

هرم عضله و قدرت

تغذیه

راهنمای مبتنی بر شواهد

اریک هلمز، PhD، CSCS

اندی مورگان، BS

آندریا والدز، MS

ویرایش سوم

هرم عضله و قدرت: تغذیه

اریک هلمز، PhD، CSCS

اندی مورگان، BS

آندریا والدز، MS

THE MUSCLE & STRENGTH PYRAMID: NUTRITION - 3RD EDITION

اطلاعات نشر

حقوق نشر © 2025 متعلق به اریک هلمز، اندی مورگان و آندریا والدز است.

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، جز نقل قول‌های کوتاه در مقالات نقد و بررسی، بدون اجازه کتبی قبلی ناشر نباید در سامانه‌های بازیابی ذخیره یا به هیچ شکل و با هیچ وسیله‌ای - الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط، اسکن یا موارد مشابه - بازتولید یا منتقل شود.

اطلاعات این کتاب بر پژوهش و تجربه نویسندگان استوار است و جایگزین توصیه پزشکی پزشکان نیست. خواننده باید در موضوعات مرتبط با سلامت خود، به‌ویژه در صورت وجود علائمی که ممکن است به تشخیص یا مراقبت پزشکی نیاز داشته باشند، به‌طور منظم با پزشک مشورت کند. نویسندگان و ناشر هرگونه مسئولیت مستقیم یا غیرمستقیم ناشی از استفاده از مطالب ارائه‌شده در این کتاب را رد می‌کنند.

اطلاعات بیشتر: team@muscleandstrengthpyramids.com

طراحی جلد و تصویرسازی: Anna Wilder / Musa

پشتیبانی ویرایشی: تیم MASS (Monthly Applications in Strength Sport)

ISBN: 9798274137669

نخستین ویرایش: 2015

سپاسگزاری

پروژه‌ای در این مقیاس هرگز حاصل کار فقط سه نفر نیست. ابتدا از تیم MASS Research Review بابت نظارت و ویرایشی‌شان صمیمانه تشکر می‌کنیم. مایک، ترکس و لورن، دانش، مهارت‌های نگارش علمی و تخصص شما به‌عنوان پژوهشگر-کارورز کمک کرد مطالب را تا حد ممکن دقیق و قابل فهم ارائه کنیم.

همچنین از پژوهشگران، متخصصان و مربیان بسیاری که کارشان پایه این اصول را شکل داده است سپاسگزاریم. تعهد شما به رویکرد مبتنی بر شواهد همچنان این حوزه را پیش می‌برد.

از مراجعان و خوانندگانمان نیز از صمیم قلب سپاسگزاریم؛ کسانی که پیوسته با پرسش‌های سنجیده، کاربردهای دنیای واقعی و بازخوردهای ارزشمند درباره ویرایش‌های قبلی، ما را به چالش کشیده‌اند. تجربه‌های شما به ما کمک کرده مفاهیم این کتاب را پالایش و روشن‌تر کنیم و ویرایش سوم را به شکل کنونی آن برسانیم.

از خانواده‌ها و دوستانمان نیز برای شکیبایی و دلگرمی‌شان در شب‌های طولانی، بازنویسی‌ها و بازبینی‌های بی‌شمار سپاسگزاریم. بدون حمایت شما این کتاب ممکن نبود.

در پایان، از جامعه جهانی ورزش‌های قدرتی و وزنه‌زدن قدردانی می‌کنیم - چه برای نخستین بار زیر هالتر بروید و چه در سطح جهانی رقابت کنید، شما الهام‌بخش ما هستید تا یادگیری و به‌اشتراک‌گذاری را ادامه دهیم.

اریک، اندی و آندریا

دانشگاه تناسب اندام

— FITBODY UNIVERSITY —

چه چیزهایی در ویرایش سوم تازه است؟

پیشگفتار

دانشگاه تناسب اندام

— FITBODY.UNIVERSITY —

پیشگفتار

به قلم نویسنده اصلی، اریک هلمز.

در سال 2012 مجموعه‌ای از ویدئوهای یوتیوب با عنوان The Muscle and Strength Nutrition Pyramid ساختن تا برای ورزشکاران قدرتی چارچوبی روشن و نظام‌مند برای درک تغذیه فراهم کنم. آن زمان نزدیک به یک دهه به‌عنوان مربی شخصی کار کرده بودم و سه سال اخیر را با 3D Muscle Journey (3DMJ) به مربیگری ورزشکاران بدنسازی و پاورلیفتینگ گذرانده بودم.

در کنار مراجعان همیشگی، ارائه جلسه‌های مشاوره را هم شروع کرده بودیم؛ تماس‌های ویدئویی یک‌باره با ورزشکارانی که برای نخستین بار می‌دیدم. پس از حدود یک سال و نیم انجام تقریباً روزانه این جلسات، الگویی آشکار شد: بیشتر افراد مفاهیم پایه را می‌فهمیدند، اما زیر حجم اطلاعات سردرگم می‌شدند. در کاربرد دانسته‌هایشان در شرایط واقعی مشکل داشتند و اغلب نمی‌دانستند اطلاعاتی را که در اختیار دارند چگونه اولویت‌بندی کنند.

آن سال 2012 بود.

اکنون در 2025، این مشکل به‌مراتب شدیدتر شده است. به‌جای محتوای عمیق با تکه‌های کوتاه و جذاب، به‌جای زمینه با تعمیم‌های کلی، و با جریانی بی‌پایان از سروصدا روبه‌رو هستید که ادعا می‌کند همه‌چیز فوری و انقلابی است. همه‌چیز «چیز بزرگ بعدی» است. همه‌چیز «کاملاً حیاتی» است. و مدام به شما گفته می‌شود مفهومی از تغذیه که پیش‌تر حتی نامش را نشنیده‌اید، علت واقعی نرسیدن شما به اهدافتان است.

بنابراین جای تعجب نیست که هنوز با سوءبرداشت‌های ریشه‌دار مواجه می‌شوم. پرسش‌هایی مانند اینها می‌شنوم:

«وقتی تخم‌مرغ می‌خورم، زرده را حذف کنم؟»

«نان بد است؟»

«روزه‌داری متناوب کمک می‌کند چند پوند آخر را کم کنم؟»

«نظرتان درباره پروتئین و گان چیست؟»

اشتباه نکنید؛ اینها پرسش‌های کاملاً معقولی هستند. اما اغلب از مسئله‌ای بنیادی‌تر خبر می‌دهند: نبود زمینه و چارچوب تغذیه‌ای. این پرسش‌ها را نمی‌توان جداگانه پاسخ داد؛ نه بدون اینکه ابتدا پرسش‌های عمیق‌تر و بنیادی‌تری مطرح کنیم:

آیا می‌دانید کاهش چربی واقعاً چگونه رخ می‌دهد؟

آیا می‌دانید درشت‌مغذی‌ها چه هستند و کدام غذاها آنها را دارند؟

موانع شما برای ثبات و پایبندی چیست؟

آیا می‌خواهید رژیم گیاه‌محور داشته باشید؟ اگر بله، چرا؟

صنایع تناسب‌اندام و تندرستی از محتوایی تغذیه می‌کنند که بریدن و به‌اشتراک‌گذاشتنش آسان است؛ چیزهایی که مفید به نظر می‌رسند، اما زمینه لازم برای درک واقعی را ندارند. از ویدئوهایی با عنوان «10 غذایی که شما را کات می‌کند!» تا پست‌هایی مانند «10 غذای بد که باید همیشه از آنها دوری کنید»، تمرکز بر انتخاب‌های غذایی جداافتاده است، بدون اشاره به نیاز انرژی، اهداف درشت‌مغذی یا اینکه چگونه برنامه‌ای پایدار بسازید که با سبک زندگی شما جور باشد.

اما حقیقت این است:

ما غذاها را در خلأ و به صورت جداگانه نمی‌خوریم.
غذایی وجود ندارد که ذاتاً «خوب» یا «بد» باشد.
ما الگوهای غذایی داریم؛ مواد منفرد نمی‌خوریم، و همین الگوها بیشترین اهمیت را دارند.

برای رسیدن به اهداف خود هم به درکی کلان از چگونگی کارکرد بدن نیاز دارید و هم به توانایی تبدیل این دانش به تغذیه عملی روزمره. یعنی نه فقط بدانید چگونه عضله بسازید یا چربی از دست بدهید، بلکه تغذیه را بخشی از تجربه انسانی ببینید: امری فرهنگی، عاطفی، شخصی و پویا.

از همه مهم‌تر، باید یاد بگیرید چگونه سازگار شوید، بازخوردهای بدن خود را بخوانید و تنظیماتی انجام دهید که پیشرفت شما را ادامه دهد.



وقتی نخستین بار مسئله‌ای را که می‌خواستم با «هرم» حل کنم مشخص کردم، دیدم بهترین توصیف آن یک اصطلاح رایج است: «گذشتن گاری جلوی اسب».

به بیان دیگر، افراد پیش از آنکه تصویر بزرگ را بفهمند روی جزئیات تمرکز می‌کردند و می‌کوشیدند تاکتیک‌ها را بدون زمینه اجرا کنند. برای روشن‌شدن موضوع، تصور کنید می‌خواهید راننده مسابقات اتومبیل‌رانی شوید. ماه‌ها درباره پیست‌ها، راهبرد رقابت، مهندسی مکانیک برای بهینه‌کردن فرمان‌پذیری و حداکثر سرعت، و چگونگی ساختن یک تیم پیت عالی پژوهش کرده‌اید. اما فقط یک مشکل وجود دارد: رانندگی را یاد نگرفته‌اید و گواهینامه هم ندارید.

شاید مضحک به نظر برسد، اما باور کنید در تغذیه هر روز معادل همین اتفاق رخ می‌دهد.

برای جلوگیری از این اشتباه، چیزی را ساختم که «هرم تغذیه عضله و قدرت» می‌نامم. این ساختاری 5 سطحی است که سطح 1 پایه آن را شکل می‌دهد و حیاتی‌ترین عنصر را نشان می‌دهد. با حرکت از سطح 2 تا 5، اهمیت نسبی کاهش می‌یابد. بر سراسر هرم نیز موضوعات ذهنیت، پابندی، سبک زندگی و رفتار قرار دارند؛ موضوعاتی که پیش، حین و پس از بحث درباره خود هرم در طول کتاب به آنها بازمی‌گردیم.

اشتباه نکنید: هر 5 سطح هرم مهم‌اند. اما برای رسیدن به بهترین نتایج، باید ابتدا مفاهیم حیاتی‌تر را بررسی کنیم و بعد وارد جزئیات ظریف‌تر شویم.

دلیل وجود هرم همین است: اینکه برای تصمیم‌های تغذیه‌ای شما ساختار، زمینه و سلسله‌مراتبی روشن فراهم کند که در علم و تجربه دنیای واقعی ریشه دارد.

این کتاب چه چیزی نیست

پیش از شروع، اجازه دهید کوتاه روشن کنم این راهنما چه چیزی نیست. این کتاب برای افسانه‌زدایی نوشته نشده است. هرچند رد اطلاعات نادرست ارزشمند است، تمرکز اصلی ما این نیست. قرار نیست فقط برای ردکردنشان، فهرستی بلند از ادعاهای رایج را «رد» کنیم. در عوض، تمرکز ما بر این است که چه کاری انجام دهید، نه فقط چه کاری انجام ندهید. البته در طول مسیر برخی سوءبرداشت‌های رایج را روشن می‌کنیم و گاهی آنها را وارونه می‌سازیم، اما همیشه با هدف ارائه راهنمایی روشن، عملی و مبتنی بر شواهد برای حرکت رو به جلو. خوب است؟ عالی. شروع کنیم.

چه چیزهایی در ویرایش سوم تازه است؟

پیش از هر چیز، هرم‌های عضله و قدرت چارچوب‌هایی زنده و مبتنی بر شواهد هستند. با تکامل علم و عمیق‌تر شدن درک ما، توصیه‌ها نیز باید تکامل یابند. ساختار اصلی هرم بدون تغییر مانده - و احتمالاً همیشه همین‌طور خواهد ماند، زیرا بر اصول بنیادی استوار است - اما بسیاری از توصیه‌های مشخص در هر سطح به‌روزرسانی شده‌اند و با انتشار پژوهش‌های باکیفیت‌تر همچنان آنها را پالایش خواهیم کرد. در ادامه کوتاه مرور می‌کنیم از زمان انتشار ویرایش دوم در سال 2019 چه چیزهایی تغییر کرده و چه چیزهایی افزوده شده است.

ذهنیت و ابزارها

راهنمای خود را درباره اینکه چه زمانی، چگونه، چرا و برای چه کسانی ردیابی تغذیه و وزن بدن ممکن است مناسب یا نامناسب باشد، به‌روز کرده‌ایم.

سطح 1: تعادل انرژی

این بخش اکنون بررسی جامع‌تری از علت دشواری تنظیم ترکیب بدن و دیدگاه‌های به‌روز درباره دسترس‌پذیری انرژی دارد.

سطح 2: درشت‌مغذی‌ها

رویکردی انعطاف‌پذیرتر به ردیابی درشت‌مغذی‌ها ارائه می‌کنیم و بر حداقل دریافت‌های متناسب با هدف اصلی شما - کاهش چربی یا افزایش عضله - در یک دامنه کالری مناسب تأکید داریم. توصیه‌های درشت‌مغذی نیز بر اساس تازه‌ترین شواهد به‌روز شده‌اند.

سطح 3: ریزمغذی‌ها

توصیه‌ها درباره مایعات، فیبر، میوه و سبزی را برای همسویی با راهنماهای فعلی تغذیه سالم، یافته‌های علمی و بهترین شیوه‌های مربیگری بازنگری کرده‌ایم و بحث فیبر را به‌طور چشمگیری گسترش داده‌ایم.

سطح 4: زمان‌بندی مواد مغذی

راهنمای این فصل درباره تعداد وعده‌ها، تغذیه پیرامون تمرین، وقفه‌های رژیمی و بازخوراک‌ها با اتکا به جدیدترین پژوهش‌ها به‌روز شده است.

سطح 5: مکمل‌ها

بحثی عمیق درباره نسبت ریسک به فایده مکمل‌ها افزوده‌ایم؛ با تمرکز بر خطر آلودگی و احتمال پایین فایده معنادار برای بیشتر مکمل‌ها. توصیه‌های به‌روز ما هم تازه‌ترین پژوهش‌ها و هم این ارزیابی ریسک را منعکس می‌کنند. امیدواریم از این به‌روزرسانی‌ها به اندازه‌ای که ما از آماده‌کردنشان لذت بردیم، لذت ببرید.



فهرست مطالب

فصل 1 - مقدمه

12	ذهنیت و ابزارها
12	سطوح هرم
13	ردیابی کنیم یا نه؟
17	دقت، انعطاف‌پذیری و ثبات
20	مشکل ذهنیت‌های «سیاه یا سفید»، «همه یا هیچ» و «خوب یا بد»
22	چگونه ردیابی کنیم
26	مبانی ردیابی تغذیه
28	مبانی ردیابی وزن بدن
31	

فصل 2 - سطح 1: تعادل انرژی

36	تعیین انرژی نگهدارنده
36	برآورد نگهدارنده با معادله
41	آیا ردیابی دریافت کالری ضروری است؟
43	چه زمانی امتیازهای اشتها مؤثرند و چه زمانی نه
44	جمع‌بندی این بخش
45	کاهش وزن یا افزایش وزن؟
45	کاهش یا افزایش وزن برای تازه‌کارها
46	کاهش یا افزایش وزن برای ورزشکاران باتجربه
47	نرخ‌های مناسب کاهش وزن
50	سازگاری متابولیک در طول کاهش وزن
53	دسترس‌پذیری انرژی
56	کاردیو برای کاهش چربی
61	نرخ مناسب افزایش وزن
66	سازگاری متابولیک هنگام افزایش وزن
70	بازترکیب بدن
73	

فصل 3 - سطح 2: درشت‌مغذی‌ها

81	مبانی درشت‌مغذی‌ها
81	درک شواهد علمی
81	توصیه‌های درشت‌مغذی‌ها
81	ردیابی درشت‌مغذی‌ها
81	محاسبات نمونه

فصل 4 - سطح 3: ریزمغذی‌ها

108	رده‌های ریزمغذی‌ها
108	تأمین کافی ریزمغذی‌ها

108	راهنمای تغذیه سالم
108	توصیه‌های دریافت فیبر
126	توصیه ساده برای میوه و سبزی
127	توصیه‌های دریافت مایعات

134 فصل 5 - سطح 4: زمان‌بندی مواد مغذی

134	وقفه‌های رژیمی و بازخوراک
134	تواتر وعده‌های غذایی
134	تغذیه پیرامون تمرین

157 فصل 6 - سطح 5: مکمل‌ها

157	اثر دارونما
157	ایمنی و کیفیت مکمل‌ها
157	سطوح مکمل‌ها
166	چگونه تصمیم بگیریم مکملی را مصرف کنیم؟
168	مکمل‌های سطح 1
168	مکمل‌های سطح 2
178	چرا مکمل «___» در فهرست نیست؟

185 فصل 7 - اعمال تنظیمات و سنجش پیشرفت

185	ارزیابی تغییر وزن روی ترازو
185	ارزیابی‌های بصری
185	ارزیابی عملکرد
185	ارزیابی اندازه‌های محیطی بدن

203 فصل 8 - اوج‌گیری برای مسابقه

204	مقدمه
204	اوج‌گیری برای رقابت فیزیکی
204	بارگیری کربوهیدرات
207	اصول اوج‌گیری
209	افزایش تدریجی غذا تا روز مسابقه
210	بارگیری کربوهیدرات از عقب
211	بارگیری کربوهیدرات از جلو
213	ملاحظات تمرینی در هفته اوج
215	نمونه راهبردهای هفته اوج
218	ملاحظات تغذیه‌ای برای رسیدن به وزن
218	چه زمانی تغییر دسته وزنی مناسب است؟
218	رسیدن به وزن
223	ترکیب روش‌ها
223	بازآبرسانی پس از وزن‌کشی

فصل 9 - ریکاوری پس از رژیم

228

229	مقدمه
229	پس از رژیم برای غیررقابت‌کنندگان
231	پس از رژیم برای رقابت‌کنندگان
232	رژیم معکوس در برابر رژیم ریکاوری
234	رژیم ریکاوری چگونه اجرا می‌شود؟
236	کنار آمدن با ترس از افزایش وزن
237	گذار به آف‌سیزن پس از ریکاوری
239	دوره‌بندی تغذیه برای ورزشکاران فیزیک
242	فازهای تغذیه و ویژگی‌های آنها

245**فصل 10 - رفتار و سبک زندگی**

245	انگیزش انسانی
245	علم پیگیری هدف
256	ساختن محیطی برای موفقیت

262**فصل 11 - سخن پایانی****264****درباره نویسندگان**

ذهنیت و ابزارها

ردیابی کنیم یا نه؟

چگونه ردیابی کنیم

مقدمه

بیایید با مرور کوتاهی از آنچه در فصل‌های این راهنما خواهید دید شروع کنیم.

ذهنیت و ابزارها

پیش از آنکه وارد خود راهبردهای تغذیه‌ای شویم، ابتدا زیربنا را می‌سازیم: ابزارها و ذهنیتی که برای بیشترین بهره‌بردن از این کتاب به آن‌ها نیاز دارید. نشان می‌دهیم چگونه میان دقت، انعطاف‌پذیری و ثبات تعادل برقرار کنید و منابع عملی‌ای را مرور می‌کنیم که در این مسیر از شما پشتیبانی خواهند کرد.

سطوح هرم

پس از شکل‌گیری این پایه، هر سطح از هرم تغذیه عضله و قدرت، دانش شما را گام‌به‌گام می‌سازد تا بتوانید یک برنامه تغذیه‌ای مبتنی بر شواهد و هدف‌محور را در دنیای واقعی اجرا کنید.

هرم تغذیه عضله و قدرت



سطح 1: تعادل انرژی (Energy Balance)

در پایه هرم، تعادل انرژی قرار دارد. در این بخش کمک می‌کنیم نیاز کالری خود را تعیین کنید و توضیح می‌دهیم این نیاز چگونه، بسته به هدف‌تان، با نرخ‌های توصیه‌شده افزایش یا کاهش وزن ارتباط پیدا می‌کند.

سطح 2: درشت مغذی‌ها (Macronutrients)

در گام بعد وارد درشت مغذی‌ها می‌شویم؛ مواد مغذی‌ای که انرژی فراهم می‌کنند. با کارکرد هر درشت مغذی در ارتباط با سلامت، عملکرد و ترکیب بدن ورزشکاران مقاومتی آشنا می‌شوید. همچنین دامنه‌های دریافت توصیه‌شده و حداقل‌های مناسب را با توجه به هدف، دریافت انرژی و شرایط فردی شما بررسی می‌کنیم.

سطح 3: ریزمغذی‌ها (Micronutrients)

در این بخش بررسی می‌کنیم چگونه با الگوهای غذایی سالم نیازهای ریزمغذی خود را تأمین کنید. همچنین می‌آموزید دریافت فیبر را بر اساس اشتها، گوارش و اهداف خود تنظیم کنید. افزون بر این، آب‌رسانی، اثر آن بر عملکرد و ترکیب بدن و شیوه مدیریت مؤثر دریافت مایعات را بررسی می‌کنیم.

سطح 4: زمان‌بندی مواد مغذی (Nutrient Timing)

این بخش بر چگونگی توزیع کالری روزانه و هفتگی تمرکز دارد. تعداد وعده‌ها، تغذیه پیش و پس از تمرین، ساختار فازهای رژیم و برنامه‌ریزی هفتگی کالری را بر پایه تازه‌ترین پژوهش‌ها بررسی خواهیم کرد.

سطح 5: مکمل‌ها (Supplements)

در رأس هرم - و کم‌اهمیت‌ترین مؤلفه - مکمل‌ها قرار دارند. بیشتر آن‌ها ضروری نیستند و بسیاری نیز مؤثر نیستند. با این حال، تعداد محدودی که پشتوانه شواهدی قوی دارند ممکن است مزایای اندکی فراهم کنند. بررسی می‌کنیم کدام موارد ارزش توجه دارند، چه ریسک‌هایی از جمله آلودگی محصول وجود دارد، و به‌ویژه ورزشکاران تحت آزمون دوپینگ چگونه انتخاب‌های ایمن و آگاهانه داشته باشند.

اعمال تعدیلات و سنجش پیشرفت

ساختن یک برنامه تغذیه‌ای خوب فقط شروع کار است؛ بخش تعیین‌کننده زمانی است که یاد می‌گیرید برنامه را در طول زمان با نیازهای فردی خود تطبیق دهید. در این فصل می‌آموزید پیشرفت خود را ارزیابی کنید و برای باقی‌ماندن در مسیر، تعدیلات هوشمند و مبتنی بر داده انجام دهید. چندین روش سنجش پیشرفت را با توجه به هدف و سبک زندگی بررسی می‌کنیم و روشن می‌سازیم چه زمانی و چگونه، وقتی روند در جهت مطلوب حرکت نمی‌کند، برنامه خود را تغییر دهید.

اوج‌گیری برای مسابقه

وقتی برنامه‌تان به‌خوبی تنظیم شده و به هدف نزدیک می‌شوید، رقابت‌کنندگان یک گام نهایی دارند: اوج‌گیری. چه قرار باشد برای رقابت فیزیک روی صحنه بروید و چه برای پاورلیفتینگ یا وزنه‌برداری در وزن‌کشی شرکت کنید، این فصل راهبردهایی را توضیح می‌دهد که می‌توانند به بیشینه‌کردن ظاهر یا عملکرد شما کمک کنند.

بارگیری کربوهیدرات، دست‌کاری آب و الکترولیت‌ها، تنظیم فیبر و حجم غذا و روش‌های کاهش وزن حاد را بررسی می‌کنیم؛ همراه با ریسک‌ها و مزایای هرکدام تا بتوانید با توجه به شرایط رقابتی خود تصمیم آگاهانه بگیرید.

ریکاوری پس از رژیم

رسیدن به سطح چربی بسیار پایین مناسب صحنه دستاورد بزرگی است، اما برای ورزشکاران فیزیک، چالش واقعی اغلب پس از مسابقه آغاز می‌شود.

این فصل رویکردی عملی و همدلانه برای ریکاوری پس از رقابت ارائه می‌کند. می‌آموزید چگونه انرژی خود را بازگردانید، رابطه سالم با غذا و بدن را دوباره برقرار کنید، و تمرکز را از شرایط افراطی مسابقه به سمت سلامت پایدار جسمی، ذهنی و عاطفی برگردانید.

رفتار و سبک زندگی

در بخش پایانی کتاب، توجه خود را به زندگی واقعی معطوف می‌کنیم؛ موقعیت‌های روزمره‌ای که تغذیه و سبک زندگی در آن‌ها به هم می‌رسند.

- مدیریت موقعیت‌های اجتماعی، غذا خوردن بیرون از خانه و الکل.
- استفاده از راهبردهای انعطاف‌پذیرتر برای ردیابی.
- حفظ یا رسیدن به اهداف با مهار شناختی کمتر.
- تشخیص و واکنش مناسب وقتی عادت‌های تغذیه‌ای شروع می‌کنند بر سلامت روان یا روابط شما اثر بگذارند.

تا اینجا احتمالاً متوجه شده‌اید که هرم تغذیه عضله و قدرت، برنامه غذایی آماده یا مجموعه‌ای خشک از قوانین نیست. این یک چارچوب انعطاف‌پذیر و مبتنی بر شواهد است که ابزارهای لازم را در اختیار شما می‌گذارد تا اصول تغذیه را به شکلی بفهمید و اجرا کنید که از اهداف فیزیک بدنی و عملکردی‌تان پشتیبانی کند و در بلندمدت با زندگی‌تان سازگار باشد.

برای آسان‌تر شدن اجرا، یک ابزار صفحه‌گسترده برای کمک به محاسبات فصل‌های آینده آماده کرده‌ایم.

muscleandstrengthpyramids.com/nutrition-aid

ذهنیت و ابزارها

تغذیه بخشی بنیادی از تجربه انسانی است.

ممکن است تمرین کردن انتخابی باشد، اما همه ناچار به غذا خوردن‌اند. به همین دلیل، کلیشه رایج صنعت تناسب اندام که غذا را «فقط سوخت» می‌بیند، تصویر کاملی ارائه نمی‌دهد. غذا بسیار فراتر از انرژی است.

در همه فرهنگ‌ها، غذا در جشن‌ها، آیین‌ها و سنت‌های مشترک جایگاه دارد. بر سر سفره با خانواده و دوستان ارتباط برقرار می‌کنیم. با آشپزی برای دیگران محبت نشان می‌دهیم. برای تجربه‌های به یادماندنی غذا خوردن، هزینه زیادی می‌پردازیم. باورهای دینی نیز بر اینکه مردم چه چیزی، چه زمانی و چگونه بخورند اثر می‌گذارند؛ گاهی به شیوه‌هایی عمیقاً معنوی و شخصی.

بنابراین وقتی ورزشکاران - یا بدتر از آن، مربیان و متخصصان تغذیه - این پیوندهای عاطفی و فرهنگی با غذا را نادیده می‌گیرند، خودشان و مراجعانشان را در معرض شکست قرار می‌دهند.

دنیای فیتنس مملو از رژیم‌های ضربتی و راه‌حل‌های کوتاه‌مدت است. این روش‌ها اغلب نتیجه سریع می‌دهند، اما به ندرت به تغییر پایدار منتهی می‌شوند. فاصله میان موفقیت کوتاه‌مدت و پایداری بلندمدت به خوبی مستند شده است:

از دهه 1980، تعداد افرادی که برای کاهش یا حفظ وزن از رژیم استفاده می‌کنند به طور پیوسته افزایش یافته است و حدود دو سوم جمعیت بزرگسال جهان در نوعی رژیم‌گیری مشارکت دارند [1].

با این حال، با وجود این تلاش‌ها، نرخ چاقی در جهان همچنان رو به افزایش است [2].

این موضوع نکته مهمی را نشان می‌دهد: دانستن کافی نیست. اگر واقعاً می‌خواهید شیوه غذا خوردن خود را تغییر دهید و این تغییر را در بلندمدت حفظ کنید، به ذهنیت مناسب نیاز دارید.

بله، ممکن است فقط بخواهید بدانید برای بزرگ‌تر، خشک‌تر یا قوی‌تر شدن چه بخورید، و قطعاً به این موضوع می‌پردازیم. اما اگر ابتدا نپذیرید که تغییر شیوه غذا خوردن، به معنای تغییر بخشی از شیوه زندگی نیز هست، تلاش‌هایتان ممکن است حتی پیش از آنکه واقعاً آغاز شوند فروپاشند.

در بخش‌های بعدی، دام‌های ذهنی‌ای را بررسی می‌کنیم که معمولاً ورزشکاران را به مشکل می‌اندازند؛ نه به دلیل تنبلی یا کمبود انگیزه، بلکه به علت راهبردهای معیوب یا انتظارات غیرواقع‌بینانه. سپس ابزارها و منابع لازم برای موفقیت را مرور می‌کنیم.

یک نکته آخر: جایگاه این فصل عمده است. فصل «ذهنیت و ابزارها» بلافاصله پس از مقدمه آمده و «رفتار و سبک زندگی» کتاب را به پایان می‌رساند. هیچ‌یک جزو هرم رسمی نیستند، اما می‌توان گفت این دو از مهم‌ترین فصل‌های کل کتاب‌اند.

اگر فقط دو بخش از کتاب را می‌خوانید، همین دو بخش را بخوانید.

این دو بخش چیزی را بازتاب می‌دهند که واقعاً اهمیت دارد: به‌کارگیری اصول تغذیه با در نظر گرفتن پیشینه، باورها، روان‌شناسی، سبک زندگی و اهداف شما - نه در خلأ، بلکه در زندگی واقعی.

ردیابی کنیم یا نه؟

اگر هدف‌تان ساختن بیشترین مقدار عضله ممکن، بیشینه‌کردن قدرت، رسیدن به چربی بدن بسیار پایین، یا بهینه‌کردن قدرت نسبت به جرم بدن است، داشتن درکی عینی و کمی از تغذیه می‌تواند بسیار سودمند باشد.

اما پیش از آنکه وارد چگونگی ردیابی کالری، درشت‌مغذی‌ها، وزن، عملکرد یا ترکیب بدن شویم، لازم است ابتدا «چرا» را بررسی کنیم و مزایا و معایب احتمالی را بسنجیم.

ابتدا اهداف خود را در نظر بگیرید

میان ورزشکاران تفریحی و ورزشکاران رقابتی فیزیک یا قدرت تفاوت بزرگی وجود دارد.

— FITBODY UNIVERSITY —

برای مثال، رقابت‌کنندگان فیزیک برای رقابتی‌بودن روی صحنه باید به سطوحی از چربی بدن برسند که پایدار نیست. این کار معمولاً به رژیم‌گیری طولانی و بسیار محدودکننده نیاز دارد و پیامدهای فیزیولوژیک آن می‌تواند قابل توجه باشد. در رقابت‌کنندگان معمولاً موارد زیر را می‌بینیم:

- قطع چرخه قاعدگی در زنان.
- کاهش تستوسترون در مردان.
- اختلال خواب، افزایش هورمون‌های استرس و پیام‌های گرسنگی.
- کاهش هورمون‌های سیری.
- افت نامتناسب مصرف انرژی، بیش از آنچه صرفاً بر اساس کاهش وزن انتظار می‌رود.
- از دست‌رفتن توده بدون چربی و قدرت.
- کمبود ریزمغذی‌ها، خستگی و سایر پیامدهای منفی سلامت [3، 4].

فشار روانی نیز می‌تواند به همان اندازه جدی باشد. عوارض ذهنی رایج شامل موارد زیر است:

- خلق پایین‌تر.
- افزایش استرس و تحریک‌پذیری.
- اشتغال ذهنی با غذا.
- کاهش احساس سرزندگی.

ورزشکاران فیزیک در مقایسه با افراد غیررقابتی، در معرض خطر بیشتری برای نگرانی‌های مربوط به تصویر بدنی و الگوهای خوردن آشفته هستند. این خطرها ممکن است از ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی، محدودیت مزمن انرژی و احتمالاً خود روش‌های رديابی ناشی شوند [5].

همین نگرانی‌ها درباره ورزش‌های قدرتی دارای دسته وزنی نیز صدق می‌کند. بیشتر پاورلیفترها و وزنه‌برداران - مگر آنکه در دسته فوق‌سنگین رقابت کنند - در مقطعی برای رسیدن به وزن مسابقه رژیم می‌گیرند [6-8]. حتی در خارج از فصل، حدود دو سوم پاورلیفترهای امروزی در تمام طول سال از رژیم‌های ساختاریافته پیروی می‌کنند و بیشترشان به‌طور منظم کالری و درشت‌مغذی‌ها را ردیابی می‌کنند [9].

نگرانی‌های سلامت روان چه می‌شوند؟

بسیاری از متخصصان ابراز نگرانی کرده‌اند که ردیابی مکرر غذا، وزن یا ترکیب بدن ممکن است در بروز خوردن آشفته یا مشکلات تصویر بدنی نقش داشته باشد. داده‌های پیمایشی از این نگرانی پشتیبانی می‌کنند و نشان می‌دهند:

- افراد دارای اختلالات خوردن، بیشتر از افراد بدون این اختلالات از اپلیکیشن‌های ردیابی تغذیه استفاده می‌کنند [10، 11].
- بسیاری از افراد دارای اختلالات خوردن گزارش می‌کنند که ردیابی، علائم آن‌ها را بدتر کرده است [12، 13].

اما به یاد داشته باشید: همبستگی به معنای علیت نیست. این پیمایش‌ها به ما نمی‌گویند ردیابی باعث ایجاد مشکل شده یا افرادی که از قبل درگیر مشکل بوده‌اند بیشتر به ردیابی گرایش داشته‌اند. این همان مسئله «مرغ و تخم‌مرغ» است.

خوشبختانه، داده‌های آزمایشی - که واقعاً می‌توانند رابطه علت و معلولی را بیازمایند - تصویر اطمینان‌بخش‌تری ارائه می‌کنند:

در بزرگسالانی که از قبل با مشکلات تصویر بدنی یا خوردن آشفته درگیر نیستند، به نظر نمی‌رسد ردیابی به شکل معناداری به سلامت روان آسیب بزند [14-19].

چه کسانی باید محتاط‌تر باشند؟

ردیابی ذاتاً مضر نیست، اما می‌تواند مشکلات از پیش موجود را در افرادی با شرایط زیر تشدید کند:

- نگرانی درباره تصویر بدنی یا سابقه خوردن آشفته.
- گرایش‌های کمال‌گرایانه.
- سطوح بالای اضطراب یا افکار وسواسی.

و واقعیت این است که بسیاری از افرادی که جذب ورزش‌های فیزیک یا قدرت می‌شوند، بخشی از این ویژگی‌ها را دارند.

اگر اکنون - یا در گذشته - با تصویر بدنی، اضطراب مرتبط با غذا یا خوردن آشفته مشکل داشته‌اید، قویاً توصیه می‌کنیم پیش از درپیش‌گرفتن روش‌های رديابی سخت‌گیرانه با یک متخصص سلامت روان واجد صلاحیت، مانند روان‌شناس، مشاور یا متخصص تغذیه دارای تخصص در رفتار خوردن، مشورت کنید.

جمع‌بندی

ردیابی کمی و خودپایشی می‌توانند ابزارهای ارزشمندی باشند.

بیشتر ورزشکاران قدرتی و رقابت‌کنندگان فیزیک با موفقیت از آن‌ها استفاده می‌کنند و در جمعیت عمومی نیز با موفقیت بلندمدت در حفظ کاهش وزن مرتبط هستند [20].

اما ردیابی برای همه مناسب نیست و حتی زمانی که مناسب است، لزوماً در همه زمان‌ها بهترین ابزار نیست.

همان‌طور که در ادامه می‌بینیم، روش‌های متعددی برای ردیابی دریافت غذایی وجود دارد. روشی که انتخاب می‌کنید باید با هدف‌ها، شخصیت، سطح تجربه و شرایط فعلی زندگی‌تان هماهنگ باشد.

در نهایت، اینکه چه چیزی را، چه زمانی و چگونه ردیابی کنید، هم بر نتایج بلندمدت شما و هم بر توانایی‌تان برای ادامه‌دادن فرایند با اطمینان و آرامش ذهنی اثر خواهد گذاشت.

دقت، انعطاف‌پذیری و ثبات

ثبات چیزی است که نتیجه می‌سازد. اما برای ثابت‌قدم‌بودن، باید میان دقت و انعطاف‌پذیری تعادل مناسبی برقرار کنید.

اگر بیش از حد بر دقت تمرکز کنید، انعطاف‌پذیری آسیب می‌بیند و وقتی زندگی نامنظم می‌شود، پایبندی به برنامه سخت‌تر خواهد شد. اگر بیش از حد بر انعطاف‌پذیری تکیه کنید، ممکن است آن‌قدر از هدف فاصله بگیرید که پیشرفت کند شود. وقتی پیشرفت متوقف می‌شود، انگیزه هم معمولاً افت می‌کند و این موضوع ثبات را تهدید می‌کند.

برخی ورزشکاران بیش از حد سهل‌گیرند، اما به همان اندازه افراد زیادی نیز به دلیل سخت‌گیری بیش از حد فرسوده می‌شوند. این وضعیت به‌ویژه در کسانی رایج است که اهداف بلندپروازانه، انگیزه زیاد و ذهنیت «همه‌چیز یا هیچ‌چیز» دارند.

اما واقعیت این است:

میزان تمرکز، اراده و ظرفیت ذهنی شما محدود است.

نمی‌توانید برای هر دانه برنجی که از ترازو می‌افتد بجنگید یا هر درشت‌مغذی را دقیقاً تا آخرین گرم بزنید؛ دست‌کم نه اگر بخواهید رویکردتان پایدار باشد. در بهترین حالت، چنین وسواس در دقت، زمان و انرژی ذهنی‌ای را مصرف می‌کند که می‌توانست جای بهتری صرف شود.

پس از خود بپرسید: وقتی دیگر نتوانید 100% دقیق باشید چه می‌شود؟

در تجربه ما، بسیاری از ورزشکاران در چرخه‌ای گیر می‌کنند که از کنترل سخت‌گیرانه به از دست‌دادن کامل کنترل و دوباره به نقطه اول تاب می‌خورند. این چرخه فرساینده است - و قابل اجتناب.

راه بهتر: فقط به اندازه لازم دقیق باشید

کلید کار این است که برای هدف مشخص خود، فقط به اندازه لازم دقیق باشید.

هدف‌های مختلف به سطوح متفاوتی از دقت نیاز دارند، اما همه هدف‌ها به ثبات نیازمندند و ثبات با سطح مناسبی از انعطاف‌پذیری ساخته می‌شود.

بدنسازي که در هفته‌های پایانی آماده‌سازی مسابقه به دنبال تفکیک بسیار شدید عضلات است، به دقتی بسیار بیشتر از فردی نیاز دارد که می‌خواهد در یک بازه زمانی بدون پایان مشخص، 100 پوند وزن کم کند. به همین ترتیب، بدنساز خارج از فصل به همان میزان دقت فرد آماده‌شونده برای صحنه نیاز ندارد؛ همان‌طور که کسی که فقط می‌خواهد برای تابستان کمی خشک‌تر به نظر برسد، به دقت یک ورزشکار مسابقه‌ای نیاز ندارد.

هر یک از این هدف‌ها میزان دقت متفاوتی می‌طلبند و انعطاف‌پذیری شما باید متناسب با آن تغییر کند.

هدف این است که الگوی غذایی‌ای بسازید که به عادت دوم شما تبدیل شود و مقداری انعطاف‌پذیری در ذات خود داشته باشد. ساختار این الگو با توجه به هدف و فاز فعلی شما تغییر خواهد کرد.

متأسفانه، بیشتر افراد هرگز یاد نمی‌گیرند چنین سیستمی بسازند. در عوض، از قوانین خشک «پاک‌خوری» پیروی می‌کنند؛ به فهرست غذاهای «خوب» یا «پاک» می‌چسبند، از هر چیز «بد» یا «کثیف» دوری می‌کنند، یا به برنامه‌های غذایی ثابتی وابسته می‌شوند که هیچ فضایی برای تغییر ندارند. اما وقتی این برنامه‌ها ناگزیر می‌شکنند - حتی به دلیلی کوچک، مثل کمی تفاوت در زمان وعده یا چند گرم عبور از هدف یک درشت‌مغذی - اغلب یک پرخوری افراطی به دنبال می‌آید.

و این دقیقاً همان چرخه‌ای است که می‌خواهیم از آن دوری کنیم.

سوءبرداشت از «رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر»

با اینکه «رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر» (Flexible Dieting) در صنعت تغذیه زیاد مطرح می‌شود، منظور افراد از آن بسیار متفاوت است. صرفِ ردیابی درشت‌مغذی‌ها الزاماً به معنای رژیم‌گیری انعطاف‌پذیر نیست. در واقع، بسیاری از افراد با ذهنیتی خشک و سیاه‌وسفید سراغ ردیابی درشت‌مغذی‌ها می‌روند:

- غذا تا وقتی وزن و ثبت نشده باشد «مجاز» نیست.
- رستوران‌ها به‌طور کامل کنار گذاشته می‌شوند.
- حتی 1 g اختلاف با هدف درشت‌مغذی، به معنای شکست آن روز تلقی می‌شود.

در این موارد، مشکل خود رژیم نیست؛ مشکل ذهنیت است. رژیم‌گیری واقعاً انعطاف‌پذیر، سازگار شونده است، نه وسواس‌گونه.

مشکل ذهنیت‌های «سیاه یا سفید»، «همه یا هیچ» و «خوب یا بد»

ممکن است تصور کنید برچسب‌زدن غذاها به «خوب» و «بد» یک میانبر مفید است؛ راهی برای هدایت افراد به سمت انتخاب‌های پرمغذی‌تر و دورکردن آن‌ها از کالری‌های تهی. و تا حدی درست است. غذاهای فرآوری‌شده معمولاً سریع‌تر خورده می‌شوند، اشتها را کمتر سرکوب می‌کنند و به دریافت انرژی غیرفعال بیشتر دامن می‌زنند؛ موضوعی که در طول زمان می‌تواند به افزایش چربی منجر شود [21].

اما هرچند محتوای «این را بخور، آن را نخور» ممکن است مفید به نظر برسد - به‌ویژه وقتی غذاهای «طبیعی» را بالاتر از غذاهای فرآوری‌شده می‌نشانند - جزئیات تعیین‌کننده‌اند.

مفهوم «پاک‌خوری» فقط زمانی کار می‌کند که بعضی غذاها «کثیف» نامیده شوند. اینکه چه چیزی «بد» تلقی شود، بسته به مُد زمانه به‌شدت تغییر کرده است. از دهه 1950 تا 1990 چربی اهریمنی شمرده می‌شد. سپس رژیم‌های کم‌کربوهیدرات مانند Atkins آمدند. رژیم پالئو هم‌زمان با CrossFit اوج گرفت. در سال‌های اخیر، رژیم‌های کتو، گوشت‌خواری و وگان هرکدام ادعای برتری تغذیه‌ای داشته‌اند. اگر بخواهید مطابق همه این معیارها «پاک» غذا بخورید، بشقابتان خالی می‌ماند!

برچسب «خوب» یا «بد» به غذاها بیشتر از آنکه ریشه در علم داشته باشد، از فرهنگ و ترندها می‌آید. این مسئله مشکل‌ساز است؛ به‌ویژه وقتی رویکرد تغذیه‌ای شما بر حذف‌کردنی‌ها بنا شده باشد، نه بر چیزهایی که باید وارد رژیم کنید.

این تغییر ذهنیت را بارها در کتاب تکرار خواهیم کرد: تفاوت بزرگی میان تلاش برای افزودن غذاهای سالم بیشتر و تلاش برای حذف غذاهای «ناسالم» وجود دارد.

بدنسازان بخش بزرگی از ذهنیت تغذیه‌ای دنیای وزنه را شکل داده‌اند. فهرست غذاهای «مجاز» آن‌ها دهه‌ها تقریباً تغییر نکرده است: سفیده تخم‌مرغ، گوشت‌های کم‌چرب، سبزیجات و ماهی سفید در دوران آماده‌سازی مسابقه؛ و چند گزینه اضافه مانند جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کره مغزها و میوه در خارج از فصل. اگر غذایی در فهرست نباشد، «کثیف» محسوب می‌شود.

بعضی از این برچسب‌ها کاملاً بی‌منطق‌اند. سیب‌زمینی سفید را در نظر بگیرید: نه فراوری شده است، نه تصفیه شده و از نظر تغذیه‌ای شباهت زیادی به سیب‌زمینی شیرین دارد. شاید تنها دلیل «کثیف» تلقی شدنش این باشد که از نظر رنگ به نان یا برنج سفید شبیه است. این تمایز دل‌خواهی است، اما چنین باورهایی ماندگار می‌شوند.

چرا این رویکرد به پایبندی بلندمدت آسیب می‌زند

یکی از مزیت‌های احتمالی ذهنیت «پاک در برابر کثیف» در بدنسازی این است که تعادل انرژی به شکل ضمنی در قوانین آن گنجانده شده است؛ غذاهای پرکالری، به‌ویژه در فاز کاهش چربی، معمولاً محدود می‌شوند. اما این روش علی‌رغم این قوانین کار می‌کند، نه به‌خاطر آن‌ها. بیشتر محدودیت‌ها دل‌خواهی‌اند و همین موضوع پایبندی بلندمدت را بی‌جهت دشوار می‌کند.

برای نمونه، در یک مطالعه [22]، پژوهشگران دو گروه از زنان را به یک رژیم یکسان اختصاص دادند، اما به یک گروه گفتند اجازه خوردن نان ندارند. هر دو گروه مقدار یکسانی چربی از دست دادند، اما گروه بدون نان دفعات عدم پایبندی بسیار بیشتری داشت و نرخ خروج از مطالعه در آن بیش از 3 برابر گروه نان بود.

رژیم‌گیری به‌خودی‌خود نیازمند مهار است. افزودن محدودیت‌های غذایی غیرضروری فقط فرایند را سخت‌تر می‌کند، نه مؤثرتر.

کنترل انعطاف‌پذیر در برابر کنترل سخت‌گیرانه

بله، هنگام تغییر رژیم - به‌ویژه در آغاز و هم‌زمان با ساخت عادت‌های جدید - مقداری مهار لازم است [23]. اما نحوه اعمال این مهار، تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

در سال 1999، Westenhoefer و همکاران دو نوع متمایز از مهار غذایی (Dietary Restraint) را شناسایی کردند [24]:

کنترل انعطاف‌پذیر (Flexible Control): رویکردی متعادل‌تر و سازگار شونده. زمان‌بندی وعده‌ها را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد، جدول زمانی واقع‌بینانه دارد و از برچسب‌زدن غذاها به صورت مطلق به «خوب» و «بد» پرهیز می‌کند.

کنترل سخت‌گیرانه (Rigid Control): با رژیم‌های ضربتی، برنامه‌های غذایی ثابت، اخلاقی کردن انتخاب‌های غذایی و تفکر همه‌یا هیچ شناخته می‌شود.

در پژوهش آن‌ها، کنترل سخت‌گیرانه با شاخص توده بدنی بالاتر و دفعات بیشتر پرخوری افراطی مرتبط بود. در مقابل، کنترل انعطاف‌پذیر با شاخص توده بدنی پایین‌تر، پرخوری کمتر، دریافت کالری کمتر و موفقیت بیشتر در کاهش وزن بلندمدت همراه بود.

پژوهش پیگیری نشان داد هرچه فرد بیشتر از کنترل سخت‌گیرانه به سمت کنترل انعطاف‌پذیر حرکت کرده بود، احتمال حفظ نتایج در 3 سال بعد بیشتر بود [25].

پس هرچند مهار بخشی از فرایند است، انعطاف‌پذیری چیزی است که آن را پایدار می‌کند. با وجود محبوبیت «پاک‌خوری»، این رویکرد در عمل یکی از کم‌انعطاف‌ترین روش‌هاست. نگاه سیاه‌وسفید به غذاها، نشانه بارز کنترل سخت‌گیرانه است [26، 27].

تفکر سخت‌گیرانه به رفتار سخت‌گیرانه می‌انجامد. وقتی شروع می‌کنید باور کنید چند غذای مشخص دلیل کاهش نیافتن وزن شما هستند، واکنش غریزی اغلب این است که پیچ‌ها را باز هم سفت‌تر کنید. و همیشه کسی در اینترنت پیدا می‌شود که بگوید غذایی که فکر می‌کردید پاک است، در واقع کثیف است.

بدنسازان اغلب به خاطر میزان خشکی بدنشان ستایش می‌شوند، اما چرخه رژیم آن‌ها - کاهش چربی بسیار سخت و سپس افزایش عمدی وزن - برای افراط‌های کوتاه‌مدت ساخته شده است، نه برای تعادل بلندمدت.

وقتی افراد غیررقابتی سعی می‌کنند این الگو را تقلید کنند، اغلب گرفتار چرخه رژیم یویویی می‌شوند. نه چون انضباط کافی ندارند، بلکه چون سیستمی که دنبال می‌کنند از ابتدا برای پایداری طراحی نشده است. در واقع، همین چرخه برای بدنسازان هدف است: به خشکی مسابقه برسند و سپس در خارج از فصل وزن اضافه کنند. بنابراین عجیب نیست که برای کاهش چربی پایداری موردنظر بیشتر مردم مناسب نباشد.

IIFYM: انعطاف‌پذیر در نام، سخت‌گیرانه در ذهنیت؟

روش (IIFYM) If It Fits Your Macros جایگزینی انعطاف‌پذیر برای برنامه‌های غذایی خشک شکل‌گرفت و اجازه می‌داد هر غذایی را، تا زمانی که در اهداف درشت‌مغذی شما جا شود، وارد رژیم کنید. در نظریه، این روش سازگارتر و فراگیرتر است.

اما در عمل، بسیاری از افراد IIFYM را با همان تفکر سخت‌گیرانه و سیاه‌وسفیدی اجرا می‌کنند که می‌خواستند از آن فرار کنند: وزن کردن هر گرم، دوری از وعده‌های اجتماعی و تلقی هر انحراف از اهداف درشت‌مغذی به عنوان شکست.

مشکل خود روش نیست؛ مشکل ذهنیت است.

با این حال، برچسب‌گذاری غذا می‌تواند تا حدی ارزش داشته باشد - اما نه به شکلی که بیشتر افراد از آن استفاده می‌کنند. همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردیم، میان تلاش برای افزودن غذاهای سالم و تلاش برای حذف غذاهای ناسالم، تفاوت روان‌شناختی معناداری وجود دارد.

وقتی با کسی کار می‌کنیم که غذا را سیاه‌وسفید می‌بیند، گام اول کمک به پذیرش یک حقیقت ساده است: چیزی به نام غذای «بد» وجود ندارد. هیچ غذای منفردی، به‌تنهایی و بدون در نظر گرفتن مقدار یا تکرار مصرف، اثر منفی قابل‌اندازه‌گیری بر سلامت، قدرت یا فیزیک بدنی شما ندارد. همان‌طور که می‌گویند، «دوز است که سم را می‌سازد».

بیشتر چیزهایی که «غذای بد» می‌نامیم، دقیق‌تر است اگر «کالری تهی» نامیده شوند؛ این غذاها چگالی انرژی بالایی دارند - یعنی نسبت به وزنشان کالری زیادی دارند - بیش‌ازحد خوش‌خوراک‌اند (Hyperpalatable)، یعنی پرخوری در آن‌ها آسان است، و پروتئین، فیبر و ریزمغذی کمی دارند. در مقادیر کم ذاتاً مضر نیستند. اما اگر بخش عمده دریافت شما را تشکیل دهند، می‌توانند غذاهای مغذی‌تر را کنار بزنند، دریافت انرژی را به صورت غیرفعال بالا ببرند و در طول زمان به افزایش چربی کمک کنند [21].

یک عدد Twinkie مشکل‌ساز نیست. اما اگر Twinkie‌ها مرتب جای میوه، سبزی، حبوبات، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و لبنیات را بگیرند، بله، ماندن در مسیر دشوار خواهد شد.

وقتی این ایده جا بیفتد، گام بعد بازتعریف رویکرد است. به جای تمرکز بر اینکه چه چیزی را حذف کنید، بر چیزهایی تمرکز کنید که باید اضافه شوند. هدف بگذارید مجموعه‌ای متنوع از غذاهای پرمغذی مصرف کنید: میوه، سبزی، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب، کربوهیدرات‌های پرفیبر و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و ماهی‌های چرب.

اگر رژیم پایه شما مملو از این غذاها باشد، یک وعده لذت بخش گهگاه پیشرفتتان را از بین نمی برد. این تغییر ذهنیت ظریف است، اما قدرتمند.

در یک تحلیل از تلاش های موفق کاهش وزن، افزایش مصرف غذاهای با چگالی انرژی پایین - مانند میوه ها، سبزیجات، گوشت های کم چرب، سوپ ها و لبنیات کم چرب - با نتایج بهتر مرتبط بود. جالب اینکه تلاش برای محدود کردن غذاهای با چگالی انرژی بالا - همان هایی که معمولاً «بد» نامیده می شوند - چنین ارتباطی نداشت [28].

بنابراین کیفیت غذا اهمیت دارد، اما الگوی کلی رژیم شما مهم تر است. چیزی به نام غذای «بد» وجود ندارد؛ آنچه وجود دارد رژیم نامتعادل است. اخلاقی کردن انتخاب های غذایی، پایبندی را سخت تر می کند و می تواند خطر رفتارهای خوردن آشفته را افزایش دهد.

به جای تلاش برای حذف غذاهای «بد»، روی افزودن غذاهای خوب بیشتر تمرکز کنید. با این کار، شیوه فکرکردنتان به تدریج از قضاوت غذاها به «خوب» و «بد» به سمت درک سهم تغذیه ای هر غذا و جایگاه آن در تصویر بزرگ تر تغییر می کند.

این فرایند ممکن است شامل ردیابی درشت مغذی ها باشد. اما برای اینکه این کار مؤثر باشد و شما را به سمت سخت گیری نکشاند، به ذهنیت و مهارت های درست نیاز دارید. دقیقاً همین موضوع را در ادامه بررسی می کنیم.

چگونه ردیابی کنیم

وقتی بیشتر افراد به ردیابی فکر می کنند، ثبت غذا در یک اپلیکیشن برای رسیدن به اهداف مشخص کالری یا درشت مغذی را تصور می کنند. معمولاً این کار شامل وزن کردن و اندازه گیری وعده ها، اسکن بارکد یا وارد کردن اطلاعات تغذیه ای و انتخاب اندازه وعده بر اساس وزن یا حجم است. در طول زمان، روند وزن نیز ردیابی می شود و دریافت غذایی، یا به صورت دستی یا با کمک یک الگوریتم، تنظیم می شود.

این یکی از شکل های ردیابی است و می تواند بسیار مؤثر باشد، اما تنها روش نیست.

برای مبتدیان، یکی از بهترین نقاط شروع این است که رژیم فعلی خود را بدون تلاش برای تغییر آن ردیابی کنند. ثبت آنچه همین حالا می خورید، با بیشترین دقت ممکن برای چند هفته، فرصتی برای یادگیری می دهد پیش از آنکه مستقیماً وارد اهداف درشت مغذی شوید.

چیزی که بسیاری متوجه آن نیستند این است که ردیابی یک مهارت واحد نیست؛ مجموعه ای از «بازی های کوچک» است که یادگیری آن ها زمان می برد. تا وقتی این مهارت ها را نسازید، دقتتان پایین تر می ماند و پیشرفت نیز آسیب می بیند.

افراد باتجربه در ردیابی می دانند چگونه:

- ورودی‌های نامعتبر را در پایگاه‌های داده غذایی تشخیص دهند.
- اطلاعات دقیق برچسب‌ها را آنلاین پیدا کنند.
- در صورت نیاز غذاهای سفارشی بسازند.
- غذاها را به شکل درست ثبت کنند، برای مثال خام در برابر پخته.
- وقتی ترازو در دسترس نیست، اندازه وعده را تخمین بزنند.

برای نمونه، یاد گرفته‌اند 100 g مرغ، برنج یا کره بادام‌زمینی در عمل چه ظاهری دارد و اینکه رفتن روی ترازو باشگاه فقط هفته‌ای یک بار، با لباس‌های مختلف و در زمان‌های متفاوت، داده بسیار بدی تولید می‌کند. چنین وزن‌کشی‌هایی اغلب باعث تغییرات غیرضروری یا تأخیر در ایجاد تغییراتی می‌شوند که واقعاً لازم‌اند.

با ردیابی رژیم معمول خود بدون تغییر آن، فشار را کم می‌کنید و برای ساخت این مهارت‌های پایه جا باز می‌کنید. به جای تلاش برای کمال، تنها وظیفه شما مشاهده و یادگیری است. این کار آگاهی از اندازه وعده‌ها، دریافت درشت‌مغذی‌ها و نسبت رژیم روزمره‌تان با توصیه‌های بهترین شیوه را بالا می‌برد. همچنین عادت‌های خوردن بی‌توجه را آشکار می‌کند - مثلاً همان دونات محل کار که معمولاً یادتان می‌رود - و الگوهایی را نشان می‌دهد که شاید در حالت عادی نبینید؛ مثلاً چه زمانی و کجا احتمال پرخوری، کم‌خوری یا خوردن هیجانی بیشتر است.

وقتی این آگاهی شکل گرفت، در موقعیت بسیار بهتری برای ایجاد تغییرات آگاهانه و پایدار قرار می‌گیرید؛ نه با ساختن چیزی کاملاً جدید از صفر، بلکه با اصلاح عادت‌هایی که از قبل دارید.

میزان ردیابی موردنیاز هر فرد به خود او و شرایطش بستگی دارد.

برای بدنسازان رقابتی در دوران آماده‌سازی یا پاورلیفترهایی که باید به وزن مسابقه برسند، سطح بالایی از دقت حیاتی است، به‌ویژه در سال‌های ابتدایی فعالیت رقابتی. موفقیت آن‌ها اغلب به تغذیه دقیق و پایش منظم پیشرفت وابسته است. اما ردیابی فقط برای رقابت‌کنندگان نیست.

برای افراد غیررقابتی نیز، ردیابی حتی پس از مرحله یادگیری مهارت‌ها ارزش دارد. در فاز عضله‌سازی، برای مثال، ممکن است با رویکردی راحت‌تر و مبتنی بر عادت پیش بروید: اجازه دهید اشتها یک مازاد کوچک را هدایت کند، درحالی‌که مطمئن می‌شوید حداقل روزانه میوه، سبزی، فیبر و پروتئین تأمین می‌شود. اما وقتی هدف کاهش چربی است، معمولاً ساختار بیشتری لازم است. این می‌تواند به معنای بازگشت به ترازوی غذا و اپ ثبت برای ثابت نگه‌داشتن دریافت باشد.

بعضی افراد فقط هنگام توقف پیشرفت به رديابی نیاز دارند و از آن به عنوان ابزار بررسی استفاده می کنند. گروهی دیگر از رديابی دوره ای به عنوان نوعی حسابرسی بهره می برند تا مطمئن شوند عادت هایشان هنوز با اهدافشان هم راستا است، حتی اگر فعالانه در رژیم نباشند.

جمع بندی: رديابی ابزار است، نه قانون. بر اساس هدف، تجربه و فاز فعلی تمرین از آن به اندازه نیاز استفاده کنید.

در آغاز، رديابی بدون ایجاد تغییر، راهی قدرتمند برای ارزیابی عادت هاست. بعدتر می تواند به حفظ تغییرات، عیب یابی مشکلات و نگه داشتن پیشرفت کمک کند، به خصوص در دوره هایی که دقت اهمیت بیشتری دارد.

با این حال، لازم نیست تمام سال رديابی کنید و رديابی هرگز نباید جای پیام های درونی بدن را بگیرد. در واقع، پژوهش ها نشان می دهند تکیه بیش از حد بر نشانه های بیرونی - مانند هدف کالری یا وزن کشی روزانه - ممکن است حساسیت به نشانه های درونی گرسنگی و سیری را کاهش دهد و خطر الگوهای خوردن آشفته را بالا ببرد [29].

جالب اینکه حتی در میان ورزشکاران منضبط فیزیکی، افرادی که آگاهی بیشتری از نشانه های درونی مانند گرسنگی، سیری و حالت عاطفی خود حفظ می کنند، در وعده های آزاد بدون رديابی در دوران آماده سازی مسابقه، دریافت غذایی را بهتر تنظیم می کنند [30].

رديابی ابزار قدرتمندی برای ساختن ساختار، آگاهی و پاسخ گویی است. اما قرار است از آگاهی بدنی شما پشتیبانی کند، نه اینکه جای آن را بگیرد.

مبانی رديابی تغذیه

زمانی برای رديابی هست و زمانی برای رديابی نکردن؛ اما وقتی رديابی می کنید، دقت اهمیت دارد.

یکی از مهم ترین اصول ثبت دقیق این است که غذا را با گرم وزن کنید، نه با اندازه گیری های حجمی مانند فنجان یا قاشق غذاخوری. حجم بسیار کم ثبات تر است.

برای مثال، یک «فنجان» غذا می تواند بسته به شیوه آماده سازی، میزان فشردگی و حتی نوع پیما نه ای که استفاده می کنید، تفاوت زیادی داشته باشد. یک فنجان سیب خرد شده مکعبی، ورقه شده یا پوره شده، وزن متفاوتی دارد و بنابراین مقدار کالری و مواد مغذی آن هم فرق می کند. علاوه بر این، پیما نه ها همیشه استاندارد نیستند. ممکن است روی برچسب نوشته باشد «1/2 فنجان جو دوسر (45 g)»، اما بسته به پیما نه و شیوه پر کردن آن، اندازه واقعی شما ممکن است 54 g باشد... یا فقط 40 g.

نکته مهم دیگر: غذاها را پیش از پخت وزن کنید، نه بعد از آن. پخت مقدار آب غذا را تغییر می دهد، اما محتوای تغذیه ای آن را عوض نمی کند. بنابراین کالری و درشت مغذی ها ثابت می مانند، اما وزن بسته به مدت و روش پخت می تواند به شدت تغییر کند.

- غذاهای پر آب مانند سبزیجات و گوشت ها هنگام پخت معمولاً وزن از دست می دهند.
- غذاهایی که آب جذب می کنند، مانند پاستا و برنج، در پخت وزنشان بیشتر می شود.
- چون زمان پخت و مقدار آب متفاوت است، وزن کردن غذا پیش از پخت باعث ردیابی دقیق تر و تکرارپذیرتر می شود.

چگونه غذای خود را ثبت کنید

بیشتر افراد از اپلیکیشن های ردیابی استفاده می کنند، اما این تنها گزینه نیست. می توانید:

- از صفحه گسترده استفاده کنید.
- موارد را در دفترچه یادداشت کنید.
- از اپ یادداشت تلفن همراه استفاده کنید.
- روش ها را ترکیب کنید؛ مثلاً غذا را در اپ ثبت کنید و مجموع ها و یادداشت ها را در صفحه گسترده نگه دارید.

یک هشدار درباره اپ ها: بیشتر آن ها تا حد زیادی به داده های وارد شده توسط کاربران متکی اند. بنابراین معمولاً چند نسخه از یک غذای واحد می بینید که گاهی به دلیل برند، روش آماده سازی یا خطای ورود، اختلاف زیادی با هم دارند.

اگر جست و جو برای یک غذا، مقادیر بسیار متفاوت کالری یا درشت مغذی نشان داد، آن ها را راستی آزمایی کنید. یک جست و جوی سریع در گوگل - برای مثال "strawberries calories" - معمولاً شما را به داده های تغذیه ای USDA می رساند که به ویژه برای غذاهای کامل و فرآوری نشده مرجع قابل اعتمادی است.

غذاهای ترکیبی چه می شوند؟

غذاهایی مانند پاستا، پیتزا، کاری، غذاهای تفت داده شده یا ناچو اغلب در پایگاه های داده اپ ها وجود دارند، حتی گاهی به صورت ورودی های غیر کاربری. اما کالری و درشت مغذی این غذاها می تواند بسته به روش تهیه، تفاوت بسیار زیادی داشته باشد.

هر زمان ممکن است، اگر می‌دانید چه موادی در غذا به کار رفته، مواد را جداگانه ردیابی کنید. بله، بار اول ممکن است خسته‌کننده باشد، اما پس از ساختن وعده، می‌توانید آن را ذخیره کنید تا بعداً به آسانی دوباره استفاده شود.

تخمین وعده‌های رستورانی

اگر غذا را خودتان آماده نکرده‌اید، به‌ویژه در رستوران، فقط بهترین تخمین ممکن را انجام دهید. یک قاعده سرانگشتی خوب این است که وعده‌های رستورانی تقریباً همیشه از نسخه مشابه خانگی پرکالری‌ترند، زیرا سرآشپزها معمولاً برای افزایش طعم از روغن، کره، شکر و سایر مواد پرکالری بیشتری استفاده می‌کنند.

«اضافه‌ها» را فراموش نکنید

افزودنی‌های کوچک می‌توانند خیلی زود جمع شوند، به‌خصوص اگر ثبت نشوند. مواردی مانند این‌ها را حساب کنید:

- روغن پخت‌وپز.
- سس سالاد.
- کره و انواع اسپرد.
- سس‌ها و دیپ‌ها.
- شکر و افزودنی‌های خامه‌ای.
- نوشیدنی‌های الکلی.
- همان مقدار کمی شیر که به قهوه اضافه می‌کنید.

این موارد در طول زمان می‌توانند تفاوتی شگفت‌آور ایجاد کنند.

از مبانی شروع کنید

درس‌های پیشرفته‌تری در ادامه وجود دارند، اما اگر همین اصول پایه را مسلط شوید، از رایج‌ترین اشتباهات ردیابی دور خواهید ماند. وقتی از سطوح هرم عبور می‌کنید، بررسی می‌کنیم کدام مواد مغذی ارزش ردیابی دارند، تا چه حد باید دقیق باشید و چگونه متناسب با هدف خود شدت ردیابی را بیشتر یا کمتر کنید.