

به نام خداوند بخشنده مهربان

رژیم غذایی آنابولیک

«افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن»

لیث دوری

مترجمان:

دکتر حسین پیرانی

«عضو هیئت علمی دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار»

دکتر مهدی روستائی

«دکتری متابولیسم و بیوشیمی ورزشی»

نشر علم و حرکت

سرشناسه	Doory, Laith لیث دوری،
عنوان و نام پدیدآور	رژیم غذایی آنابولیک؛ افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن / لیث دوری؛ مترجمان حسین پیرانی، مهدی روستائی. ویراستار علمی حسین پیرانی.
مشخصات نشر	تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۱۰ ص.
شابک	ISBN 987-964-5547-66-8
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا.
یادداشت	عنوان اصلی: The anabolic diet Gain Weight to lose Body Fat
عنوان دیگر	افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن
موضوع	آنابولیک Anabolic steroids
موضوع	مکمل‌های مواد غذایی Dietary supplements
موضوع	بدن‌سازان -- تغذیه Nutrition -- Bodybuilders
موضوع	افزایش وزن Weight gain
شناسه افزوده	پیرانی، حسین، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	روستائی، مهدی، ۱۳۶۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره	RC ۱۲۳۰
رده‌بندی دیویی	۶۱۵/۷۰۸۸۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۹۴۲۷۹۱

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان محمد علی مقدم، پلاک ۷۹
 طبقه دوم • تلفن‌های ۷۷۵۲۵۶۸۲ - ۷۷۶۰۶۸۱۸ • دورنگار ۷۷۶۳۲۷۰۹
 • سایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

رژیم غذایی آنابولیک «افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن»

لیث دوری

ترجمه دکتر حسین پیرانی، دکتر مهدی روستائی

ویراستار علمی: دکتر حسین پیرانی

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: واگریک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱، تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN 978-964-5547-66-8

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۶۶-۸

مقدمه مترجمان

بسیاری از مردان جوانی که رشته ورزشی پرورش اندام را شروع می‌کنند بعد از گذشت مدت زمانی و سوسه می‌شوند که از داروهای استروئیدی آنابولیکی استفاده کنند. شاید یکی از مهم‌ترین دلایل آن این باشد که این افراد یا ورزشکاران تمایل دارند در بازه زمانی بسیار کوتاهی به نتیجه دلخواه که بدنی عضلانی و متناسب است دست یابند. با این حال، مطالعات بسیار زیادی گزارش کرده‌اند که استفاده طولانی مدت از داروهای استروئیدی، عوارض جانبی شدیدی بر سلامت ورزشکاران خواهد گذاشت؛ به همین دلیل باید به دنبال یک راه‌حل جایگزین برای داروهای استروئیدی بود؛ به عبارت دیگر با استفاده از اصولی مبنی بر تغذیه، سبک زندگی و تمرین محیط آنابولیک بدن را تقویت کنیم تا بتوانیم رشد عضلانی بیشتری داشته باشیم.

هر رژیم غذایی خوب باید بر اساس یک سری اصول علمی و هدفی مشخص طراحی شود. برای مثال ورزشکاران بسیار زیادی وجود دارند که بیش از ۳۰ سال است که به طور منظم تمرینات با وزنه انجام می‌دهند اما اطلاعات نسبتاً کمی راجع به تغذیه دارند. در واقع افزایش دانش تغذیه در ورزشکاران می‌تواند تا حد بسیار زیادی عملکرد ورزشکاران را افزایش دهد. رژیم‌های غذایی بسیار زیادی در دنیا وجود دارد که تمام آنها ادعا می‌کنند می‌توانند اثرات چشمگیری روی عملکرد ورزشکاران داشته باشند. برای مثال شاید نام رژیم‌های آتکینز، کتوژنیک، روزه داری تناوبی، شمارش کالری و غیره به گوشتان خورده باشد؛ اما این‌که چه رژیمی واقعاً می‌تواند به شما کمک کند بحث کاملاً تخصصی است.

به همین دلیل هدف از نگارش این کتاب این است که خواننده با موضوعات وسیعی که در بدنسازی، تناسب اندام و سلامتی وجود دارد آشنا شود و با تفکر بیشتری از رژیم‌های غذایی استفاده کند؛ به عبارت دیگر هرچه دانش شما در زمینه مباحث علمی تغذیه بیشتر شود، قطعاً با دقت بالاتری می‌توانید برای خودتان رژیم غذایی مؤثر طراحی کنید. مسلماً نکاتی که در این کتاب ارائه شده است می‌تواند به شما در مسیر تناسب اندام کمک کند اما تأثیر آن به اندازه استفاده از داروهای استروئیدی نیست؛ اما توجه داشته باشید رسیدن به تناسب اندام با حفظ

سلامتی اهمیت دارد نه این که برای مدت زمان کوتاهی بدنی عضلانی و متناسب داشته باشید و بعد از آن به یکباره همه چیز نیست و پوچ شود.

موضوع دیگری که باید به آن توجه کنید اهمیت هورمون‌های بدن و تعادل بین آنهاست. تستوسترون و یا هر هورمون دیگر به خودی خود بد نیستند بلکه برای رسیدن به بدنی عضلانی و تفکیک شده به ترشح بهینه این هورمون‌ها نیاز دارید، اما این که چگونه بتوانید تعادل هورمونی در بدن خود ایجاد کنید مسئله‌ای بسیار مهم و چالش برانگیز است؛ بنابراین با پیروی از مطالب و نکات این کتاب می‌توانید با رژیم غذایی اصولی و مصرف برخی مکمل‌ها مفید، به سطح بهینه‌ای از هورمون‌های آنابولیک خود دست پیدا کنید.

رژیم غذای آنابولیک از انطباق‌پذیری بسیار بالایی برخوردار است. لازم نیست دائم میزان کالری غذاها را محاسبه کنید. هیچ وقت احساس گرسنگی نمی‌کنید و جالب اینجاست قادر به مصرف تمام مواد غذایی هستید؛ اما موضوعی که اهمیت دارد انتخاب هوشمندانه مواد غذایی در ساعات مشخصی از شبانه روز است؛ بنابراین اگر در حیطه تناسب اندام و ورزش قهرمانی فعالیت می‌کنید و یا حتی به تازگی تصمیم گرفته‌اید در باشگاه ورزشی ثبت نام کنید، این کتاب را یکبار مطالعه و حتی به دوستان خود نیز معرفی کنید.

دکتر حسین پیرانی

دکتر مهدی روستایی

فهرست مطالب

فصل ۱	هورمون انسولین همانند استروئیدهای آنابولیک اهمیت دارد	۷
فصل ۲	افزایش ترشح هورمون رشد با استفاده از رژیم روزه‌داری تناوبی	۱۵
فصل ۳	افزایش سطوح تستوسترون و DHT	۲۳
فصل ۴	به حداقل رساندن اثر کاتابولیکی کورتیزول	۲۹
فصل ۵	کاهش احتباس آب به کاهش وزن کمک می‌کند	۳۳
فصل ۶	برای کاهش چربی بدن رژیم غذایی خود را قلیایی کنید	۳۹
فصل ۷	کاهش درصد چربی با سم‌زدایی بدن	۴۵
فصل ۸	طراحی یک برنامه تمرینی اصولی و علمی	۵۳
فصل ۹	فهرست مکمل‌های غذایی مفید	۵۹
فصل ۱۰	فهرست مواد غذایی بسیار مؤثر در رژیم غذایی آنابولیک	۹۳
فصل ۱۱	شاخص غذایی برخی مواد غذایی	۱۰۷

فصل ۱

هورمون انسولین همانند استروئیدهای آنابولیک اهمیت دارد

در بسیاری از رژیم‌های غذایی دستکاری ترشح انسولین بسیار با ارزش‌تر از محاسبه نسبت کالری دریافتی به کالری مصرفی است؛ به عبارت دیگر دستکاری تولید و ترشح انسولین به‌عنوان اصلی‌ترین بخش رژیم‌های غذایی به آن توجه می‌شود. دستکاری ترشح انسولین یک ابزار مناسب برای افرادی است که خواهان کاهش وزن هستند و یا بنابه دلایل پزشکی، ترشح انسولین در آنها باید دائم کنترل شود؛ اما در رژیم غذایی آنابولیک ما از هورمون انسولین به‌عنوان یک ابزار برای ساخت عضلات استفاده کنیم که به دنبال آن می‌توانیم توده چربی بدن را نیز به‌طور اصولی کاهش دهیم.

هدف اصلی یک رژیم غذایی باید کاهش درصد چربی و مهم‌تر از آن حفظ توده عضلانی و یا حتی افزایش آن باشد. از نظر حجم، وزن عضلات تقریباً دو برابر وزن چربی است؛ بنابراین پیروی از این رژیم می‌تواند تأثیر خالص روی افزایش وزن داشته باشد.

همیشه به‌یاد داشته باشید افزایش توده عضلانی می‌تواند سرعت متابولیسم را افزایش دهد؛ در نتیجه، هرچه متابولیسم بالاتر باشد رسیدن به نتیجه آسان‌تر خواهد شد. در این زمان، بدن، قادر به سوزاندن کالری بیشتری خواهد بود و شما نیازی به مانیتور کردن غذای مصرفی و یا حتی افزایش مدت زمان تمرین خود ندارید. جالب توجه است بدانید، برخی از ورزشکاران به‌دلیل متابولیسم بالایی که دارند، روزانه به ۵۰۰۰ کالری و یا حتی بیشتر نیاز دارند.

هورمون رشد و تستوسترون اغلب به‌عنوان هورمون‌های آنابولیکی قوی شناخته می‌شوند، در حالی که تصور بر این است انسولین یک هورمون ذخیره‌کننده چربی در بدن است؛ اما توجه داشته باشید انسولین در شرایط خاص، قوی‌ترین هورمون آنابولیک بدن به حساب می‌آید. به همین دلیل است که برخی ورزشکاران پرورش اندام که در سطوح حرفه‌ای فعالیت می‌کنند، به‌منظور افزایش حجم عضلانی از تزریق انسولین استفاده می‌کنند. البته قویاً تأکید می‌کنیم هیچ‌وقت از تزریق انسولین برای افزایش وزن استفاده نکنید؛ زیرا استفاده طولانی‌مدت از انسولین می‌تواند عوارض جانبی جبران‌ناپذیری مثل دیابت و غیره به همراه داشته باشد.