

رژیم‌سازی در تغذیه بانوان

کاهش چربی، رشد عضلات
و دستیابی به اوج عملکرد
با علم تغذیه

مترجمان:

حافظ بهزادی نژاد
دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران
سمیه بهزادی نژاد
دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی
ویراستار علمی
دکتر امید صالحیان
مدرس بین المللی فدراسیون بدنسازی
ریاست کمیته پرسونال ترینینگ کشور

جنیفر کیس
ملیسا دیویس
مایک ایسرائیئل

۱۵	فصل اول: پنج اصل اولیه
۶۹	فصل دوم: روش‌های رژیم غذایی برای کاهش چربی
۱۰۸	فصل سوم: روش‌های رژیم غذایی برای افزایش عضله
۱۳۸	فصل چهارم: استراتژی‌های رژیم برای عملکرد
۱۸۱	فصل پنجم: روانشناسی رژیم گرفتن
۲۴۵	فصل ششم: تغذیه برای کودکان و نوجوانان
۲۸۰	فصل هفتم: چالش‌ها و انتظارات بانوان
۳۰۱	فصل هشتم: مدهای زندگی و باورهای غلط در رژیم زنان



به نام خداوند جان و خرد، که نقش هستی را با قلم حکمت بر لوح آفرینش نگاشت.

آدمی در گذر بی‌بازگشت زمان، همواره در تکاپو و جستجوی کمال و تعالی بوده است؛ کمالی که گاه در تجلیات روح و روان نمایان می‌شود و گاه در قامت استوار و کالبد تندرست او نمود می‌یابد. بدن انسان، این شاهکار شگرف و بی‌بدیل آفرینش، معبدی است مقدس که حفظ حرمت، صلابت و پویایی آن، نیازمند آگاهی، خردورزی و شناختی عمیق از سازوکارهای ظریف و درونی آن است. در این میان، زن، این خاستگاه پرفروغ مهر و آفرینش و این نماد لطافت و استقامت، با پیچیدگی‌های شگفت‌انگیز فیزیولوژیکی، هورمونی و متابولیکی خویش، نیازمند توجهی از جنس علم ناب و ادراکی از جنس هنر است. او برای آنکه بتواند در مسیر پرفراز و نشیب زندگی، از جوانی تا کهنسالی، همچون سروی سبز و استوار، هم طراوت و شادابی خویش را حفظ کند و هم سایه‌سار آرامش و ستون خیمه خانواده و جامعه باشد، باید زبان بدن خویش را بیاموزد و با الفبای سلامت و قدرت آشنا گردد. زن امروز، دیگر نه در پی پیروی کورکورانه از الگوهای تحمیلی، بلکه در جستجوی بازپس‌گیری عاملیت خویش بر جسم و جان خویش است. کتابی که اکنون با عنوان «رنسانس در تغذیه بانوان» در دست شماست، حاصل اندیشه و پژوهش‌های سترگ دانشمندان نام‌آشنای حوزه فیزیولوژی ورزشی و تغذیه، جنیفر کیس، ملیسا دیویس و مایک ایزراتل است. این اثر، تلاشی است ستودنی و عالمانه برای پیوند زدن یافته‌های نوین علم متابولیسم، بیوشیمی و سازگاری‌های

عصبی-عضلانی با واقعیت‌های ملموس و روزمره زندگی بانوان. این اثر ارزشمند، نه صرفاً مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهای خشک و بی‌روح علمی، بلکه روایتی است شورانگیز از شکوفایی و شناخت خویشتن. نویسندگان در این کتاب با قلمی توانا و با عبور شجاعانه از باورهای فرسوده، افسانه‌های بی‌اساس و مدهای گذرای دنیای تغذیه که سال‌هاست بر پیکره سلامت زنان سایه افکنده، چراغی روشن از جنس دانش مبتنی بر شواهد را برمی‌افروزند. آنان مسیر دستیابی به ترکیب بدنی مطلوب، بهبود عملکرد جسمانی و ارتقای کیفیت زندگی را در ادوار مختلف حیات یک زن (از دوران بلوغ و باروری تا دوران حساس یائسگی)، با رویکردی جامع و تلفیقی از اصول علم تمرین و استراتژی‌های تغذیه‌ای، به زیبایی ترسیم نموده‌اند. از تبیین اصول بنیادین انرژی تا واکاوی درهم‌تنیدگی ظریف روان و جسم در مسیر تغییرات فیزیکی، همگی با بیانی شیوا به تصویر کشیده شده‌اند تا زن امروز، با تکیه بر سلاح آگاهی، افسار سلامت و اقتدار جسمانی خویش را با اطمینان در دست گیرد و رنسانسی درونی و بیرونی را تجربه کند. برگردان این اثر سترگ از زبان مبدأ به پارسی شکرین و روان، برای اینجانب سفری بود پرچالش، تأمل‌برانگیز اما به‌غایت شیرین. در طول این مسیر، تمام همت و تلاش بر آن استوار بود تا مفاهیم پیچیده فیزیولوژی سلولی-مولکولی، مسیرهای متابولیک و ظرایف علم تغذیه ورزشی، با حفظ حداکثری امانت‌داری، دقت علمی و اصالت متن، در جامه‌ای از کلمات شیوا، آکادمیک و درخور شأن مخاطب فرهیخته ایرانی عرضه شود. دشواری کار آنجا رخ می‌نمود که بایستی میان «دقتِ سخت‌گیرانه علمی» و «سلیس بودن متن ادبی» پیوندی ناگسستنی ایجاد می‌شد تا خواننده، بدون احساس بیگانگی با واژگان تخصصی، با جانِ

کلام نویسندگان همسفر شود. با این وجود، بر این حقیقت واقفم که قلم هر مترجمی، هرچند هم که در پی کمال دوان باشد و با وسواس و دقت کلمات را به رشته تحریر درآورد، از لغزش، خطا و کاستی مصون نخواهد بود. اینجانب به عنوان مترجم این اثر، با فروتنی و تواضع تمام، معترفم که در برگردان این بحر عمیق دانش به کوزه محدود کلمات، ممکن است نارسایی‌هایی رخ داده باشد. از این رو، صمیمانه اعلام می‌دارم که هرگونه نقد مشفقانه، یادآوری علمی از سوی اساتید فن، و اشاره به قصور احتمالی را با گوش جان پذیرا هستم. بدون شک، راهنمایی‌های شما فرهیختگان، چراغ راهی برای رفع نواقص در چاپ‌های آتی خواهد بود. و اما در پایان این مقال، رسالت قلم و وظیفه انسانی ایجاب می‌کند تا پیشانی ارادت و خشوع بر آستان کسانی بساییم که با اهدای خون پاک خویش، زیباترین رنسانس تاریخ را رقم زدند و واژه‌های مقدس ایثار، آزادگی، شجاعت و استقامت را در دفتر زرین این مرز و بوم جاودانه ساختند. لذا، این اثر علمی، با تمام بضاعت ناچیزش، با کمال افتخار تقدیم می‌شود به ارواح طیبه، پاک و تابناک شهیدان گلگون‌کفن هشت سال دفاع مقدس ایران‌زمین؛ همان لاله‌های واژگونی که در دشت‌های تفتیده جنوب و کوهستان‌های سربلند غرب، سینه ستبر کردند تا امروز ما در سایه‌سار امنیت و استقلال، در مسیر شکوفایی و علم‌آموزی گام برداریم. به آنان که قامت سروگونه خویش را خم کردند تا قامت میهن تا ابد استوار بماند.

باشد که یاد سرخ و نام بلندشان، همواره چون خورشیدی بی‌غروب، روشنگر راه فرادهای ما در تمامی عرصه‌های علمی و انسانی باشد و دعای خیر آن افلاکیان، همواره بدرقه راه پرنشاط جویندگان دانش، سلامت و آگاهی در این سرزمین مقدس گردد.

ای ایران ایران...
دور از دامان پاکت دست دگران، بدگهران...
ای مهر رخشان...
زیر سایه حیدر باشی در امان ای دل و جان... ای دل و جان...

حافظ بهزادی نژاد

شهریورماه سال ۱۴۰۴

چرا کتابی برای زنان؟

زمانی که رقابت‌های ورزشی در اوایل قرن گذشته برای عموم مردم محبوب شد، فعالیتی بود که تقریباً منحصراً به مردان اختصاص داشت. شاید اکنون برای ما عجیب به نظر برسد - در عصر کنونی مبارزان زن MMA، وزنه‌برداران و ورزشکاران کراس فیت - اما این ایده که زنان برای ورزش کردن زیادی شکننده هستند، برای مدت طولانی در درک عمومی غالب بود. حتی در سال ۱۹۶۷، کاترین سویتزر، اولین زنی که به طور رسمی یک ماراتن را به پایان رساند، به دلیل اینکه «زنان نمی‌توانند مسافت‌های بدونند»، توسط مردانی که به شرکت او معترض بودند، نزدیک بود از مسیر مسابقه حذف شود. از آن زمان راه درازی را پیموده‌ایم. مشارکت زنان در ورزش‌ها با نرخ تقریباً تصاعدی افزایش یافته است. اکنون، کمی پس از آغاز قرن حاضر، تقریباً تصاعدی ورزش‌های بزرگ، مشارکت گسترده زنان را دارند.

شیوه مشارکت زنان در ورزش نیز تکامل یافته است. قبلاً اینطور بود که کارديو قلمرو ورزشکاران یا علاقه‌مندان زن بود و وزنه‌برداری سنگین و ورزش‌های قدرتی به پسران واگذار می‌شد. اما از مدت‌ها پیش، زنان شروع به ورود به دنیای عضله‌سازی و ورزش‌های رقابتی کردند و هرگز به عقب بازنگشته‌اند. امروزه، بخش بزرگی از کسانی که به دنبال کاهش چربی، ساختن عضله و بهبود عملکرد خود در ورزش‌های مختلف هستند، زنان هستند (که به آرامی اهداف کلیشه‌ای زنانه و مبهم «خوش‌فرم شدن» زنان نسل گذشته را به بایگانی می‌سپارند).

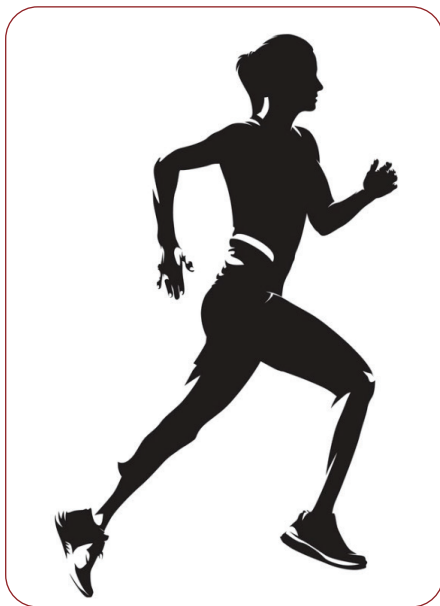
درحالی که مشارکت زنان در فیتنس سر به فلک کشیده، اکثر اطلاعات فیتنس ارائه شده همچنان مخاطبان مرد را هدف قرار می دهد. امروزه در بخش بزرگی از صنعت فیتنس، مقالات و کتاب های فیتنس برای مردان و توسط مردان نوشته می شوند. آنهایی که برای زنان به بازار عرضه می شوند، اغلب معادل یک تی شرت با برش مردانه هستند که با پارچه صورتی ساخته شده - برای جذابیت بخشیدن به او بازطراحی شده، اما بدون تغییر باقی مانده اند. البته این آخر دنیا نیست - فیزیولوژی مردان و زنان بسیار شبیه است و بیشتر دستورالعمل های نوشته شده برای مردان به همان سادگی برای زنان نیز کاربرد دارند. اما، برخی چالش ها و شرایطی وجود دارند که منحصر به تجربه فیتنس زنان است و تا به امروز، یک راهنمای جامع و با پشتوانه علمی برای این مسائل به شدت کم بوده است.

تا به امروز، بسیاری از مقالات نوشته شده توسط زنان و برای زنان، فقط بر وارد کردن زنان به تمرین و رژیم تمرکز دارند. آنچه کم است، منبعی برای پرداختن به نکات فنی است که برای زنانی که قبلاً به طور کامل وارد این عرصه شده اند، اهمیت دارد؛ زنانی که اکنون به دنبال رژیم و تمرین برای بهینه سازی فیزیک بدنی، بهبود عملکرد و کسب برتری رقابتی هستند. «وزنه برداری شما را مردانه نمی کند» موضوع مقاله خوبی است و نقش مهمی در تغییر درک عمومی دارد، اما کمی اطلاعات در مورد اینکه چگونه به عنوان یک ورزشکار زن با تجربه، تمرین یا رژیم خود را به بهترین شکل تنظیم دقیق کنید، چگونه؟

علاوه بر ماهیت نسبتاً کلی و مقدماتی، بخش بزرگی از نوشته های فیتنس زنان توسط شرکت کنندگان یا علاقه مندان زن و نه توسط دانشگاهیان این حوزه، تالیف می شود. در واقع، بخش بزرگی از نوشته های پرتعداد

فیتنس زنان توسط مبتدیان تولید شده و تجربیات آنها را از دیدگاه یک تازه‌کار توصیف می‌کند. هیچ اشکالی در آن دیدگاه‌ها وجود ندارد، اما به یک نگاه پیشرفته‌تر نیز نیاز است.

اگر شما از قبل تمرین و رژیم می‌گیرید، نویسندگان زنی وجود دارند که هم سال‌ها تجربه به عنوان زن در ورزش و هم مدارک پیشرفته متعدد را دارند تا شما را به سطح بعدی ترکیب بدنی و عملکرد راهنمایی کنند. این کتاب دقیقاً چنین راهنمایی است؛ توسط زنان و با در نظر گرفتن دیدگاه زنانه نوشته شده و هدف آن کمک به شما برای کسب بیشترین بهره از تغذیه ورزشی‌تان است.



”به طور خاص، این کتاب برای زنان باهوشی نوشته شده که مایلند دانسته‌های خود را در زمینه تغذیه، برای فعالیت‌های ورزشی و فیتنسی

که زمان، انرژی و اشتیاق زیادی را صرف آن می‌کنند، ارتقا دهند. اگر از مقالات نظری توسط «مدل‌های» خودخوانده اینستاگرام خسته شده‌اید و برای نگاهی عمیق‌تر به رژیم علمی آماده‌اید، این کتاب برای شماست.

رژیم علمی چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟

این کتاب در مورد رویکرد علمی به رژیم و نحوه کاربرد ویژه آن برای ورزشکاران زن و زنانی است که در سفر فیتنس هستند. این کتاب به یک دلیل ساده اما مهم، ریشه در علم دارد؛ علم مطمئن‌ترین مسیر به سوی حقیقت است. البته، علم تنها مسیر به سوی حقیقت نیست، اما از آنجایی که علم، تحقیقات را به شدت کنترل می‌کند، نتایج آن به احتمال بسیار زیاد، نمایشی دقیق‌تر از نحوه عملکرد واقعی امور نسبت به هر روش دیگر مشاهده یا شهود است. دانش به دست آمده از طریق سنت‌ها، تجربه و حدس‌های آگاهانه ممکن است گاهی جواب دهد، اما به اندازه دانش به دست آمده از مطالعات علمی کنترل‌شده، قابل اعتماد و آموزنده نیست.

در اینجا یک مثال آورده شده است. سالی به یک شهر جدید نقل مکان می‌کند و تصمیم می‌گیرد که زمان یک شروع جدید است. او آنلاین می‌خواند که خوردن چغندر در شب، چربی شکم را کاهش می‌دهد و با خود فکر می‌کند امتحان کردنش ضرری ندارد (بالاخره، توسط یک مادر کشف شده و دکترها نمی‌خواهند شما در مورد آن بدانید - پس حتماً خوب است). سالی با تعصب هر شب شروع به خوردن چغندر می‌کند و پس از چند ماه، چربی شکمش به طور قابل مشاهده‌ای کاهش می‌یابد. او نتیجه می‌گیرد که چغندر راه حل است، یک وبلاگ می‌نویسد و همه را با عکس‌های قبل و بعد خیره‌کننده خود تشویق می‌کند که همین کار را انجام

دهند. مشکل اینجاست - این یک روایت شخصی یا یک مورد منفرد است که در آن سایر متغیرها (تغییراتی که می‌توانستند بر نتیجه تأثیر بگذارند) ارزیابی یا کنترل نشده‌اند. چیزی که شما در وبلاگ نمی‌بینید این است که سالی، وقتی نقل مکان کرد، از حومه‌ای که همه جا با ماشین می‌رفت به یک منطقه شهری رفت که هر روز پیاده به محل کار و در آخر هفته به فروشگاه می‌رفت. تمام آن پیاده‌روی اضافی، کالری سوزی روزانه او را افزایش داد و باعث شد او از تمام بدنش چربی از دست بدهد (او فقط بر تغییرات چربی شکم تمرکز کرد زیرا این انتظار یا سوگیری او بود). بنابراین، حقیقت واقعی این است که اگر او نقل مکان می‌کرد و هر شب چغندر نمی‌خورد، نتایج مشابه و احتمالاً بهتری (چون کالری چغندر را کمتر دریافت می‌کرد) رخ می‌داد. در یک مطالعه علمی در مورد اینکه آیا خوردن چغندر در شب چربی شکم را کاهش می‌دهد، از گروه بزرگی از زنان نمونه‌گیری می‌شد و در مورد عادات ورزشی آنها قبل و بعد از مطالعه برای بررسی تغییرات، سوال می‌شد. سایر عادات غذایی و هر متغیری که می‌توانست بر نتیجه تأثیر بگذارد، قبل و بعد از شروع بررسی می‌شد تا تأثیر مستقل خوردن چغندر قابل اندازه‌گیری باشد. در یک مطالعه کنترل‌شده مانند این، اکثر زنان کاهش چربی شکم را تجربه نمی‌کردند و نتیجه صحیح آشکار می‌شد - خوردن چغندر در شب، چربی بدن را کاهش نمی‌دهد. در واقع - مطالعه علمی حتی ممکن بود نشان دهد که زنانی که شب‌ها چغندر می‌خورند، چربی بدن اضافه می‌کنند (زیرا در حال اضافه کردن کالری به رژیم عادی خود بودند)، اگرچه محل تجمع آن در بدنشان (شکم یا جای دیگر) کاملاً به ژنتیک مربوط است و هیچ ارتباطی با نوع غذا ندارد.



توصیه‌های برگرفته از روایات شخصی و شهود ممکن است یک بار برای شما کار کنند، اما دفعه بعد در ایجاد نتایج مشابه شکست بخورند. توصیه‌های غیرعلمی ممکن است برای دوست شما مؤثر بوده باشد، اما وقتی سعی می‌کنید آن را بر روی رژیم خود اعمال کنید، هیچ تأثیری نداشته باشد. از سوی دیگر، دانش مربوط به رژیم که از مطالعات علمی متعدد و تکرار شده به دست آمده است، مجموعه‌ای از اصول قابل اعتماد را فراهم می‌کند. به کار بردن این اصول منجر به تغییرات مؤثر و نسبتاً

قابل پیش‌بینی برای هر زنی روی زمین که قوانین ترمودینامیک را نقض نمی‌کند، خواهد شد (من هنوز با هیچ زن، یا مردی در این مورد، که این کار را بکند، ملاقات نکرده‌ام). این اصول رژیم‌ی، مجموعه‌ای از قوانین اساسی در مورد نحوه پاسخ بدن به رژیم هستند که یک راهنمای فوق‌العاده مؤثر و بسیار قابل اعتماد برای تغذیه جهت کاهش چربی، عضله‌سازی و عملکرد تشکیل می‌دهند.

بخش عمده این کتاب بر پایه همین قوانین است، و از آنجایی که این قوانین از فرآیند تحقیقات علمی استخراج شده‌اند، تقریباً در هر موقعیت قابل تصویری برای ایجاد نتایج واقعی و معنادار، کارساز خواهند بود. در فصل اول، ما نگاهی خواهیم انداخت به اینکه این اصول چه هستند (پنج اصل وجود دارد) و توصیه‌های رژیم‌ی سراسری از آنها استخراج خواهیم کرد، توصیه‌هایی که می‌توان مستقیماً برای طراحی و اصلاح رژیم‌های با عملکرد بالا به کار برد.

فصل اول

پنج اصل اولیہ



ساختار یک رژیم با حداکثر اثربخشی برای کاهش چربی، عضله‌سازی، حفظ وزن و عملکرد، بر پایه پنج اصل بنا شده است. این اصول، روش‌هایی را که رژیم‌ها باید برای کسب بهترین نتایج طراحی شوند، و همچنین روش‌هایی را که باید هنگام مواجهه با توقف پیشرفت برای ادامه نتیجه‌گیری تغییر کنند، آموزش می‌دهند. ما در این فصل این اصول را به تفصیل بررسی خواهیم کرد.

ساختار رژیم‌های با حداکثر اثربخشی برای کاهش چربی، عضله‌سازی، حفظ وزن و عملکرد، بر پایه پنج اصل بنا شده است. این اصول، روش‌هایی را که رژیم‌ها باید برای کسب بهترین نتایج طراحی شوند، و همچنین روش‌هایی را که باید هنگام مواجهه با توقف پیشرفت برای ادامه نتیجه‌گیری تغییر کنند، آموزش می‌دهند.

این اصول شامل:

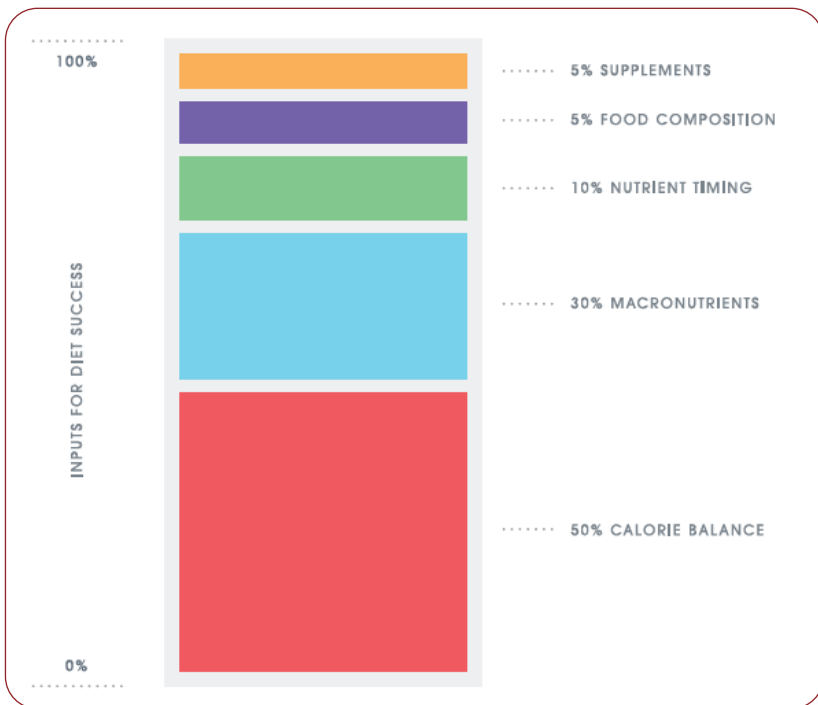
۱. تعادل کالری،
۲. مقادیر درشت مغذی‌ها،
۳. زمان بندی مواد مغذی،
۴. ترکیب غذایی (شامل محتوای ریز مغذی‌ها)،
۵. مکمل‌ها

درحالی‌که هر پنج اصل مهم هستند، اما از نظر نتایج، همگی اهمیت یکسانی ندارند. یعنی، پیروی از برخی از آنها حتی برای طراحی یک رژیم با اثربخشی متوسط نیز حیاتی است، برخی فقط جزئیات کوچکی هستند و تصویر کلی نتایج را چندان تغییر نمی‌دهند، و بقیه در جایی از طیف بین حیاتی و جزئی قرار می‌گیرند. راه دیگر نگاه کردن به این اصول، به عنوان اولویت‌ها است؛ وقتی توانایی محدودی برای تمرکز بر برنامه‌ریزی



و اجرای رژیم دارید، مؤثرترین اصول رژیمی اولویت‌های اصلی را تشکیل می‌دهند، کم‌اثرترین‌ها اولویت‌های پایین‌تر را، و به همین ترتیب. وقتی ما تأثیرات واقعی هر اصل را بر نتایج یک رژیم محاسبه می‌کنیم، به نسبت تأثیرات زیر می‌رسیم:

رژیم غذایی مناسب برای عملکرد و فرم بدنی



اصول رژیم غذایی براساس اولویت.

همانطور که از شکل می‌توانید ببینید، تعادل کالری تقریباً ۵۰٪ از تأثیر هر رژیمی را تشکیل می‌دهد، مقادیر درشت‌مغذی‌ها حدود ۳۰٪، و

زمان‌بندی مواد مغذی حدود ۱۰٪، و در نهایت ترکیب غذا و مکمل‌ها به عنوان جزئیات ۵ درصدی وارد می‌شوند که تنها زمانی باید بر آنها تمرکز کرد که اصول اصلی‌تر قبلاً اجرا شده باشند. بسیار خوب، پس کالری‌ها فوق‌العاده مهم هستند و بقیه موارد نیز اهمیت دارند، اما چه چیزی در مورد تعادل کالری وجود دارد که آن را اینقدر مهم می‌کند؟ بیایید در ادامه نگاهی به اصول اولیه تعادل کالری بیندازیم، و پس از آن به جزئیات چهار اصل دیگر خواهیم پرداخت.

تعادل کالری

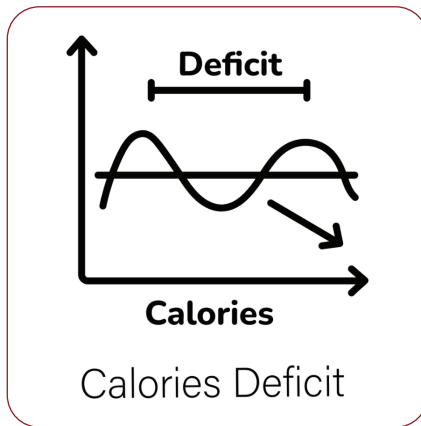
تعادل کالری به معنای مقدار کالری است که شما هر روز در مقابل مقداری که می‌سوزانید، مصرف می‌کنید. اگر در یک روز در وضعیت کم‌کالری باشید، به این معناست که کالری بیشتری از آنچه دریافت کرده‌اید، سوزانده‌اید. در تک‌تک موارد مطالعه شده (و مطابق با ۳ قانون ترمودینامیک)، یک رژیم کم‌کالری منجر به از دست دادن بافت می‌شود، که معمولاً به صورت از دست دادن بافت چربی است، اما می‌تواند از دست دادن بافت عضله نیز باشد. شما ممکن است کاهش وزن یک روز کم‌کالری را متوجه نشوید، اما اگر به طور مداوم برای روزها و هفته‌ها کسری کالری داشته باشید، کاهش وزن بر روی ترازو قابل تشخیص و بر روی بدن شما قابل مشاهده خواهد بود.

اگر دقیقاً به همان اندازه کالری که می‌سوزانید، غذا بخورید، در حال دنبال کردن یک رژیم کالری برابر (ایزوکالریک) هستید. در این حالت، شما نه وزن خالص بافتی به دست می‌آورید و نه از دست می‌دهید. وقتی وزن شما برای هفته‌ها ثابت می‌ماند، هر روز واقعاً ایزوکالریک نیست،



زیرا برخی روزها خوردن یا فعالیت بیشتری یا کمتری خواهید داشت، اما در مجموع، میانگین هفتگی ایزوکالریک است و در نتیجه وزن بدن حفظ می‌شود.

در آخر، زمانی که کالری بیشتری از آنچه می‌سوزانید دریافت کنید، در وضعیت پرکالری (هایپرکالریک) قرار دارید. در این حالت، شما وزن اضافه خواهید کرد و چنین افزایشی در طول روزها و هفته‌های رژیم مداوم پرکالری، به وضوح آشکار خواهد شد.



ما قبلاً این را بیان کردیم، اما ارزش تأکید را دارد؛ تعادل کالری حدود ۵۰٪ از نرخ موفقیت هر رژیمی را تشکیل می‌دهد. این سهم بسیار بزرگی است و دلیل بسیار خوبی برای آن وجود دارد.

یگانه و بزرگترین عامل در کاهش چربی این است که آیا کسری کالری دارید یا نه. اگر به اندازه کافی غذا نخورید تا تمام نیازهای بدنتان را تأمین کنید، بدن برای جبران این کمبود، از چربی بدن استفاده می‌کند. در واقع، احتمالاً به همین دلیل است که چربی بدن به صورت تکاملی به عنوان یک

بخش استاندارد از فیزیولوژی توسعه یافته است؛ یک ذخیره انرژی پشتیبان در شرایط کم‌کالری برای بقا در شرایط غیرمدرن، عالی است. شما به طور کلی در یک رژیم ایزوکالریک یا پرکالری چربی از دست نمی‌دهید، زیرا به سادگی تقاضای زیادی از سوی بافت‌های بدن برای کالری اضافی از چربی بدن وجود ندارد، بنابراین چربی باقی می‌ماند (یا افزایش می‌یابد).

بله، شما می‌توانید در یک رژیم ایزوکالریک با تمرین بسیار سخت و تغذیه بسیار خوب، به طور همزمان عضله بسازید و چربی از دست بدهید، به طوری که بیشتر غذایی که می‌خورید به عضلاتتان برود و بافت چربی شما همچنان گرسنه بماند و مجبور به مصرف شدن برای انرژی شود. اما، این امر تقریباً هرگز به شکل معناداری برای افرادی که بیش از چند سال است تمرین می‌کنند و از قبل یک رژیم مناسب را دنبال می‌کنند، اتفاق نمی‌افتد (و منظور ما از «مناسب»، نخوردن کیک توئینکی در بیشتر وعده‌های روز است). علاوه بر این، این فرآیند هم برای عضله‌سازی و هم برای کاهش چربی، فوق‌العاده کند و ناکارآمد است. بنابراین، اگر هدف شما کاهش چربی است، رژیم کم-کالری قطعاً بهترین سلاح شماست؛ برعکس، اگر می‌خواهید عضله بسازید، رژیم پرکالری با اختلاف، مؤثرترین وسیله برای این کار است. تلاش برای انجام همزمان هر دو، دستیابی به هر دو نتیجه را بی‌جهت دشوارتر (اگر نگوئیم تقریباً غیرممکن) می‌کند.

درست مانند کاهش چربی، تعادل کالری، یگانه و بزرگترین عامل در دستیابی موفقیت‌آمیز به عضله‌سازی با رژیم شماست. تنها زمانی که غذای بیشتری از نیازتان می‌خورید، بدن شما کالری اضافی لازم برای ساختن مقداری عضله را در اختیار دارد. در محیط اجدادی ما، قحطی همیشه یک خطر بود و غذای اضافی همیشه در دسترس نبود. چربی بدن یک راه