

مقدمه

علم ژنتیک و وراثت از دیرباز مورد توجه دانشمندان بوده است و مطالعات فراوانی در این حیطه انجام گرفته است.

DNA به ارث رسیده از پدر و مادر، در کلیه سلول های بدن هر شخص وجود دارد و اثبات شده است که تمام ویژگی های انسان ها را، نحوه بیان ژن هایشان تعیین می کند.

DNA ما میتواند پیش بینی کند که مستعد چه بیماری هایی در آینده هستیم، چه استعداد هایی در ژن های ما نهفته است و حتی می تواند به ما بگوید غذایی که می خوریم چه تاثیری بر بدن ما دارد و چه ورزش هایی بیشترین تاثیر روی بدن ما به منظور کاهش وزن خواهند داشت.

چاقی یک بیماری چند عاملی است یعنی هم محیط و هم ژنتیک در آن دخیل است، ژن های ما قابل تغییر نیستند اما می توانند یک راهنمای دقیق و همیشگی برای انتخاب بهترین سبک زندگی مان باشند.

احتمالا برای شما هم پیش آمده است که همراه یکی از دوستانتان یک رژیم غذایی مشترک گرفته اید، اما نتیجه رژیم برای شما و ایشان متفاوت شده است، که این به علت تفاوت در ژنتیک بین شما دو نفر است.

در کل مواد غذایی مصرفی ما شامل کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها می باشد که در ادامه میزان تاثیر هر یک از این مواد غذایی را روی بدن شما مورد بررسی قرار می دهیم.

قابل تاکید است که در جواب آزمایش شما از کلمه "حساسیت زیاد"، "حساسیت متوسط" و "حساسیت کم" استفاده شده است.

اگر حساسیت شما به یک ماده غذایی زیاد باشد به این معناست که باید مصرف آن را کاهش دهید

اگر حساسیت شما به یک ماده غذایی متوسط است به این معناست که مقادیر استاندارد آن برای شما منع مصرفی ندارد

و اگر حساسیت شما به یک ماده غذایی کم باشد یعنی تاثیری روی اضافه وزن شما نخواهد داشت.

خلاصه نتایج آزمایشات شما:

زیاد	حساسیت به کربوهیدرات ها
کم	حساسیت به چربی ها
متوسط	حساسیت به پروتئین ها

تفسیر نتایج آزمایشات شما:

با توجه به ژنتیک خاص شما ، متأسفانه شما با احتمال ۵۰ درصد ، در صورت رعایت نکردن رژیم غذایی سالم، مستعد بیماری های قلبی و عروقی و همچنین دیابت هستید.

✓ حساسیت شما به کربوهیدرات ها زیاد است



کربوهیدرات ها شامل قند، نشاسته و فیبر موجود در میوه ها، حبوبات، سبزیجات و لبنیات هستند. هر چند امروزه اکثر افراد کربوهیدرات ها را مواد غذایی منفوری می دانند، اما آنها در عمل یکی از گروه های غذایی پایه و ضروری برای زندگی سالم به شمار می آیند. کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن شناخته می شوند.

از آنجایی که حساسیت شما به کربوهیدرات ها زیاد است به شما پیشنهاد می شود برای برآورده کردن نیاز بدن به کربوهیدرات ها ، فقط ترجیحا از کربوهیدرات های خوب و کم کالری استفاده کنید و تا جایی که امکان دارد از کربوهیدرات های بد استفاده نکنید.

استفاده از فیبرها برای برآورده کردن نیازتان به کربوهیدرات ها پیش نهاد می شود.

فیبرها در چه مواد غذایی وجود دارند؟

میوه ها مخصوصا خانواده ی بری ها (توت فرنگی، تمشک، بلوبری، کرنبری و...) و نارگیل و گلابی ، سبزیجات بخصوص کنگر فرنگی، بامیه و کدو، حبوبات بخصوص لوبیاچیتی، عدس و نخود

فیبرها در بدن شما چه کار می کنند؟

فیبرها به تنظیم کارکردهای روده کمک می کنند، میزان کلسترول و تری گلیسیرید را کاهش می دهند و دیواره های روده ی بزرگ را تقویت می کنند. علاوه بر این موجب کاهش وزن و تنظیم سطح قند خون نیز می شوند. همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است زنانی که رژیم غذایی با فیبر بالا دارند (۳۸-۷۷ گرم در روز) تا ۲۰ درصد خطر ابتلا به سرطان تخمدان در آنها کاهش می یابد.

کربوهیدرات های خوب شامل : میوه ها ، سبزیجات ، دانه غلات و حبوبات و برنج قهوه ای...

کربوهیدرات های بد شامل : شیرینی ها، مواد غذایی فراوری شده ، برنج و نان سفید و

با توجه به ژنتیک خاص شما و حساسیت زیادتان به کربوهیدراتها، به شما پیش نهاد می شود ترجیحا از برنج قهوه ای بجای برنج سفید استفاده کنید همچنین عدسی و خوراک لوبیا را برای پاسخ دادن به نیاز بدنتان به کربوهیدراتها حتما در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.

✓ حساسیت شما به پروتئین ها متوسط است



یکی از این دلایل اهمیت پروتئین ها در بدن این است که برای ساخت و بازسازی عضلات به آنها نیاز داریم. پروتئین در بالا بردن متابولیسم برای چربی سوزی هم نقش دارد و اشتها را هم کمتر می کند. علاوه بر اینها، پروتئین، آزاد شدن کربوهیدراتها به جریان خون را کندتر می کند که این جلوی افزایش ناگهانی قند که موجب ذخیره چربی می شود را می گیرد.

پروتئین ها شامل چه چیزهایی هستند:

کره بادام زمینی، تخم مرغ، تن ماهی، ماست چکیده، لوبیا ، ماهی، پنیر، عدس، جو ، شیر و ... منابع سرشار از پروتئین هستند که با توجه به ژنتیک شما مصرف متعادل آن برای شما منع مصرفی ندارد و به عضله سازی شما کمک می کند.

پروتئین های بد که با توجه به ژنتیکتان، مصرف آنها به میزان بیشتر از یک بار در ماه به شما پیشنهاد نمی شود: سوسیس ، کالباس، گوشت خوک، ماهی اوزون برون و تخم غاز

✓ حساسیت شما به اسیدهای چرب اشباع بسیار پایین است



با توجه به ژنتیک شما، خوشبختانه حساسیت شما به چربی ها بسیار پایین است و چربی ها عامل چاقی شما نخواهند بود .

✓ ورزش پیشنهادی به شما برای کاهش وزن

با توجه به ژنتیک خاص شما، تمرین های استقامتی به شما پیشنهاد می شود. ورزش های استقامتی ، ورزشهایی هستند که در مدت زمان طولانی نیاز به انرژی یکنواخت دارند مانند دوی ماراتن، شنا، کوهنوردی ، ...

۶۰ تا ۹۰ دقیقه پیاده روی در روز بیشترین تاثیر بر روی لاغری شما خواهد داشت.

در صورت تمایل به انجام حرکات بدنسازی، پیشنهاد می شود هر تمرینتان ۲۰ تا ۲۵ بار تکرار داشته باشد و وزنه های سبک انتخاب شود.



رژیم غذایی پیشنهادی به شما

با توجه به حساسیت کم شما به چربی ها و حساسیت زیاد بدنتان به کربوهیدراتها دو مدل رژیم غذایی به شما پیش نهاد خواهد شد

رژیم کتوژنیک و رژیم مدیترانه ایی

که بنا بر ذایقه شخصی شما قابل انتخاب است:

رژیم غذایی کتوژنیک چیست؟



رژیم غذایی کتوژنیک یک دوره برای یک رژیم غذایی با کربوهیدرات کم است. ایده این رژیم این است که شما کالری بیشتری را از چربی ها بدست آورید و کربوهیدرات کمتری را مصرف کنید.

رژیم های غذایی با چربی زیاد و کربوهیدرات کم، باعث کاهش گرسنگی و بالا بردن کاهش وزن به واسطه اثرات هورمونی می شوند. هنگامی که غذاهای کم کربوهیدرات مصرف می کنیم، انسولین کمتری آزاد می شود در نتیجه سطح انسولین پایین، باعث می شود که بدن قادر به ذخیره انرژی به شکل چربی نباشد و به جای آن از چربی ذخیره شده برای تولید انرژی استفاده کند.

این رژیم غذایی همچنین احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و همچنین دیابت نوع دوم را کاهش می دهد.

از آنجایی که با توجه به ژنتیک خاص شما حساسیت بدنتان به چربی ها بسیار پایین است، رژیم کتوژنیک می تواند بهترین گزینه برای کاهش وزن شما باشد.

توجه داشته باشید این رژیم، یک رژیم غذایی کوتاه مدت است و استفاده بیش از اندازه از آن پیشنهاد نمی شود.

رژیم غذایی مدیترانه ای چیست؟

مدل دیگر رژیم پیشنهادی به شما به منظور کاهش وزن بعنوان یه رژیم غذایی کوتاه مدت (بین ۳۰ تا ۴۰ روز) رژیم غذایی مدیترانه ای است

ریشه این رژیم غذایی به جزیره کرت برمی‌گردد؛ جایی که یونانیان زندگی می‌کردند و میزان مرگ و میرشان به دلیل همین رژیم غذایی، کمتر بود. هدف این رژیم غذایی، کاهش وزن، حفظ سلامت قلب و مغز و پیشگیری از سرطان و دیابت و کنترل آنهاست. با این رژیم می‌توانید وزنتان را کاهش دهید، وزن مطلوب را حفظ و از ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری کنید. راز موفقیت این رژیم غذایی اصلاً عجیب نیست. عواملی مثل شیوه زندگی فعال و کنترل وزن، کاهش مصرف گوشت قرمز، قندها، چربی‌های اشباع شده و غذاهای فرآوری شده، کنار استفاده از انواع مغزها و غذاهای سالم، موفقیت این رژیم غذایی را تضمین کرده است.

این رژیم شامل ۷ نکته بنیادی در باره غذا است

مصرف زیاد میوه

مصرف زیاد سبزیجات

استفاده کم از لبنیات بخصوص ماست و پنیر

استفاده بسیار کم از گوشت حیوانات و پرندگان

مصرف متوسط تا زیاد ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب و امگا ۳

امید است که با رعایت برنامه رژیم غذایی خاص خودتان به وزن ایده آل خود برسید.

این آزمایش در شرایط فعلی شما بر اساس کد های ژنتیکی تان تعیین شده است.