامی عملکرد داشته باشید، یا اگر می‌خواهید دنبال کنید، چگونه به ماکروهای خود دست پیدا کنید (مفهومی است که به طور کامل در طبقه ۲ هرم پوشش خواهیم داد). با دیدن چند مثال مختلف، امتحان کردن آنها، و سپس یادگیری نحوه ایجاد تغییرات در برنامه، یا انحراف از برنامه‌ها در حالی که هنوز به اهداف خود توجه می‌کنید (اگر در حال ارزیابی هستید)، شما می‌توانید به خودتان بیاموزید، که به تنهایی تغذیه خود را نظارت کنید.

بنابراین من به شدت توصیه می‌کنم، که اگر از برنامه‌های غذایی استفاده می‌کنید، آنها به جای یک نتیجه نهایی، یک ابزار یادگیری در جستجوی انعطاف‌پذیری و استمرار شما باشند. با آنها مانند چرخ‌های تمرینی تغذیه خود رفتار کنید.

همانطور که قبلاً گفتم، همه نباید غذای خود را وزن کرده و ارزیابی کنند، و درشت مغذی‌های خود را ثبت کنند، اما برای کسانی که هدف خاصی دارند، یا در حال انجام برنامه غذایی برای یک دوره کوتاه مدت هستند، برخی از منابع مفید وجود دارد. برای اولین بار، اگر کاربر آیفون هستید، برنامه FitGenie را بررسی کنید (در حال حاضر برای اندروید نداریم). این یک برنامه مبتنی بر مفاهیم موجود در این کتاب است، که از هوش مصنوعی برای تنظیم درشت مغذی‌های شما با هدف شما (کاهش وزن، حفظ یا افزایش وزن) استفاده می‌کند، و همچنین می‌تواند بر اساس ترجیحات غذایی شما برنامه‌های غذایی برای رسیدن به اهدافتان را به شما ارائه دهد. یک ابزار مشابه اگر آیفون ندارید EatThisMuch.com است.

درشت مغذی‌های «جادویی»

هنگامی که محاسبات طبقه ۲ هرم را انجام دادید، بسته به اهدافتان، ممکن است یک دوره زمانی داشته باشید که در آن اهداف درشت مغذی خاصی را که برای هر روز هدف قرار می‌دهید، دنبال کنید. این بدان معناست که شما مقدار خاصی از چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های غذایی را در هر روز، بر حسب گرم، خواهید داشت. همانطور که گفته شد، آنها هنوز هم فقط اعداد هستند. شما بر اساس این راهنما تصمیم گرفته اید که آنها با نیازهای شما مطابقت داشته باشند، اما به یاد داشته باشید که اینطور نیست که آنها همه چیز باشند. با افزایش سن، افزایش و کاهش وزن، و میزان فعالیت تغییر می‌کند، یا زمانی که آزمایش می‌کنید و متوجه می‌شوید که چه چیزی برای شما بهتر است، آنها در طول زندگی شما تغییر خواهند کرد. همچنین، در بیشتر مواقع، در حالت ایده‌آل، مجبور نیستیم آنها را از نظر کمی ارزیابی کنیم (در ادامه در این مورد در کتاب بیشتر توضیح خواهیم داد). برای نشان دادن اینکه چرا دلبستگی زیاد لزوماً چیز خوبی نیست، فرض کنید که قرار بود بین ۱۹۰ تا ۲۱۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنید. شما «آن را رعایت نکردید» و ۲۱۵ گرم خوردید، سپس چون ذهنیت «همه یا هیچ» دارید، همان پیتزایی را که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم، می‌خورید، گویی در برنامه غذایی سختی بوده اید. بدیهی است که مشکل اینجا پیتزا بود، نه ۲۱۵ گرم کربوهیدرات که شما ۵ گرم بیشتر مصرف کردید.

پس پایه رژیم نباید براساس مقدار خیلی ریز و دقیق درشت مغذی‌ها باشد، زیرا در وهله اول، ارائه اعداد قابل اندازه گیری هدف را از بین می‌برد. قرار نیست همیشه ۱۰۰٪ دقیق باشید، گاهی اوقات شاید اشتباه می‌کنید، گاهی اوقات برچسب را اشتباه می‌خوانید، گاهی اوقات زیاد مصرف می‌کنید و متوجه می‌شوید که به نوعی آن را نادیده گرفته‌اید، و از آن عبور کرده‌اید. مشکلی نیست اگر اشتباهی رخ داد، قراموش کنید و دوباره از فردا شروع کنید. مانند یک برنامه غذایی ثابت که جادو نمی‌کند، مقدار درشت مغذی‌هایی که شما هدف قرار می‌دهید،