

FLEXIBLE DIETING

A SCIENCE-BASED, REALITY-TESTED METHOD FOR ACHIEVING &
MAINTAINING YOUR OPTIMAL PHYSIQUE, PERFORMANCE & HEALTH

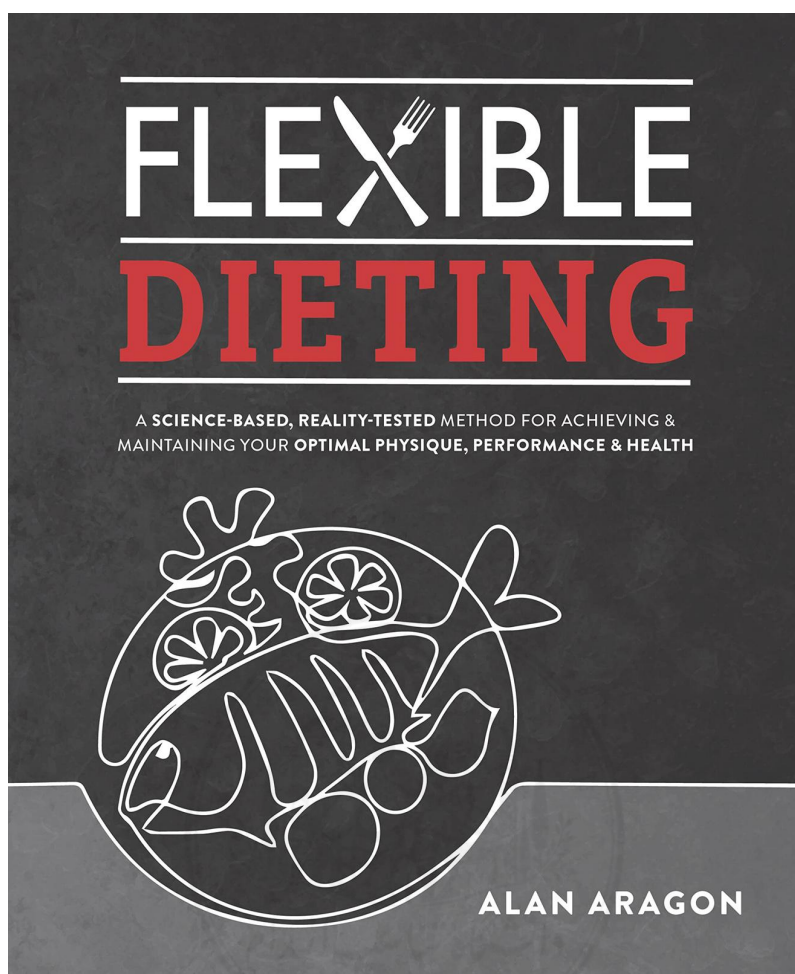


ALAN ARAGON

رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر

روشی مبتنی بر علم و آزموده در دنیای واقعی برای دستیابی به فرم بدنی، عملکرد و سلامت بهینه و حفظ آنها

آلن آراگون (Alan Aragon)



رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر

روشی مبتنی بر علم و آزموده در دنیای واقعی برای دستیابی به فرم بدنی، عملکرد و سلامت بهینه و حفظ آنها

آلن آراگون

رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر

روشی مبتنی بر علم و آزموده در دنیای واقعی برای دستیابی به فرم بدنی، عملکرد و سلامت بهینه و حفظ آنها



instagram page : @fitbody.university

اطلاعات نشر و سلب مسئولیت

نخستین بار در سال 2022 توسط Victory Belt Publishing Inc. منتشر شد.

Alan Aragon 2022 © حق نشر

هیچ بخشی از این اثر بدون اجازه کتبی قبلی ناشر، به هیچ شکل یا با هیچ وسیله‌ای - الکترونیکی یا مکانیکی - قابل تکثیر یا توزیع نیست و نباید در پایگاه داده یا سامانه بازیابی ذخیره شود.

ISBN-13: 978-1-628601-37-4

ISBN-13 (ebook): 978-1-628601-38-1

نویسنده درمانگر دارای مجوز، پزشک یا متخصص پزشکی نیست و هیچ‌گونه تشخیص پزشکی، درمان، پیشنهاد درمانی یا مشاوره پزشکی ارائه نمی‌کند. اطلاعات ارائه‌شده در این کتاب توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) ارزیابی نشده و برای تشخیص، درمان، معالجه یا پیشگیری از هیچ بیماری‌ای در نظر گرفته نشده است. پیش از آغاز یا تغییر هر برنامه غذایی، ورزشی یا سبک زندگی باید تأیید کامل پزشکی از پزشک دارای مجوز دریافت شود و پزشک باید از همه تغییرات تغذیه‌ای مطلع باشد.

نویسنده/مالک در قبال هیچ شخص یا نهادی بابت مسئولیت، زیان یا خسارتی که مستقیماً یا غیرمستقیم در نتیجه استفاده، به‌کارگیری یا تفسیر اطلاعات این کتاب ایجاد شده یا ادعا شود که ایجاد شده است، مسئولیتی نمی‌پذیرد.

طراحی جلد و صفحات داخلی: Elita San Juan



instagram page : @fitbody.university

تصویرسازی‌ها: Charisse Reyes و Allan Santos

تولیدشده در ایالات متحده آمریکا

TC 0122



instagram page : @fitbody.university



این کتاب به Max و Jeana، Lex - سرچشمه اصلی شادی
تقدیم شده است ناب در زندگی من.

instagram page : @fitbody.university

سیاسگزاری

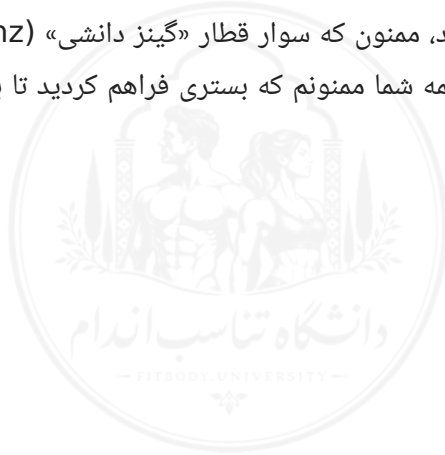
افراد زیادی هستند که باید از آن‌ها تشکر کنم. به جای تلاش برای ارائه فهرستی جامع و باز هم ناگزیر جا انداختن بعضی از عزیزان و افراد مهم، این بخش را کمتر مشخص می‌نویسم، اما همچنان از صمیم قلب.

پیش از همه می‌خواهم از خانواده‌ام بابت تمام محبت، حمایت، صبوری و خردتان تشکر کنم. همه دوستان واقعی‌ام، خودتان می‌دانید چه کسانی هستید - ممنون که همیشه کنارم بودید، مخصوصاً وقتی اوضاع سخت بود.

از همه همکاران و هم‌نویسندگانم، از میدان عمل تا برج عاج، ممنون که کمک کردید مهارت‌هایم را تیزتر کنم. از همه شما که از روزهای قدیم مسیر حرفه‌ای من را دنبال کرده‌اید، جای ویژه‌ای در قلبم دارید.

از تیم Victory Belt Publishing - و دوست عزیزم Bret Contreras که ما را به هم معرفی کرد - ممنون که کلمات و ایده‌هایم را به کتابی برای ماندن در گذر زمان تبدیل کردید.

و از کسانی که تازه با کار من آشنا شده‌اند، ممنون که سوار قطار «گینز دانشی» (knowledge gainz) شده‌اید و به من اعتماد کرده‌اید تا راه را نشان بدهم. از همه شما ممنونم که بستری فراهم کردید تا بتوانم از کاری که بیش از هر چیز به آن اشتیاق دارم، یک حرفه بسازم.



instagram page : @fitbody.university

صفحات آغازین

1	نیم‌عنوان و صفحه عنوان
3	اطلاعات نشر و سلب مسئولیت
5	تقدیم‌نامه
6	سپاسگزاری
7	فهرست مطالب

بخش 1 - مطالب مقدماتی مهم

12	درباره این کتاب
16	فهرست اختصارات
22	فصل 1: خاستگاه و تکامل رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر
22	کنترل رژیمی سخت‌گیرانه در برابر انعطاف‌پذیر
24	تفکر دوگانه‌انگارانه: ستون فقرات کنترل رژیمی سخت‌گیرانه
26	کالری‌های اختیاری: با رعایت اعتدال، همه غذاها می‌توانند جا داشته باشند
33	فصل 1 در یک نگاه

بخش 2 - مبانی علمی

36	فصل 2: تصویر بزرگ علم
37	چرا عموم مردم درباره اینکه چه بخورند این‌قدر سردرگمانند؟
39	سواد علمی: ضرورتی برای عبور از میدان مین اطلاعات نادرست
41	روش علمی
44	ماهیت علم (اصول بنیادی)
48	فصل 2 در یک نگاه
49	فصل 3: ابهام‌زدایی از پژوهش علمی
49	انواع پژوهش
52	سلسله‌مراتب شواهد
57	حل معمای نتایج متناقض مطالعات
62	مطالعه بیشتر و منابعی برای تقویت مهارت‌های پژوهشی
64	فصل 3 در یک نگاه

بخش 3 - بررسی مؤلفه‌ها

66	فصل 4: پروتئین
68	سلسله‌مراتب اهمیت دریافت
69	نقش در افزایش عضله
83	نقش در کاهش چربی
90	نقش در عملکرد ورزشی
94	فصل 4 در یک نگاه
96	فصل 5: کربوهیدرات
97	فیبر: یک کربوهیدرات پیچیده
98	گلیکوژن: کربوهیدرات ذخیره‌شده
100	قند: واقعیت در برابر هراس‌افکنی
101	نسبی بودن «ضروری» بودن
102	نقش در افزایش عضله
107	نقش در کاهش چربی
110	نقش در عملکرد ورزشی
121	فصل 5 در یک نگاه

instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب

از چربی تا برنامه‌ریزی رژیم غذایی

123	فصل 6: چربی
124	نیاز روزانه کل به چربی
131	جنگال‌ها
138	اسیدهای چرب امگا-3 و امگا-6
143	فصل 6 در یک نگاه
145	فصل 7: مکمل‌های بهبوددهنده عملکرد ورزشی
146	چند کلمه درباره مکمل‌های کاهش وزن («چربی‌سوزها»)
151	نقش در عملکرد ورزشی
162	فصل 7 در یک نگاه

بخش 4 - برنامه‌ریزی مؤلفه‌ها

164	فصل 8: برنامه‌ریزی رژیم غذایی
165	مرحله 1: تعیین هدف و بازه زمانی
175	مرحله 2: تعیین کالری
182	مراحل 3 تا 5: تعیین درشت‌مغذی‌ها
194	فصل 8 در یک نگاه

instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب

پایبندی، جمع‌بندی و منابع

195	فصل 9: پایبندی، نگهداری و کنار گذاشتن تدریجی رديابی
196	پایبندی غذایی
201	فردی‌سازی: محرکی قدرتمند اما کم‌ارزش‌گذاری‌شده برای پایبندی
227	بازتعریف نگهداری
237	کنار گذاشتن تدریجی رديابی
243	فصل 9 در یک نگاه
245	فصل 10: مرور مفاهیم کلیدی و رام‌کردن این هیولا

بخش‌های پایانی

257	منابع
290	درباره نویسنده



instagram page : @fitbody.university

PART I

IMPORTANT INTRODUCTORY STUFF



بخش 1

مطالب مقدماتی مهم

درباره این کتاب

کمی پیش زمینه

نخستین کتابی که نوشتم Girth Control بود که در سال 2007 آن را شخصاً منتشر کردم. تا آن زمان 15 سال بود که در حوزه فیتنس فعالیت می کردم (از سال 1992 آموزش مراجعان را آغاز کردم). هدفم این بود که وضعیت علم در آن زمان را، همراه با مشاهدات میدانی خودم، ارائه کنم.

اکنون تقریباً 15 سال از انتشار Girth Control گذشته است. از سال 2007 تاکنون حجم قابل توجهی دانش و تجربه اندوخته ام و آماده ام آن را عرضه کنم. طی این سال ها افتخار داشته ام در انتشار پژوهش های مختلفی همکاری کنم که بخش مهمی از مبنای دستورالعمل های عمل مبتنی بر شواهد برای مربیان، ورزشکاران، متخصصان تغذیه/رژیم شناسان و آموزش دهندگان را تشکیل می دهند. متخصصان بالینی نیز این مقالات را کاربردی یافته اند. در اینجا باید تشکر ویژه ای از Brad Schoenfeld داشته باشم؛ او نقشی اساسی در بیرون کشیدن من از «میدان عمل» و بردنم به رفت و آمدهای دوره ای در «برج عاج» (فضای دانشگاهی) داشته است.

هدف کتاب

روشن شدن در حوزه رژیم و تغذیه یعنی رهایی از تلاش غیرضروری، هزینه اضافی، خطر برای سلامت و اتلاف وقت. در بعضی موارد حتی می تواند نجات بخش باشد. اما چالش عظیم این است: چگونه به عموم مردم برسیم؛ مردمی که دائماً از میان میدان مین اطلاعات نادرست مربوط به رژیم عبور می کنند؟ چگونه آنچه را می دانیم به آن ها بیاموزیم؟

instagram page : @fitbody.university

درباره این کتاب

فرض کنیم بتوانیم بالای منبر برویم و هرچه می‌خواهیم موعظه کنیم؛ اما چگونه مردم را درگیر یادگیری کنیم؟ نمی‌شود انتظار داشت خودشان مستقیم وارد ادبیات پژوهشی شوند و راهشان را در آن پیدا کنند. حتی اگر می‌توانستند، باز هم خرد حاصل از تجربه واقعی و میدان عمل گم می‌شد. ما practitioners مبتنی بر شواهد ظاهراً همه «رازها» را می‌دانیم، اما تلاشمان برای انتقال مؤثر آن‌ها به مردم عادی تا حد زیادی ناکام مانده است.

یکی از پرسش‌هایی که مرتب از من می‌شود این است: برای یادگیری اینکه برای رسیدن به اهداف مرتبط با فیتنس چه بخوریم، چه کتاب قابل فهم اما غیرخرافی/غیرشیادانه‌ای را پیشنهاد می‌کنم؟ پاسخ من همین کتاب است - یا دست‌کم پاسخ شخصی من - که پشته‌ها آن کوهی از شواهد دانشگاهی و دنیای واقعی است. البته دوست دارم کتابی ناگهان فراگیر شود و در یک حرکت دنیا را تغییر دهد. کمترین امیدم این است که اثر پروانه‌ای را آغاز کند و شاید چند آدم بسیار توانمند با دامنه اثر و منابعی بیش از من را الهام دهد تا با اطلاعات مبتنی بر شواهد به بهتر شدن دنیا ادامه دهند.

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است

اینجا فضای زیادی برای نوشتن دارم؛ پس چرا نیازها و اهداف طیف وسیعی از جمعیت‌ها را پوشش ندهم؟ در حوزه سلامت و فیتنس، گرایشی به «باریک‌کردن نیچ» شکل گرفته است. این برای کسانی که می‌خواهند جمله‌های تبلیغاتی گیرا و قلاب‌های بازاریابی به‌یادماندنی بسازند بد نیست، اما من فرصت دارم از نظر گستره و عمق، تمام‌قد به سبک یک کتاب درسی جلو بروم و از این فرصت استفاده می‌کنم.

instagram page : @fitbody.university

درباره این کتاب

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است

افراد کاملاً مبتدی (و کسانی که دانش تغذیه‌ای بسیار پایه دارند) به همان اندازه ورزشکاران رقابتی سطح بالا و مربیان باتجربه از این کتاب بهره خواهند برد. نیازها و اهداف یک زن یا مرد معمولی تا افرادی که خود را در پیست، زمین، رینگ و کورت «سطح نخبه» می‌دانند پوشش داده شده است. این گستره از جمعیت‌ها بازتاب کسانی است که در طول حرفه‌ام با آن‌ها کار کرده‌ام.

با این حال، نسبت به مادر/پدر فوتبالی میان‌سال حس ویژه‌ای دارم. همین‌طور به کارمند پشت‌میزنشین شرکتی که تلاش می‌کند شکوه اوایل بزرگسالی را دوباره به دست آورد - زمانی که فکر رفتن به ساحل یا استخر فوراً اضطراب ایجاد نمی‌کرد - علاقه خاصی دارم. اما اشتباه نکنید: هدفم این است که این کتاب برای همه، از مبتدی کاملاً کم‌تحرک گرفته تا استاد دانشگاه و ورزشکار حرفه‌ای، زندگی‌تغییردهنده باشد یا دست‌کم واقعاً مفید واقع شود.

چگونه این کتاب را بخوانیم

فکر نمی‌کنم معمول باشد که نویسندگان صراحتاً به مخاطبان‌شان آموزش دهند کتاب‌شان را چگونه بخوانند. در این مورد، احساس می‌کنم اگر از فصل 1 آغاز کنید بیشترین بهره را خواهید برد؛ فصلی که تعریف رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر را شرح می‌دهد. مهم است معنای پشت عنوان کتاب را بدانید. درباره رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر سوءبرداشت‌های زیادی وجود دارد؛ شاید آزاردهنده‌ترین‌شان این باشد که رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر با ردیابی گرم‌های ماکرو (درشت‌مغذی) شروع می‌شود و همان‌جا هم تمام می‌شود.

instagram page : @fitbody.university

درباره این کتاب

چگونه این کتاب را بخوانیم

پس ابتدا فصل 1 را بخوانید. بعد سراغ فصل‌های مربوط به تصویر بزرگ علم بروید و اگر توانش را دارید، فصل ابهام‌زدایی از پژوهش علمی را هم بخوانید. این‌ها دیدگاه‌های بنیادی مهمی هستند که هنگام ورود به فصل‌های بعدی باید همراهتان باشند. در واقع همین دیدگاه‌ها هنگام مواجهه با رسانه‌های مرتبط با تغذیه و فیتنس نیز ارزشمندند.

وقتی فصل‌های 1 و 2 (و اگر شجاع بودید، فصل 3) را خواندید، 3 فصل بعدی عمیقاً بررسی می‌کنند که درشت‌مغذی‌های اصلی - پروتئین، کربوهیدرات و چربی - چگونه بر بدن و توانایی آن برای عملکرد بهینه هنگام ورزش اثر می‌گذارند. سپس مکمل‌های غذایی را بررسی می‌کنم و در نهایت وارد برنامه‌ریزی رژیم غذایی می‌شوم. آزادید میان این فصل‌ها جابه‌جا شوید، اما یادتان باشد هر فصل با خلاصه «در یک نگاه» تمام می‌شود تا اگر مسیر را گم کردید بتوانید دوباره جمع‌بندی کنید.



instagram page : @fitbody.university

فهرست اختصارات

ABBREVIATION LIST

اختصار	معنی
AA	اسید آراشیدونیک
AARR	مرور پژوهشی آلن آراگون
AAS	استروئیدهای آنابولیک-آندروژنیک
ACSM	کالج پزشکی ورزشی آمریکا
ADA	انجمن رژیم‌شناسی آمریکا
ADF	روزه‌داری یک‌روز در میان
AHA	انجمن قلب آمریکا
ALA	اسید آلفا-لینولنیک
AMDR	محدوده توزیع قابل قبول درشت مغذی‌ها
AND	آکادمی تغذیه و رژیم‌شناسی
APP	عملکرد ورزشی: اصلی
APS	عملکرد ورزشی: ثانویه

instagram page : @fitbody.university

فهرست اختصارات

ABBREVIATION LIST

اختصار	معنی
ATP	آدنوزین تری فسفات
BCAA	اسید آمینه شاخه دار
BF%	درصد چربی بدن
BHB	بتا-هیدروکسی بوتیرات
BMI	شاخص توده بدنی
CKD	رژیم کتوژنیک چرخه ای
CLA	اسید لینولئیک مزدوج
DHA	اسید دوکوزاهگزانوئیک
DHT	دی هیدرو تستوسترون
DRI	دریافت مرجع غذایی
DSHEA	قانون سلامت و آموزش مکمل های غذایی
EAA	اسید آمینه ضروری

فهرست اختصارات

ABBREVIATION LIST

اختصار	معنی
EBP	عمل مبتنی بر شواهد
EFA	اسید چرب ضروری
EPA	اسید ایکوزاپنتانوئیک
eTRF	تغذیه محدود به زمان زودهنگام
EVCO	روغن نارگیل فوق بکر
FFM	توده بدون چربی
FFMI	شاخص توده بدون چربی
GI	شاخص گلیسمی
GL	بار گلیسمی
HDL	لیپوپروتئین با چگالی بالا
HIIT	تمرین تناوبی پرفشار

instagram page : @fitbody.university

فهرست اختصارات

ABBREVIATION LIST

اختصار	معنی
ICAN	پرورش آگاهی از نشانه‌های درونی
IF	روزه‌داری متناوب
IIFYM	اگر در ماکروهایت جا می‌شود
IOC	کمیته بین‌المللی المپیک
ISSN	انجمن بین‌المللی تغذیه ورزشی
LBM	توده بدون چربی بدن
LDL	لیپوپروتئین با چگالی پایین
MCT	تری‌گلیسرید زنجیره متوسط
MFGM	غشای گلبول چربی شیر
MPB	تجزیه پروتئین عضله
MPS	سنتز پروتئین عضله

instagram page : @fitbody.university

فهرست اختصارات

ABBREVIATION LIST

اختصار	معنی
mTOR	هدف پستانداری رایامایسین
MVM	مولتی ویتامین-مینرال
NEAT	ترموژنز فعالیت غیرورزشی
NHANES	پیمایش ملی بررسی سلامت و تغذیه
PDH	پیرووات دهیدروژناز
PICO	جمعیت، مداخله، مقایسه‌گر، پیامد
PRISMA	اقدام ترجیحی گزارش‌دهی برای مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌ها
PUFA	اسید چرب چندغیراشباع
RCT	کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده
RD	رژیم کاهش
RDA	مقدار توصیه‌شده غذایی

instagram page : @fitbody.university

فهرست اختصارات

ABBREVIATION LIST

اختصار	معنی
RDI	دریافت مرجع روزانه
REE	مصرف انرژی استراحت
RET	تمرین مقاومتی
RMR	نرخ متابولیسم استراحت
SFA	اسید چرب اشباع
T2D	دیابت نوع 2
TBW	وزن هدف
TFA	اسیدهای چرب ترانس
TRF	تغذیه محدود به زمان
USDA	وزارت کشاورزی ایالات متحده

instagram page : @fitbody.university



1 خاستگاه و تکامل رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر

THE ORIGIN & EVOLUTION OF FLEXIBLE DIETING

هشدار: در این فصل قرار است تاریخ‌ها و ارجاعات زیادی به شما بدهم، زیرا خط زمانی تاریخی برای فهم چگونگی شکل‌گیری و تعریف رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر (Flexible Dieting) در ادبیات پژوهشی اهمیت دارد. این فصل ممکن است گاهی حیس خواندن «سفر لایوان» را بدهد، اما لطفاً در این مسیر کمی دندان روی جگر بگذارید. این مجموعه از یافته‌ها لازم است تا ابهام میان آنچه رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر واقعاً هست و آنچه رسانه‌های عمومی و فرهنگ فیتنس به اشتباه آن را به آن تبدیل کرده‌اند، برطرف شود.



کنترل رژیمی سخت‌گیرانه در برابر انعطاف‌پذیر

instagram page : @fitbody.university

ردیابی خاستگاه رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر در مقالات داوری شده ما را به سال 1975 برمی‌گرداند؛ زمانی که Mack و Herman¹ برای نخستین بار اثر سطوح بالای در برابر پایین مهار غذایی (Dietary Restraint) - یعنی میزان محدودیت خودخواسته برای کاهش وزن - را در افراد با وزن طبیعی بررسی کردند. آنان دریافتند در افراد با مهار پایین، دریافت غذا پس از یک پیش‌بار (Preload) میلک‌شیک با اندازه پیش‌بار رابطه معکوس داشت. به بیان دیگر، میلک‌شیک بزرگ‌تر با مصرف غذای کمتر در ادامه همراه بود و برعکس. این الگو در افراد با مهار بالا دیده نشد؛ در آن‌ها میزان دریافت غذا با اندازه پیش‌بار میلک‌شیک رابطه مستقیم داشت. نویسندگان از این یافته نتیجه گرفتند افرادی که مهار پایینی داشتند، ویژگی‌های کسانی را نشان می‌دادند که با موفقیت خوردن خود را تنظیم می‌کنند و لاغری را حفظ می‌کنند؛ در حالی که رفتار غذایی افراد با مهار بالا شباهت بیشتری به کسانی داشت که در مدیریت وزن بدن مشکل دارند.

FLEXIBLE VOCAB

پیش‌بار (Preload)

در آزمایش‌هایی که اثر یک ماده خوراکی بر گرسنگی، سیری و مصرف کالری وعده بعدی را می‌سنجند، «پیش‌بار» غذا یا نوشیدنی‌ای است که در زمانی مشخص پیش از وعده اصلی مصرف می‌شود. پیش‌بارهای رایج شامل شیک پروتئین، بارهای غذایی و آب ساده هستند.

اما مهار شناختی (**Cognitive Restraint**) چه ارتباطی با رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر دارد؟ به سال 1991 برویم؛ زمانی که Westenhoefer² پیشنهاد کرد مهار غذایی - که به جای آن اصطلاح کنترل رژیم (**Dietary Control**) نیز به کار می‌رود - را می‌توان به دو زیرگروه تقسیم کرد: انعطاف‌پذیر و سخت‌گیرانه.

- کنترل رژیم سخت‌گیرانه (**Rigid Dietary Control**) شامل رویکردی انعطاف‌ناپذیر و «همه یا هیچ» به خوردن است؛ انتخاب غذا و زمان‌بندی خوردن بر اساس قواعد ثابت و غیرقابل مذاکره انجام می‌شود.

- کنترل رژیم انعطاف‌پذیر (**Flexible Dietary Control**) از تاکتیک‌های پویاتر و سازگارتر استفاده می‌کند؛ برای مثال، به جای حذف کامل برخی غذاها از اندازه سروینگ کوچک‌تر استفاده می‌شود تا تنوع و انعطاف بیشتری امکان‌پذیر باشد. کنترل انعطاف‌پذیر همچنین اجازه می‌دهد مصرف غذاهای «ناسالم» با غذاهای «سالم» در وعده‌های بعدی جبران یا متعادل شود تا احتمال دریافت بیش از حد در مجموع کاهش یابد.³

یکی از یافته‌های مهم این بود که کنترل سخت‌گیرانه با رفع بازداری (**Disinhibition**) بیشتر ارتباط داشت. در این زمینه، رفع بازداری یعنی تمایل به پرخوری در حضور غذاهای خوش‌طعم یا محرک‌های دیگری مانند استرس هیجانی. در مقابل، کنترل انعطاف‌پذیر بیشتر با رفع بازداری کمتر همراه بود. نگران‌کننده‌تر اینکه کنترل سخت‌گیرانه بیشتر با رفتارهای غذایی مسئله‌دارتر مرتبط بود و مشکل غالب، پرخوری افراطی (**Binge Eating**) بود. کنترل انعطاف‌پذیر با الگوی مخالف ارتباط داشت: گزارش‌های کمتر از خوردن ناکارآمد یا مختل. بنابراین هرچه رژیم سخت‌گیرانه‌تر بود، احتمال اینکه فرد رژیم‌گیرنده قواعد را بشکند و پرخوری کند بیشتر می‌شد.

تداوم نتایج مطلوب کنترل رژیم انعطاف‌پذیر در پژوهش‌های بعدی

در دهه بعد نیز یافته‌های مشابهی دیده شد. در سال 1994، Shearin و همکاران⁴ دریافتند کنترل انعطاف‌پذیر با شاخص توده بدنی (**Body Mass Index; BMI**) رابطه معکوس دارد. به بیان دیگر، رویکرد انعطاف‌پذیرتر به رژیم‌گیری با وزن بدن پایین‌تر مرتبط است. [instagram page @fatbody.university](https://www.instagram.com/fatbody.university)

سال بعد، Williamson و همکاران⁵ نیز گزارش کردند که کنترل انعطاف‌پذیر با BMI همبستگی معکوس دارد. علاوه بر این، آنان دریافتند ترکیب مهار غذایی بالا و پرخوری در زنان با وزن طبیعی با علائم بولیمیا همبستگی مثبت دارد.

در سال 1999، Smith و همکاران⁶ دریافتند رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر با وزن بدن پایین‌تر، نبود پرخوری و سطوح پایین‌تر اضطراب و افسردگی مرتبط است. در مقابل، رژیم‌گیری سخت‌گیرانه با پرخوری و افزایش وزن بدن ارتباط داشت.

همچنین در سال 1999، Westenhoefer و همکاران³ مفاهیم مهار انعطاف‌پذیر و سخت‌گیرانه را به‌طور رسمی در طیفی از جمعیت‌ها اعتبارسنجی کردند. آنان نتیجه گرفتند کنترل سخت‌گیرانه با رفع بازداری بیشتر، وزن بدن بالاتر و دوره‌های پرخوری افراطی مکررتر و شدیدتر مرتبط است؛ در حالی که کنترل انعطاف‌پذیر با نتایج معکوس، از جمله احتمال بیشتر حفظ کاهش وزن در بلندمدت، ارتباط دارد. در سال 2002، Stewart و همکاران⁷ دریافتند رژیم‌گیری سخت‌گیرانه - اما نه رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر - با علائم اختلالات خوردن، اختلال در تصویر بدنی و BMI بالاتر مرتبط بود.

ورود شمارش درشت مغذی‌ها به ادبیات پژوهش

در سال 2020، Conlin و همکاران⁸ اثر یک رویکرد مبتنی بر پیگیری درشت مغذی‌ها را با رویکرد مبتنی بر برنامه غذایی مقایسه کردند. پژوهش شامل یک فاز 10 هفته‌ای کم‌کالری (**Hypocaloric**) و سپس یک فاز 10 هفته‌ای آزاد یا به‌دلخواه (**Ad Libitum**) در افراد تمرین‌کرده با تمرین مقاومتی بود. در فاز 10 هفته‌ای رژیم، هر دو گروه توده بدون چربی (**Lean Mass**) را حفظ کردند و توده چربی از دست دادند و بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود نداشت. در فاز 10 هفته‌ای آزاد، گروه شمارش درشت مغذی‌ها به‌طور معناداری توده بدون چربی بیشتری به دست آورد ($+1.7 \text{ kg}$) نسبت به گروه «سخت‌گیرانه» (-0.4 kg). در مجموع، به‌جز افزایش توده بدون چربی در فاز آزاد پس از رژیم در گروه شمارش درشت مغذی‌ها، تفاوت معنادار و مهمی میان گروه‌ها دیده نشد.

نرخ خروج شرکت‌کنندگان از مطالعه در گروه شمارش درشت مغذی‌ها اندکی بالاتر بود. نویسندگان حدس زدند رویکرد مبتنی بر برنامه غذایی شاید پیروی آسان‌تری داشته باشد، زیرا نیازمند برنامه‌ریزی یا محاسبه نبود.

FLEXIBLE VOCAB

کم‌کالری، پُرکالری و کالری نگهدارنده (**Hypocaloric, Hypercaloric, Eucaloric**)

رژیم کم‌کالری یعنی کالری کمتری از مقدار مصرف‌شده توسط بدن دریافت کنید که در نتیجه وزن کاهش می‌یابد. پُرکالری برعکس است: کالری بیشتر و مصرف انرژی کمتر برابر است با افزایش وزن. حالت یواکالریک یا کالری نگهدارنده بین این دو قرار می‌گیرد و برای حفظ وزن طراحی می‌شود.

رویکرد مبتنی بر برنامه غذایی به‌درستی «سخت‌گیرانه» نام‌گذاری شد، در حالی که رویکرد شمارش درشت مغذی‌ها «انعطاف‌پذیر» نام گرفت. این طبقه‌بندی دست‌کم تا حدی قابل توجیه است، زیرا برای انتخاب غذاهایی که اهداف درشت مغذی را می‌ساختند محدودیتی وجود نداشت. با این حال، این رویکرد همچنان ظرفیت سخت‌گیرانه شدن را دارد - یعنی وقتی در مقدار گرم هدف انعطاف وجود ندارد - و علاوه بر آن می‌تواند به سطح ناسالمی از ریزمدیریت (**Micromanagement**) منجر شود. نظر نویسندگان درباره شمارش درشت مغذی ارزش نقل کردن دارد:

«اگر این کار بیش از حد پیش برده شود، می‌تواند به الگویی آسیب‌شناختی تبدیل شود که معمولاً در رژیم‌گیری سخت‌گیرانه دیده می‌شود.»

تفکر دوگانه‌انگارانه: ستون فقرات کنترل رژیمی سخت‌گیرانه

تفکر دوگانه‌انگارانه (**Dichotomous Thinking**) تمایل به درک رویدادها یا محرک‌ها به‌صورت دو حالت متقابل است. برای مثال، فردی با تفکر دوگانه‌انگارانه ممکن است باور داشته باشد غذاها فقط یا «خوب» هستند یا «بد» و حالت دیگری وجود ندارد. در واقعیت، هر غذا سطوح متفاوتی از ارزش تغذیه‌ای ارائه می‌کند.

در سال 2000، Tiggemann⁹ شاید نخستین کسی بود که مفهوم تفکر دوگانه‌انگارانه را به‌عنوان عاملی مؤثر بر پیامدهای رژیم‌های مطرح کرد. ادراک دوگانه از غذا و رژیم - برای مثال «خوب» در برابر «بد» یا «پاک» در برابر «کثیف» - به‌عنوان یک سبک شناختی ناکارآمد مطرح شد. در سال 2003، Byrne¹⁰ و همکاران عوامل روان‌شناختی مرتبط با حفظ کاهش وزن را بررسی کردند و دریافتند تفکر دوگانه‌انگارانه یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های بازگشت وزن است. در سال 2008، Ramacciotti¹¹ و همکاران گزارش کردند استدلال دوگانه‌انگارانه یکی از ویژگی‌های افراد چاق مبتلا به اختلال پرخوری افراطی بود و افراد فاقد این اختلال چنین الگوی استدلالی‌ای نشان نمی‌دادند. در سال 2011، Lethbridge¹² و همکاران گزارش کردند تفکر دوگانه‌انگارانه یکی از عوامل مرتبط با خوردن مختل است. در سال 2015، Palascha¹³ و همکاران دریافتند ناتوانی در تنظیم وزن بدن بیشتر با باورهای دوگانه‌انگارانه درباره غذا و رژیم مرتبط بود تا با خود مهار غذایی. در سال 2018، Berg¹⁴ و همکاران دریافتند در زنان دارای اضافه‌وزن و چاقی با میانگین سنی 69 سال، افزایش مهار غذایی انعطاف‌پذیر همراه با کاهش مهار سخت‌گیرانه با کاهش وزن بیشتر مرتبط بود.

یکی از پیامدهای نادیده‌گرفته‌شده تفکر دوگانه‌انگارانه، نسبت دادن ویژگی‌های اخلاقی به غذاهایی است که به‌جای «خوب» یا «پاک»، «بد» یا «کثیف» نامیده می‌شوند. این تفکر سیاه‌وسفید مسیر را برای تلقی برخی غذاها و رفتارهای خوردن به‌عنوان «درست» یا «غلط» هموار می‌کند. کنترل رژیم سخت‌گیرانه این دیدگاه را تسهیل و تقویت می‌کند. هرچند رویکرد دوگانه درست و غلط ممکن است در حقوق کیفری کاربرد داشته باشد، برای غذا و رژیم نگاه نسبی‌نگرانه کارآمدتر است. این رویکرد امکان ظرافت و طیف‌های خاکستری را فراهم می‌کند که بازتاب دقیق‌تری از واقعیت هستند. مهم‌تر اینکه رویکرد انعطاف‌پذیر، در زمینه برنامه‌ریزی (Programming) امکان فردی‌سازی را فراهم می‌کند. شکل 1a نمایی کلی از مهار غذایی و زیرگروه‌های آن ارائه می‌دهد.

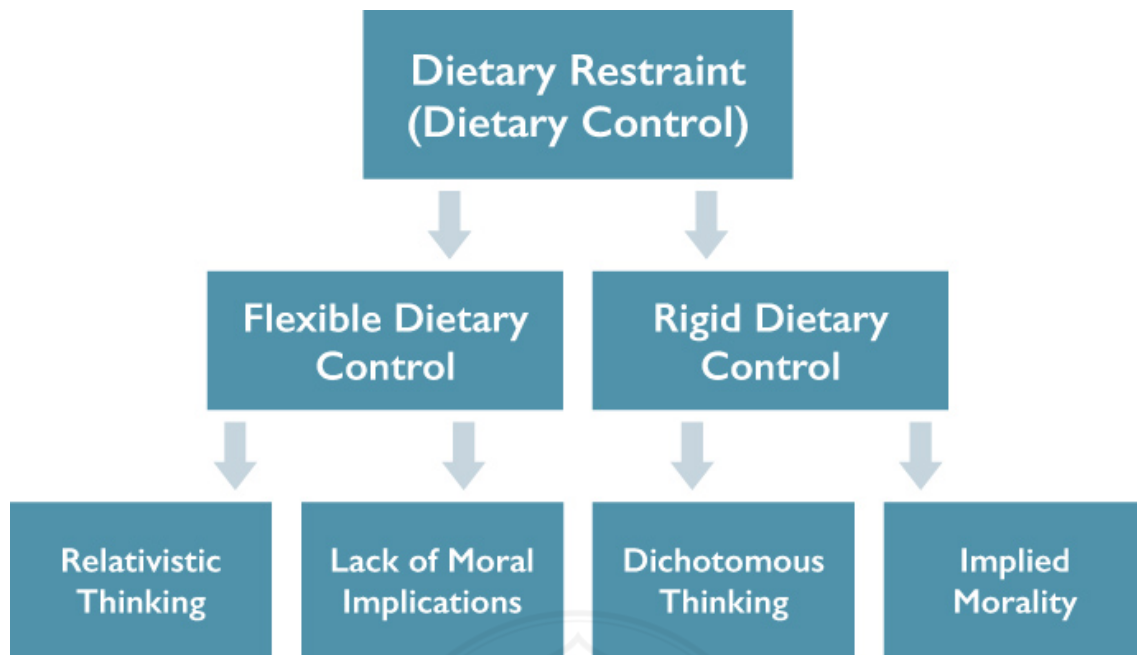
FLEXIBLE VOCAB

برنامه‌ریزی و پروتکل‌ها (Programming and Protocols)

در دنیای فیتنس و تغذیه، اصطلاحاتی مانند برنامه‌ریزی و پروتکل برای توصیف طرح‌های سازمان‌یافته‌ای به کار می‌روند که متخصص برای ساختار دادن به رژیم غذایی و برنامه تمرینی فرد تجویز می‌کند. با این حال، ساختارمند بودن به این معنا نیست که همه برنامه‌ها سخت‌گیرانه‌اند؛

برنامه‌ها و پروتکل‌های انعطاف‌پذیر نیز وجود دارند.

شکل 1a: کنترل رژیم - زیرگروه‌ها و پیامدها



ترجمه کامل برجسب‌های شکل:

مهار غذایی (کنترل رژیمی) ← دو زیرگروه دارد: کنترل رژیمی انعطاف‌پذیر و کنترل رژیمی سخت‌گیرانه. کنترل رژیمی انعطاف‌پذیر با تفکر نسبی‌نگر و نبود بار اخلاقی همراه است؛ کنترل رژیمی سخت‌گیرانه با تفکر دوگانه‌انگارانه و اخلاق‌گذاری ضمنی همراه است.

نگه داشتن تصور «غذای خوب» و «غذای بد» ظرفیت قضاوت اخلاقی درباره خود یا دیگران را ایجاد می‌کند: فردی غذای بد می‌خورد، پس کار بدی انجام می‌دهد و در نتیجه آدم بدی است.

برجسب‌گذاری غذاها به این شکل، قدرتی ناحق به آن‌ها می‌دهد. غذاها «بد» به میوه ممنوعه تبدیل می‌شوند. این شرایط زمینه مصرف بیش‌ازحد - یا پرخوری افراطی - را فراهم می‌کند، زیرا فرد رژیم‌گیرنده با خود عهد می‌بندد که این «آخرین رقص» با آن غذای از نظر اخلاقی نکوهیده خواهد بود.

جمع‌بندی: این فقط غذاست. قدرت را به خودتان بدهید، نه به غذا. البته غذاهایی که ظرفیت ایجاد مشکل دارند باید تا حدی با اعتدال مصرف شوند. این موضوع گذار مناسبی به مفهوم کالری‌های اختیاری ایجاد می‌کند.

کالری‌های اختیاری: با رعایت اعتدال، همه غذاها می‌توانند جا داشته باشند

اثر اصول رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر بر توصیه‌های سلامت عمومی به سال 1996 برمی‌گردد؛ زمانی که ADA Courier - خبرنامه انجمن رژیم‌شناسی آمریکا (American Dietetic Association; ADA) که اکنون آکادمی تغذیه و رژیم‌شناسی (Academy of Nutrition and Dietetics; AND) نام دارد - ماه مارس را «ماه ملی تغذیه» اعلام کرد. شعار آن «همه غذاها می‌توانند جا داشته باشند» بود. این شعار ساده و به‌یادماندنی نخستین بار در ادبیات داوری‌شده، در شماره سپتامبر 1997 نشریه Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics منتشر شد.¹⁵ در سال 2002، بیانیه موضع ADA

درباره انتقال اطلاعات تغذیه‌ای این بود که «همه غذاها می‌توانند در یک الگوی خوردن سالم جا داشته باشند».¹⁶ موضع ADA این بود که برچسب زدن غذاها به عنوان «خوب» یا «بد» می‌تواند رفتارهای غذایی ناسالم را تقویت کند. این موضع تقریباً به‌طور قطعی از پژوهش‌های مربوط به اثر ناکارآمد تفکر دوگانه‌انگارانه تأثیر گرفته بود.

FLEXIBLE VOCAB

بیانیه موضع رسمی (Position Stand)

ممکن است این اصطلاح کمی تکراری به نظر برسد، اما «بیانیه موضع رسمی» هدف مشخص و مهمی دارد: معتبرترین بیانیه مبتنی بر شواهد یک نهاد علمی درباره موضوعی مرتبط با حوزه آن است و قرار است نماینده اجماع علمی درباره آن موضوع باشد.

در سال 2005، وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده و وزارت کشاورزی ایالات متحده (US Department of Agriculture; USDA) اصطلاح **سهمیه کالری اختیاری (Discretionary Calorie Allowance)** را وضع کردند.¹⁷ این اصطلاح به حاشیه کالری باقی‌مانده پس از تأمین دریافت‌های توصیه‌شده مواد مغذی از طریق غالب بودن غذاهای متراکم از نظر مواد مغذی گفته می‌شود. به زبان ساده: بعد از اینکه سبزیجاتان را خوردید، می‌توانید سراغ کالری‌های اختیاری بروید.

این چارچوب انعطاف لازم برای گنجاندن چربی‌های افزوده، قندهای افزوده و الکل را فراهم می‌کند. اما نکته مهم این است: کالری‌های اختیاری تقریباً 10 تا 20 درصد از کل دریافت کالری روزانه را تشکیل می‌دهند. 80 تا 90 درصد باقی‌مانده رژیم باید از غذاهای کامل و حداقل تصفیه‌شده تأمین شود. این راهنما به دلیل کاربرد واقع‌بینانه‌اش از اصل اعتدال، آزمون زمان را پشت سر گذاشته است.

اگر رژیم 2,000-kcal را مثال بزنیم، سهم «اختیاری» حدود 200 تا 400 kcal در روز از هر غذایی است که فرد می‌خواهد. البته اگر کسی تمایلی به غذاهای کم‌ارزش یا اصطلاحاً «جانک‌فود» نداشته باشد، لازم نیست آن‌ها را به زور وارد رژیم کند؛ من ترجیح می‌دهم این‌ها را **غذاهای لذت‌بخش (Indulgence Foods)** بنامم. نکته این است که رژیمی شامل 100 درصد غذاهای کلیشه‌ای «سالم» الزاماً به معنای سلامت بهتر نیست. این موضوع به‌ویژه زمانی صادق است که پایبندی بلندمدت با اجازه مصرف اختیاری غذاهای لذت‌بخش بهتر باشد. اگر احساس می‌کنید رژیمی که 100 درصد زمان کاملاً عاری از جانک‌فود باشد برای شما پایدارترین انتخاب است، مشکلی نیست - به شرط آنکه واقعاً ترجیح شخصی خودتان باشد.

FLEXIBLE VOCAB

kcal

مخفف kcal اغلب به جای «کالری» استفاده می‌شود، زیرا در اصل به معنی کیلوکالری بود؛ یعنی یک کالری بزرگ برابر با 1,000 کالری کوچک. این موضوع وارد فیزیک و شیمی تبدیل کالری به انرژی می‌شود، اما برای اهداف تغذیه‌ای می‌توان گفت یک کیلوکالری برابر با یک کالری قابل استفاده از نظر انرژی است.

IIFYM: شوخی داخلی‌ای که به یک برند جهانی تبدیل شد

بعضی از شما که این کتاب را می‌خوانید از قبل می‌دانید IIFYM مخفف if it fits your macros است؛ یعنی «اگر با درشت‌مغذی‌هایت جور درمی‌آید». افراد کمی جزئیات شکل‌گیری و دگرگونی این مخفف را می‌دانند، پس ماجرا را برایتان تعریف می‌کنم. من یکی از افرادی بودم که ناخواسته در خلق این «هیولا» نقش داشت. دیدم که IIFYM چگونه از یک شوخی داخلی در تالارهای گفت‌وگو به نام تجاری رویکردی رژیمی تبدیل شد که هدفش رسیدن به مقادیر گرم روزانه درشت‌مغذی‌ها با توجه حداقلی به انتخاب غذا و کیفیت رژیم است. بیایید کمی بیش از یک دهه به عقب برگردیم.

در سال 2009، Eric Koenreich - یکی دیگر از اعضای قدیمی تالار تغذیه bodybuilding.com - فکر کرد از پاسخی که به تازه‌واردهای انجمن می‌دادیم یک مخفف بسازد. علتش حجم زیاد پست‌هایی بود که می‌پرسیدند آیا در فاز کات یا کاهش چربی (Cutting) می‌توان غذاهای مختلفی خورد یا نه. غذاهای مورد سؤال هر چیزی خارج از دامنه محدود غذاهای کلیشه‌ای بدنسازی بود که به‌طور سنتی در آماده‌سازی مسابقه استفاده می‌شد. برای مثال اگر کسی می‌پرسید آیا به‌جای سفیده تخم‌مرغ می‌تواند تخم‌مرغ کامل بخورد، پاسخ می‌دادیم: «اگر با اهداف درشت‌مغذی‌ات جور درمی‌آید، آن غذا را بخور».

بعد از تکرار خسته‌کننده چنین سؤال‌هایی در هر روز، Eric از سر کلافگی به راهی سریع و نیش‌دار برای پاسخ دادن فکر کرد و از پاسخمان یک مخفف ساخت. نوشتن «IIFYM» خیلی آسان‌تر از آن بود که ده‌ها بار در روز بنویسیم «اگر با اهداف درشت‌مغذی‌ات جور درمی‌آید...». از سال 2009 تا 2011 مرتب با همین شیوه شیطننت‌آمیز و نه‌چندان کمک‌کننده پاسخ می‌دادیم: «می‌توانم به‌جای سینه مرغ، گوشت تیره مرغ بخورم؟» - «IIFYM». «در دوره کات موز می‌توانم بخورم؟ برنج سفید چگونه؟ کره بادام‌زمینی چگونه؟» - «IIFYM». و این روند ادامه داشت و خودمان هم به آن می‌خندیدیم. خبر نداشتیم این مخفف دست‌وپاچلفتی که بی‌خیال به کار می‌بردیم، وایرال می‌شود و به‌نوعی برند بین‌المللی تبدیل خواهد شد.

مردم هیچ اطلاعی از خاستگاه و هدف آن نداشتند، بنابراین IIFYM به نام رژیمی تبدیل شد که چراغ سبز می‌داد هرچقدر می‌خواهید مثل کودکی بی‌ملاحظه جانکفود بخورید، به شرط آنکه اهداف گرم درشت‌مغذی‌ها رعایت شوند. بسیاری از افراد هیجان‌زده بودند که اهداف درشت‌مغذی خود را با هر مقدار جانکفودی که می‌خواستند پر کنند و در عین حال به اهداف وزن بدن یا ترکیب بدن (Body Composition) برسند. هم‌زمان، بسیاری با مشکلات قابل پیش‌بینی غالب کردن غذاهای پرانرژی و بسیار خوش‌خوراکی روبه‌رو شدند که از ریزمغذی‌ها و قدرت سیرکنندگی کافی برخوردار نبودند. همچنین همچنان درجه‌ای از مخالفت و نگاه تحقیرآمیز نسبت به IIFYM وجود دارد، چون ظاهراً سبک زندگی ناسالم را ترویج می‌کند.



درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها (Macronutrients and Micronutrients)

ریزمغذی‌ها (**Micronutrients**) موادی هستند که بدن انسان در مقادیر کم به آن‌ها نیاز دارد؛ مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری که برای متابولیسم سالم، رشد و عملکرد سلولی لازم‌اند. درشت مغذی‌ها (**Macronutrients**) موادی هستند که بدن در مقادیر بیشتری نیاز دارد؛ به‌طور مشخص چربی، کربوهیدرات و پروتئین. این مواد انرژی لازم را برای کارهایی از ساخت و ترمیم بافت‌ها تا تنظیم فرایندهای بدن فراهم می‌کنند.

تلاش برای آموزش مفهوم کالری‌های اختیاری - یعنی 10 تا 20 درصد - در چارچوب IIFYM نبرد سختی بوده است، اما به نظر می‌رسد پیام کم‌کم در حال جا افتادن است. وقتی این کتاب به تعداد کافی وارد کتابخانه‌های شخصی - و شاید حتی برخی کتابخانه‌های عمومی - شود، سردرگمی باید آرام‌آرام کم شود. در حاشیه، IIFYM من را به یاد شعار «ماه ملی تغذیه» ADA در سال 1996 می‌اندازد: «همه غذاها می‌توانند جا داشته باشند». اما شرط مهم این است که همه غذاها می‌توانند در یک رژیم کلی سالم جا داشته باشند، به شرط آنکه کالری‌های اختیاری تقریباً 10 تا 20 درصد کل دریافت انرژی را تشکیل دهند. غذاهای لذت‌بخش را با اعتدال مصرف کنید؛ رژیم شما همچنان باید عمدتاً از غذاهای کامل و سالم تشکیل شده باشد.

نکته فنی مهم: IIFYM و رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر مترادف نیستند

دیدن اینکه مردم به اشتباه اصطلاحات «IIFYM» و «رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر» را به جای هم استفاده می‌کنند آزاردهنده است. همین‌طور آزاردهنده بوده که دیده‌ام این سردرگمی شکل گرفته و تا امروز - هم میان عموم مردم و هم میان دانشجویان - ادامه پیدا کرده است. برای مثال Conlin و همکاران⁸، IIFYM، شمارش درشت مغذی‌ها و اصطلاح «رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر» را در یک دسته قرار دادند. پیامد ناخواسته این است که پیگیری و ریزمدیریت گرم درشت مغذی‌ها نمونه رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر تلقی می‌شود، در حالی که چنین نیست. علاوه بر این، فرصتی از دست رفت تا خاستگاه و هدف واقعی IIFYM در ادبیات داوری‌شده توضیح داده شود؛ البته نمی‌توان انتظار داشت Conlin و همکاران از چنین اطلاعات زیرزمینی‌ای خبر داشته باشند. خب، خواننده عزیز، حالا شما می‌دانید.

همان‌طور که در این مرور سده‌های از مسیر خاطرات دیدیم، رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر معادل این نیست که به اپلیکیشن پیگیری درشت مغذی‌ها نگاه کنید، ببینید در ساعات پایانی شب مقادیر عجیب و غریبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی برایتان باقی مانده، و مضطرب شوید که آیا غذاهای مناسب برای دقیقاً تکمیل کردن آن اهداف را در خانه دارید یا نه. برعکس، کنترل رژیم انعطاف‌پذیر به سبک شناختی مهار غذایی مربوط می‌شود.

آیا رژیمتان را به شکل سخت‌گیرانه، سیاه و سفید و دوگانه‌انگارانه کنترل می‌کنید، یا در سبک پیگیری/پاسخ‌گویی، دامنه مواد مغذی، انتخاب غذا و زمان‌بندی در طول روز یا هفته انعطاف می‌دهید؟ کنترل رژیمی انعطاف‌پذیر حالت دوم است؛ نام دیگری برای عمل شمارش درشت مغذی‌ها نیست. هرچند تعیین هدف برای درشت مغذی‌ها و پیگیری آن‌ها واقعاً انعطاف در انتخاب غذا را ممکن می‌کند، هم‌زمان سخت‌گیری «حتماً باید عددها دقیق زده شوند» را نیز با خود دارد. یک مشکل بالقوه این است که ثبت دریافت غذایی تا سطح گرم، دقیقاً تعریف ریزمدیریت است. در مشاهدات من، تحمیل درجه بالایی از دقت - در دریافت و پیگیری - می‌تواند وسوایس از پیش موجود برخی افراد را تشدید کند.

پیش‌غافلگیرکننده: رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر واقعی، درجاتی از سخت‌گیری را هم در خود جا می‌دهد

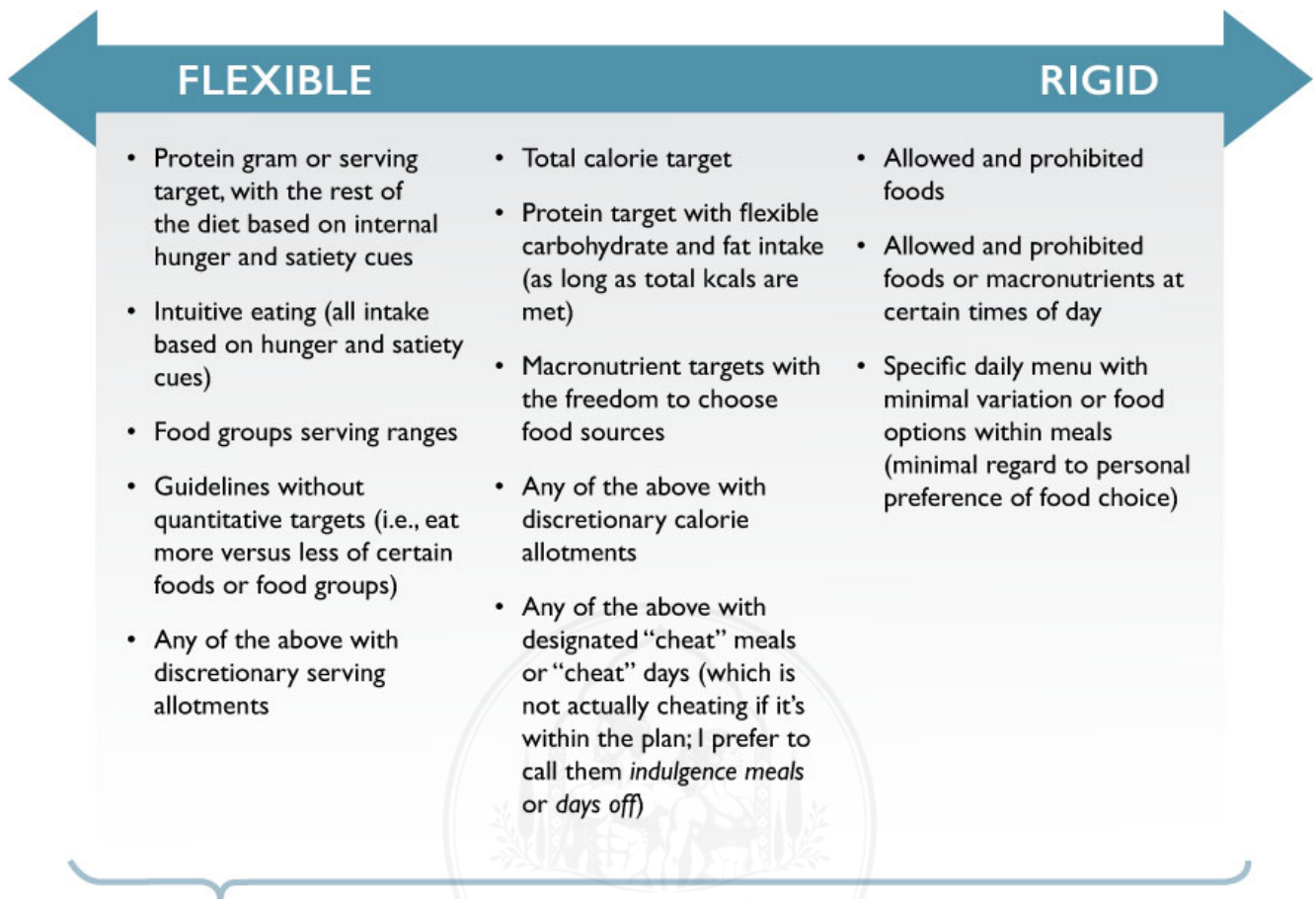
این مفهومی است که باید به‌خوبی هضم شود: رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر یعنی درجه انعطاف - یا سخت‌گیری - رژیم برای هر فرد به‌صورت اختصاصی تنظیم شود. همچنین میزان دقت پیگیری و پاسخ‌گویی نیز فردی‌سازی می‌شود. بعضی افراد می‌توانند پیگیری گرم‌به‌گرم را بدون مشکل ادامه دهند و حتی از آن لذت می‌برند، هرچند طبق مشاهدات من در اقلیت هستند. برخی ترجیح می‌دهند اندازه سروینگ هر گروه غذایی را پیگیری کنند، شبیه سیستم تبادلی (**Exchange System**) سنتی که متخصصان تغذیه به کار می‌برند. رویکردهای دیگر شامل پیگیری فقط پروتئین و کل کالری - یا حتی فقط پروتئین - است. همچنین این گزینه وجود دارد که به معنای رسمی، هیچ‌چیز را پیگیری نکنید. در عوض، فقط نسبت به حداقل متغیرهای غذایی لازم برای ادامه پیشرفت - یا حفظ پیشرفت - آگاهی داشته باشید. این گزینه شامل پرورش آگاهی از نشانه‌های گرسنگی و سیری است.

رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر همه این رویکردها را دربر می‌گیرد و در این کتاب پوشش داده می‌شوند. به یاد داشته باشید رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر یک رژیم مشخص نیست؛ یک سبک کنترل رژیمی است. از تفکر دوگانه‌انگارانه دوری می‌کند و فردی‌سازی بهتر و پایبندی بلندمدت را تسهیل می‌کند. شکل 1b پیوستار کنترل رژیمی را ترسیم می‌کند و ماهیت واقعی رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر را نشان می‌دهد. پیوستارهای دیگری درباره دقت دریافت و پیگیری، بعدتر در کتاب و پس از بحث درباره برنامه‌ریزی معرفی خواهند شد.



instagram page : @fitbody.university

شکل 1b: پیوستار کنترل رژیم



ترجمه کامل محتوای شکل:

سمت سخت‌گیرانه

- غذاهای مجاز و ممنوع
- غذاها یا درشت‌مغذی‌های مجاز و ممنوع در زمان‌های مشخص روز
- منوی روزانه مشخص با حداقل تنوع یا گزینه‌های غذایی در هر وعده، با توجه اندک به ترجیح شخصی

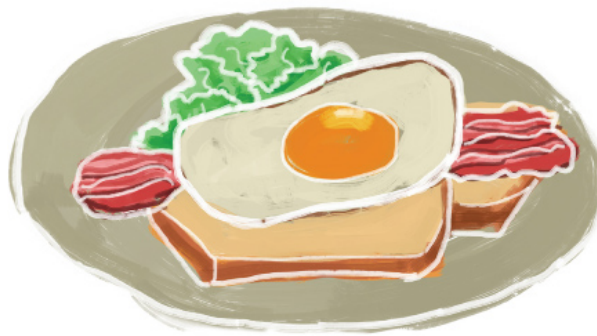
میانه پیوستار

- هدف کل کالری
- هدف پروتئین با دریافت انعطاف‌پذیر کربوهیدرات و چربی، تا زمانی که کل kcal رعایت شود
- اهداف درشت‌مغذی با آزادی انتخاب منابع غذایی
- هر یک از موارد بالا همراه سهم کالری‌های اختیاری
- هر یک از موارد بالا همراه وعده‌ها یا روزهای «تقلب» از پیش تعیین‌شده؛ اگر در برنامه باشند واقعاً تقلب نیستند و ترجیح نویسنده «وعده‌ها یا روزهای لذت‌بردن» است

سمت انعطاف‌پذیر

- هدف گرم پروتئین یا تعداد سروینگ، و تنظیم باقی رژیم بر اساس نشانه‌های درونی گرسنگی و سیری
- **تغذیه شهودی (Intuitive Eating):** تمام دریافت بر اساس نشانه‌های گرسنگی و سیری
- دامنه سروینگ برای گروه‌های غذایی
- راهنماهای بدون هدف کمی؛ برای مثال، از برخی غذاها یا گروه‌های غذایی بیشتر یا کمتر بخورید
- هر یک از موارد بالا همراه سهم سروینگ‌های اختیاری

رژیم‌گیری **انعطاف‌پذیر** در خالص‌ترین شکل خود یعنی انعطاف در کنترل رژیم. این یعنی آزادی برای استفاده از هر یک از رویکردهای بالا، به‌تنهایی یا در ترکیب با یکدیگر، بسته به هدف فرد در آن مقطع. برای مثال، ورزشکاران در فازهای رقابتی ممکن است راهبردهای سخت‌گیرانه‌تر یا دقیق‌تری به کار ببرند و در فازهای غیررقابتی رویکرد را آزادتر کنند. هرچه رویکرد سخت‌گیرانه‌تر باشد، خطر پیامدهای نامطلوب یا ناپایداری بیشتر است. بنابراین راه‌حل‌های بلندمدت برای عموم مردم معمولاً شامل حرکت تدریجی به سوی کنترل رژیم انعطاف‌پذیرتر و فاصله گرفتن از انتهای افراطی کنترل رژیم سخت‌گیرانه است.



instagram page : @fitbody.university

فصل 1 در یک نگاه

- مهار غذایی انعطاف‌پذیر در برابر سخت‌گیرانه - که بعدها «کنترل رژیم» نامیده شد - از اوایل دهه 1990 به‌طور گسترده مطالعه شده است. کنترل رژیم انعطاف‌پذیر به‌طور پیوسته با پیامدهای مطلوب مرتبط بوده، در حالی که کنترل رژیم سخت‌گیرانه به‌طور پیوسته با علائم اختلالات خوردن - به‌ویژه پرخوری افراطی - و ناتوانی در تنظیم موفق وزن بدن ارتباط داشته است.
- کنترل رژیم سخت‌گیرانه با تفکر دوگانه‌انگارانه مشخص می‌شود؛ یعنی تمایل به درک رویدادها یا محرک‌ها به‌صورت دو قطب متضاد: رویکرد «همه یا هیچ» یا «سیاه یا سفید». این سبک شناختی به‌طور مداوم با پیامدهای نامطلوب ارتباط دارد، از جمله نسبت دادن نادرست بار اخلاقی به غذاها - مثلاً «خوب» در برابر «بد» - که در نتیجه وجدان فرد رژیم‌گیرنده را تحت فشار قرار می‌دهد و موفقیت بلندمدت را تضعیف می‌کند.
- یکی از پادزهرهای مشکلات رژیم‌گیری سخت‌گیرانه، سهمیه کالری اختیاری است: 10 تا 20 درصد کل kcal از هر غذایی که فرد می‌خواهد، و 80 تا 90 درصد باقی‌مانده از غذاهای کامل و حداقل تصفیه‌شده. غالب بودن غذاهای متراکم از نظر مواد مغذی در کنار سهم کنترل‌شده غذاهای لذت‌بخش، در مجموع رژیم سالم ایجاد می‌کند که احتمال پایبندی بلندمدت را افزایش می‌دهد.
- IIFYM - «اگر با درشت‌مغذی‌هایت جور درمی‌آید» - به‌عنوان یک شوخی داخلی در تالارهای بدنسازی آغاز شد و به نام رژیمی تبدیل شد که ظاهراً چراغ سبز می‌دهد هر مقدار جانک‌فود که می‌خواهید بخورید، به شرط آنکه با اهداف درشت‌مغذی شما جور باشد. این هدف اصلی مخفف نبود و هرکس خلاف آن را باور کند، اطلاعات نادرستی دارد.
- رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر نام یک رژیم مشخص نیست. رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر مترادف IIFYM نیست و صرفاً اصطلاح دیگری برای پیگیری درشت‌مغذی‌ها یا «شمارش ماکروها» هم محسوب نمی‌شود.
- رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر به‌جای تحمیل یک رویکرد جهانی یا مجموعه‌ای واحد از قواعد رژیم، ظرافت‌ها و طیف‌های خاکستری را می‌پذیرد. این رویکرد بر ترجیحات، تحمل و اهداف فردی بنا شده است. رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر شامل انعطاف و فردی‌سازی در اهداف درشت‌مغذی، انتخاب غذا، زمان‌بندی وعده‌ها و روش‌های پیگیری/پاسخ‌گویی/آگاهی است.
- نکته نهایی این است که رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر حتی آزادی انتخاب درجه انعطاف - یا سخت‌گیری - متناسب با هر فرد را فراهم می‌کند. این موضوع شامل ترکیب‌هایی از کنترل رژیم سخت‌گیرانه و انعطاف‌پذیر است که می‌توانند با اهداف فرد تغییر کنند. بنابراین بله، نکته پنهان این است که رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر، انعطاف در خود رویکرد رژیم را نیز شامل می‌شود.



instagram page : @fitbody.university

PART 2

SCIENTIFIC FOUNDATIONS



بخش 2

مبانی علمی

2

تصویر بزرگ علم

THE BIG PICTURE OF SCIENCE



instagram page : @fitbody.university

چرا عموم مردم درباره اینکه چه بخورند این قدر سردرگم‌اند؟

از نگاه من، 3 عامل اصلی و درهم‌تنیده باعث سردرگمی مردم درباره رژیم غذایی و تغذیه می‌شوند:

- همه غذا می‌خورند.
- اطلاعات نادرست فراگیر است.
- سواد علمی کمیاب است.

اول از همه، همه انسان‌ها برای زنده ماندن باید غذا بخورند. چون همه غذا می‌خورند، این گرایش وجود دارد که افراد درباره اینکه «چه چیزی جواب می‌دهد» برای خود نوعی حس اقتدار پیدا کنند؛ به‌ویژه اگر عادت‌های غذایی شخصی‌شان برایشان خوب کار کرده باشد. بسیاری احساس می‌کنند به‌طور خودکار در این حوزه صاحب اختیار یا متخصص‌اند، و از همین‌جا آموزش دادن، موعظه کردن و مطرح کردن ادعاهای قاطع شروع می‌شود.

البته بسیاری از این ادعاها هیچ پشتوانه شواهدی ندارند و چیزی فراتر از تجربه شخصی یا صرفاً یک نظر آلوده به سوگیری تأییدی (Confirmation Bias) و موارد مشابه نیستند. این مشکلی ویژه در حوزه تغذیه است. برای مثال، در دوره‌های اجتماعی نمی‌بینید که مردم به‌طور گسترده مشاوره حقوقی بدهند؛ بین وکالت و بقای انسان پیوند اجباری وجود ندارد. اما خب... همه غذا می‌خورند، پس همه در آن «متخصص» هستند.

واژه‌نامه انعطاف‌پذیر

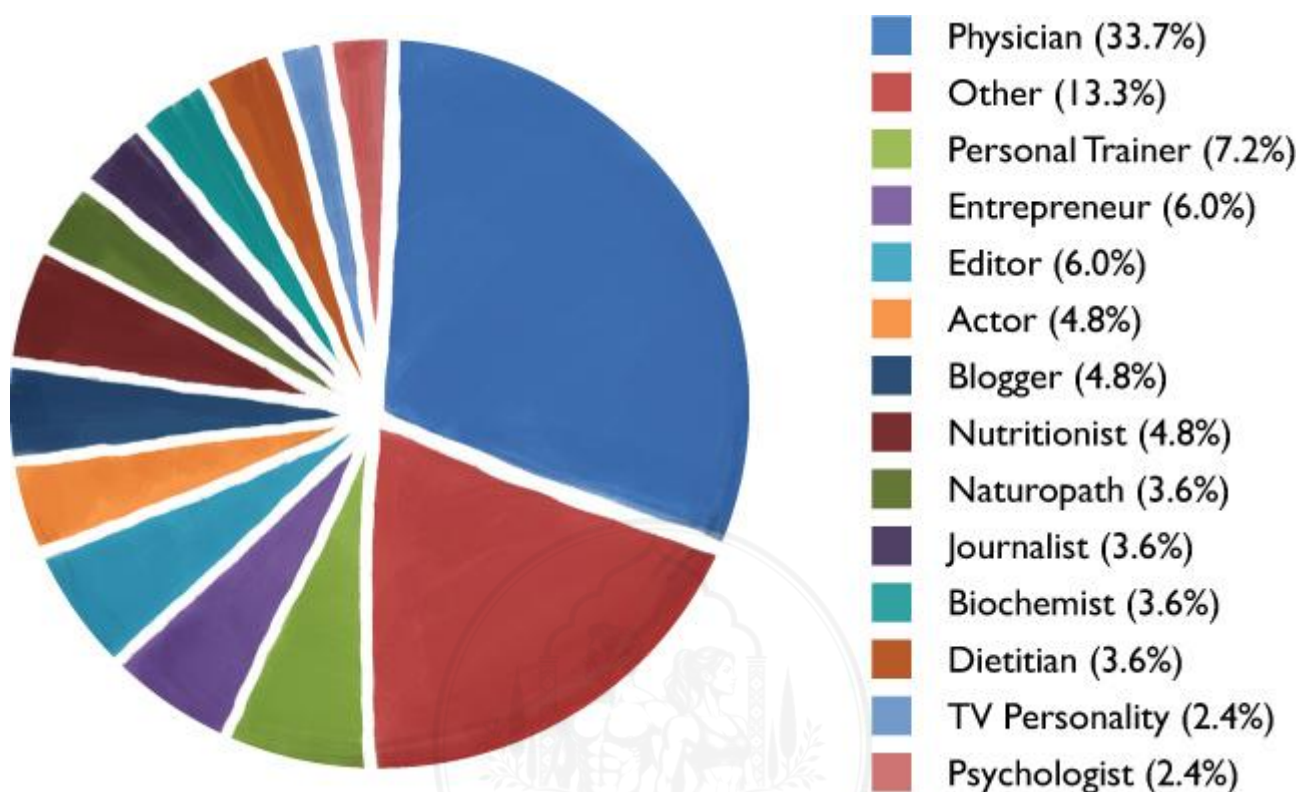
سوگیری تأییدی (Confirmation Bias)

سوگیری تأییدی به گرایش ما برای جست‌وجو، ترجیح و به‌یادآوردن اطلاعاتی گفته می‌شود که باورهای از پیش موجودمان را تأیید می‌کنند. اگر خودتان هم چنین کاری کرده‌اید، احساس بدی نداشته باشید؛ این پدیده که به‌خوبی مطالعه شده و ظاهراً همگانی است، بخشی از طبیعت انسان محسوب می‌شود. ما به سمت اطلاعاتی متمایل می‌شویم که آنچه را از قبل فکر می‌کنیم حمایت می‌کند (یا حتی تجربه خود را طوری تغییر می‌دهیم که با باورمان هماهنگ شود). بخش دشوار، تشخیص این چرخه و آمادگی برای شکستن آن است.

اطلاعات نادرست: هر کسی می‌تواند کتاب رژیم غذایی بنویسد

عامل دوم سردرگمی گسترده این است که افراد فاقد صلاحیت (و شارلاتان‌های تمام‌عیار) استعداد عجیبی در نوشتن کتاب‌های رژیمی دارند که بسیار هم محبوب می‌شوند. به‌طور کلی، افراد علم‌محوری که صلاحیت نوشتن کتاب یا ارائه توصیه تغذیه‌ای به عموم را دارند، معمولاً یکی از این وضعیت‌ها را دارند: الف) آن قدر درگیر مشاوره دادن به مراجعان یا درمان بیماران‌اند که وقت ندارند، ب) از مهارت بازاریابی کافی برخوردار نیستند، یا ج) حاضر نیستند حقیقت را آن قدر خم کنند که همه دکمه‌های احساسی درست را فشار دهد. در نتیجه، کسانی که در دسترسی به توده مردم موفق‌ترند، مقدار زیادی اطلاعات نادرست عرضه می‌کنند.

مارتون و همکاران¹⁸ مدارک تحصیلی، مشاغل و ادعاهای مطرح شده توسط نویسندگان 100 کتاب رژیمی پرفروش آن زمان را بررسی کردند. نتایج آنها در شکل 2a نشان داده شده است.



شکل 2a: مشاغل نویسندگان 100 کتاب رژیمی پرفروش

ترجمه راهنمای نمودار:

instagram page : @fitbody.university

- پزشک: 33.7%
- سایر: 13.3%
- مربی شخصی: 7.2%
- کارآفرین: 6.0%
- ویراستار: 6.0%
- بازیگر: 4.8%
- وبلاگ نویس: 4.8%
- متخصص تغذیه: 4.8%
- طبیعت درمانگر: 3.6%
- روزنامه نگار: 3.6%
- بیوشیمی دان: 3.6%
- کارشناس/متخصص رژیم درمانی: 3.6%
- چهره تلویزیونی: 2.4%
- روان شناس: 2.4%

شاید جای تعجب نباشد که پزشکان با 33.7٪، بزرگترین سهم را در میان 14 شغل موجود در نمونه تشکیل می‌دادند. عموم مردم عموماً نمی‌دانند الزامات آموزشی تغذیه برای پزشکان تا چه حد ناکافی است.¹⁹ در مقابل، متخصصان رژیم‌درمانی - که آموزش گسترده و سخت‌گیرانه‌ای در تغذیه دیده‌اند - تنها 3.6٪ از مشاغل را تشکیل می‌دادند و در رتبه سوم از انتهای فهرست قرار گرفتند؛ تنها جلوتر از چهره‌های تلویزیونی و روان‌شناسان که هر دو با 2.4٪ در آخرین رتبه بودند. همچنین مشخص شد که بیشتر نویسندگان این کتاب‌ها در ادبیات علمی داوری‌شده فعالیتی نداشتند. بخش‌های زیر از مقاله، منظور من را کاملاً روشن می‌کنند:

«در مجموع، ارزیابی ما از خلاصه کتاب‌های فروش تغذیه نشان می‌دهد که این کتاب‌ها ممکن است درباره موضوعاتی بسیار مهم اطلاعات یا اطلاعات نادرست ارائه کنند... [...] احتمالاً بسیاری از آنها، و شاید اکثریت بزرگشان، حاوی اطلاعات نادرست قابل‌توجه و ادعاهایی هستند که هیچ مبنای علمی ندارند.»

«اطلاعات منتشرشده در این کتاب‌ها ممکن است در نهایت اثر بیشتری بر عموم مردم داشته باشد تا ادبیات علمی داوری‌شده؛ زیرا مصرف‌کنندگان بیشتری گزارش کرده‌اند که اطلاعات تغذیه‌ای را از دوستان و اعضای خانواده، مقاله‌ها یا تیتراهای خبری، یا اخبار تلویزیونی دریافت می‌کنند...»

عامل سوم زیربنایی در سردرگمی عمومی درباره تغذیه، فقدان سواد علمی است.

سواد علمی: ضرورتی برای عبور از میدان مین اطلاعات نادرست

شورای ملی پژوهش، **سواد علمی (Scientific Literacy)** را توانایی «استفاده از شواهد و داده‌ها برای ارزیابی کیفیت اطلاعات علمی و استدلال‌هایی که دانشمندان و رسانه‌ها مطرح می‌کنند» تعریف کرده است.²⁰ کمبود سواد علمی در میان عموم، آنها را در برابر طیفی از منابع آسیب‌پذیر می‌کند: از افرادی که با نیت خوب اطلاعات نادرست منتشر می‌کنند تا اشخاص و شرکت‌هایی که عمداً به مصرف‌کننده دروغ می‌گویند تا پول از او بگیرند. بسیاری این کتاب را برای گرفتن پاسخ‌های مستقیم به پرسش‌های تغذیه‌ای و تناسب‌اندامی خود می‌خوانند، اما من اصرار دارم کمی وقت بگذارم و به جای اینکه فقط ماهی دستتان بدهم، ماهیگیری یادتان بدهم (هرچند در سراسر کتاب ماهی فراوان سرو می‌شود). اطلاعات تازه دائماً از منابع متعدد منتشر خواهد شد و مهم است که مهارت پایه‌ای برای تشخیص کیفیت اطلاعاتی داشته باشید که به شما یا افراد مهم زندگی‌تان خورنده می‌شود.

بحث سواد علمی باید با تعریف خود علم آغاز شود. آکادمی ملی علوم، علم را این‌گونه تعریف می‌کند: «استفاده از شواهد برای ساختن توضیح و پیش‌بینی آزمون‌پذیر درباره پدیده‌های طبیعی، و نیز دانشی که از این فرایند تولید می‌شود.»²¹ علم به‌عنوان نظامی برای پرس‌وجو و کشف عمل می‌کند که عینیت را به حداکثر و سوگیری را به حداقل می‌رساند. بنابراین، تعریف شخصی من از علم این است: