

يك ماه بدون شکر

نویسنده: دکتر بکی گیلاسی

مترجم: بهاره جعفری



سرشناسه	: گیلاسپی، بکی/ Gillaspy, Becky, Dr
عنوان و نام پدیدآور	: یک ماه بدون شکر/ نویسنده بکی گیلای پی؛ مترجم بهاره جعفری
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ۳۶۰ [سیصد و شصت] درجه، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	: ص. ۵/۲۱۴۵/۱۴، س.م.
شابک	: 978-622-5558-58-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Zero sugar one month : reduce cravings, reset metabolism, lose weight, control blood sugar, 2023
موضوع	: Food -- Sugar contents
موضوع	: رژیم غذایی بدون قند
شناسه افزوده	: جعفری، بهاره، ۱۳۶۸ - مترجم،
رده بندی کنگره	: ۲۳۷/۸۵RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۹۰۷۹۲۷



@360pub



360pub



www.360pub.ir



تهران ۱۳۱۴۵-۵۸۷



۰۲۱-۶۶۹۸۹۵۰۳

شناسنامه کتاب

یک ماه بدون شکر

ناشر: ۳۶۰ درجه

نویسنده: دکتر بکی گیلاسپی

مترجم: بهاره جعفری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: گام اول

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است.

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره سازی تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل (چاپی، الکترونیکی

و ...) و با هر هدف بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل پیگرد است.

یک‌ماه بدون شکر

این برنامه به شما این فرصت را می‌دهد که با تمرکز بر اهداف خود و حذف حواس پرتی‌ها، الگوهای فکری تکراری را بشکنید و به شیوه‌های جدید و خلاقانه فکر کنید. همچنین، این امکان را فراهم می‌آورد که اعتماد به نفس خود را تقویت کرده و در نهایت با انگیزه‌ای بی‌نظیر به اهدافی دست یابید که پیش از این هرگز تجربه نکرده‌اید.

تقدیم به کیت، همسر و بهترین دوستم.

فصل اول:

چگونه بدون شکر زندگی کنیم

شما به ماه بدون شکر خوش آمدید!

انتخابتون درسته !

شکر به عنوان یک ماده فریبنده، شناخته می‌شود. که با ارائه انرژی فوری و کاهش استرس‌های روزمره، افراد را به خود جذب می‌کند. اما باید توجه داشت که نمی‌توان از عواقب ناشی از مصرف زیاد آن در رژیم غذایی فرار کرد. خاصیت اعتیادآور و اثرات التهابی شکر، می‌تواند منجر به افزایش وزن، بروز بیماری‌های قلبی، کاهش توانایی حافظه، اختلالات روده و دیگر مشکلات مزمن گردد..

اگرچه مصرف شکر می‌تواند مشکلات زیادی به همراه داشته باشد، صرفاً آگاهی از این مشکلات کافی نیست تا فرد را از مصرف شکر باز دارد. برای حذف شکر از رژیم غذایی، نیاز به اقداماتی جدی و انگیزه‌ای قوی وجود دارد. این کتاب ۳۰ روزه، به خواننده کمک می‌کند تا ابزارهای لازم را برای ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی خود در اختیار داشته باشد.

هدف از برنامه "یک‌ماه بدون شکر" این است که شما به مدت سی روز مداوم، شکر اضافه را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

این کتاب به عنوان یک راهنمای ساده و کاربرپسند، طراحی شده است و برای انواع مختلف رژیم‌های غذایی، از رژیم کتو گرفته تا گیاه‌خواری، مناسب می‌باشد. در

این راهنما، نکات کلیدی درباره قوانین اساسی رژیم‌های غذایی، غذاهای مناسب در زمان حذف شکر، روش‌های جلوگیری از وسوسه‌ها و زمان‌بندی برای رسیدن به انتظارات ارائه شده است.

هر روز، مجموعه‌ای از نکات مفید، اقدام‌های هدفمند و پیام‌های جالب و الهام‌بخش ارائه می‌شود که به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با نوسانات احساسی خود راهنمایی شوید، اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید و به تدریج به سوی اهداف‌تان پیش بروید.

با حذف شکر به عنوان طعم‌دهنده اصلی، از رژیم غذایی، می‌توان از طعم شیرین و طبیعی غذاها بهره‌مند شد. این تغییر ممکن است موجب شود که غذاهای شیرین‌تر، نسبت به قبل، بسیار شیرین‌تر به نظر برسند. علاوه بر این، این نوع رژیم غذایی به کاهش التهاب در بدن کمک کرده و در نتیجه می‌تواند به بهبود وضعیت پوست، کاهش مشکلات گوارشی و افزایش انرژی منجر شود.

هرگاه تصمیم به آغاز یک مسیر سالم بگیرید، معمولاً زمان مناسب به نظر نمی‌رسد و ذهن شما به راحتی می‌تواند دلایل متعددی برای به تعویق انداختن این کار تا فردا ارائه دهد. اما واقعیت تلخی که باید بپذیریم، این است که فردا هیچ‌گاه فرا نمی‌رسد و زمان به سرعت سپری می‌شود. بنابراین، سؤالی که باید از خود بپرسید این است: "می‌خواهم در ماه آینده در کجا باشم؟" تنها ۳۰ روز زمان نیاز دارید و شما حتماً قادر به انجام این کار هستید!

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

کتاب "یک‌ماه بدون شکر" به عنوان یک راهنمای روزانه طراحی شده است تا شما را در طول ۳۰ روز بدون مصرف شکر، با انگیزه و سرگرمی همراهی کند. در این کتاب، اصول و قوانین اساسی درباره زندگی بدون شکر مطرح شده است تا شما بتوانید درک بهتری از این سبک زندگی پیدا کنید. پس از آن، به بخش "آماده‌سازی روز" می‌روید، که شامل منابع و ابزارهای لازم برای برنامه‌ریزی و دستیابی به موفقیت، در این مسیر می‌باشد. هنگامی که آماده شدید، می‌توانید سفر یک ماهه بدون شکر خود را با شروع از روز اول آغاز کنید.

هر روز به چهار بخش تقسیم می‌شود که این تقسیم‌بندی بر اساس یک فرمول ساده و مشخص انجام می‌گیرد:

"تمرکز + انگیزه + اقدام = نتیجه"

به شما توصیه می‌کنم که هر روز صبح به مطالعه راهنمای روزانه بپردازید؛ با این حال، اگر این فعالیت با سبک زندگی شما همخوانی ندارد، می‌توانید آن‌ها را در انتهای روز مطالعه کنید تا برای روز بعد آماده شوید.

"تمرکز روزانه"

- این جمله کوتاه، می‌تواند به شما یادآوری کند که در مسیر خود ثابت‌قدم بمانید. پیشنهاد می‌شود کتاب "یک‌ماه بدون شکر" را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقعی که احساس کردید وسوسه مصرف شکر به سراغتان آمده است،

کتاب را باز کرده و دوباره به مفهوم تمرکز روزانه نگاهی بیندازید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا انگیزه و اراده‌تان را تقویت کنید و از اهداف خود دور نشوید.

"انگیزه روزانه"

– انگیزه یک نیروی درونی است که در وجود هر فرد نهفته است و نیازی نیست به دنبال آن بگردید. در واقع، انگیزه واقعی شما در درونتان قرار دارد و تنها کافیست که عاملی آن را به سطح بیاورد. بخش "انگیزه روزانه" با استفاده از داستان‌ها و گفت‌وگوهای سرگرم‌کننده و الهام‌بخش، این کار را انجام می‌دهد. اما چرا داستان‌ها؟ زیرا داستان‌ها به راحتی در ذهن شما باقی می‌مانند و تأثیر عمیق‌تری نسبت به قوانین یا ادعاهای خشک دارند. این روایت‌ها نه تنها اراده شما را تقویت می‌کنند، بلکه به شما اطمینان می‌دهند که تجربیات شما طبیعی و قابل انتظار هستند. بدین ترتیب، با بهره‌گیری از قدرت داستان‌ها، می‌توانید انگیزه لازم برای پیشرفت و موفقیت را در خود تقویت کنید.

"اقدام روزانه"

– هدف اصلی این برنامه، پرهیز از مصرف شکر اضافی به مدت ۳۰ روز متوالی است. در این راستا، هر روز به شما مراحل عملی مشخصی ارائه می‌شود، که می‌توانید آن‌ها را به عنوان تکالیف درسی در نظر بگیرید؛ این مراحل به شما کمک خواهند کرد تا نمره عالی در گزارش "من این کار را انجام دادم!" کسب کنید. بیشتر این اقدامات روزانه به راحتی و در عرض چند دقیقه قابل انجام هستند، اما در واقع،

این موضوع به شما کمک می‌کند تا پایه و اساس لازم برای توسعه عادات سالم و مثبت جدید را فراهم کنید.

در پایان هر روز، فرصتی برای شما فراهم می‌شود تا در گزارش کارتان یک علامت چک بزنید و از گذراندن یک روز دیگر بدون شکر لذت ببرید. این بخش همچنین شامل سوالاتی است که به شما کمک می‌کند تا افکار و احساسات خود را درباره آن روز ثبت کنید. اگرچه این تمرین، اختیاری است، اما می‌تواند به غنای تجربه‌تان افزوده و نتایج شما را تقویت کند.

بسیاری از روزها حاوی داستان‌هایی از افرادی است که بدون شک و تردید به سوی موفقیت گام برداشته‌اند. در این داستان‌ها، شما شاهد خواهید بود که چگونه تمرکز، انگیزه و اقدامات این افراد نه تنها به خودشان کمک کرده، بلکه می‌تواند راهنمایی برای تعیین مسیر موفقیت شما نیز باشد.

من این کار را انجام دادم! گزارش کارنامه

هیچ چیز به اندازه این که بتوانید با افتخار بگویید "من این کار را انجام دادم!" انگیزه‌بخش نیست. در ادامه، گزارش روزانه‌ای تحت عنوان "من این کار را انجام دادم!" ارائه شده است.

روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۵	روز ۶	روز ۷
روز ۸	روز ۹	روز ۱۰	روز ۱۱	روز ۱۲	روز ۱۳	روز ۱۴
روز ۱۵	روز ۱۶	روز ۱۷	روز ۱۸	روز ۱۹	روز ۲۰	روز ۲۱
روز ۲۲	روز ۲۳	روز ۲۴	روز ۲۵	روز ۲۶	روز ۲۷	روز ۲۸
روز ۲۹	روز ۳۰	تبریک می‌گوییم! شما به هدف خود دست یافتید!				

نحوه تکمیل گزارش کارت "من این کار را انجام دادم!"

- در پایان هر روز، برای ثبت موفقیت‌های خود، لازم است که با گذاشتن یک علامت در کادر مربوطه، دستاوردهای خود را به دقت ثبت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا پیشرفت‌های خود را مشاهده کرده و انگیزه بیشتری برای ادامه مسیر داشته باشید.

این تشویق ممکن است به نظر یک علامت ساده بیاید، اما باید به یاد داشته باشید، که این یک جشن واقعی است! هیچ اشکالی ندارد که چهره‌ای خندان بکشید، کلمه "هورا" را بنویسید یا برجسی روزانه بچسبانید. شاید این اقدامات در ابتدا خنده‌دار به نظر برسند، اما پس از مدتی واقعاً تمایل خواهید داشت که دوباره

چهره‌ای خندان بکشید، دوباره "هورا" بنویسید یا برچسب دیگری بچسبانید. این پیروزی‌های کوچک به شما انرژی می‌دهند و حس پیشرفت را در شما تقویت می‌کنند و به شما القا می‌کنند که وضعیت امور به نحو مطلوب و مثبت در حال پیشرفت است.

آیا امروز می‌توانم یک چک مارک دریافت کنم؟ آیا شایستگی دریافت چنین چک مارکی را دارم؟ اگر به طور ناخواسته یک نعنای شیرین بخورم، یا به خواسته‌ام پاسخ مثبت بدهم، چه پیامدهایی خواهد داشت؟ آیا در این صورت باید دوباره از ابتدا شروع کنم؟ آیا در چنین شرایطی دریافت یک چک مارک به‌عنوان تقلب تلقی می‌شود؟

باید به یاد داشته باشیم که هدف نهایی ما، رسیدن به کمال است. هرچند که این هدف همیشه قابل دستیابی نیست. رهایی از وابستگی به شکر، چه در جسم و چه در ذهن، یک دستاورد بزرگ محسوب می‌شود و هیچ‌کس نمی‌تواند بدون تجربه چند لحظه ضعف در طول یک ماه، از مصرف شکر بگذرد.

وقتی که مشغول پر کردن کارنامه هستید، به یاد داشته باشید که باید با خود مهربان باشید و به جای انتقاد از خود، انرژی مثبت را در خود تقویت کنید. اگر در این مسیر اشتباهی مرتکب شدید، چه عمدی و چه غیرعمدی، مهم این است که بتوانید دوباره به مسیر صحیح بازگردید و از آن درس بگیرید. نباید اجازه بدهید افکار منفی وارد ذهنتان شوند؛ مانند این فکر که «امروز همه چیز را خراب کردم و بهتر است تسلیم شوم و از فردا دوباره شروع کنم». بلکه باید با انگیزه و امیدواری به جلو بروید و از هر تجربه‌ای برای بهبود خود استفاده کنید.

اگر در باقی‌مانده روز به قوانین بدون شکر برگردید، نشان‌دهنده این است که شما تجربیات زیادی کسب کرده‌اید و شایسته دریافت یک علامت مثبت هستید. اما اگر احساس می‌کنید که اشتباه شما بیشتر شبیه یک سقوط آزاد بوده است، بهتر

است آن روز را بدون علامت بگذارید و به خود یادآوری کنید که این اشتباه به معنای شکست نیست؛ بلکه نشانه‌ای از انسان بودن شماست. در پایان ماه، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که روزهای بیشتری را برای جبران روزهای بدون علامت به برنامه‌تان اضافه کنید یا با لبخند به خود نگاه کنید و از تعداد روزهایی که در آن‌ها موفق بوده‌اید، احساس خوشحالی کنید.

قوانین اساسی یک ماه بدون شکر

هدف اصلی: ۳۰ روز متوالی شکر اضافه را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

قوانین برای اجتناب از قند و شکر اضافی

برای حفظ سلامت خود، توصیه می‌شود از مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که قند به عنوان یکی از سه ماده اصلی آن‌ها ذکر شده است، خودداری کنید. در صورتی که در برجسب یک محصول غذایی یا نوشیدنی، قند به عنوان یکی از سه ماده اولیه معرفی شده باشد، بهتر است از مصرف آن اجتناب کنید. لازم به ذکر است که قند تحت نام‌های مختلفی مانند شربت ذرت، دکستروز، مالتودکستترین، کنسانتره آب میوه و ساکارز شناخته می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و مشاهده لیست جامع‌تری از نام‌های مختلف قند، به بخش سوالات متداول مراجعه نمایید.

هنگامی که در خرید یک محصول دچار تردید هستید، بهتر است از خرید آن صرف‌نظر کنید. به عبارت دیگر، اگر نسبت به وجود شکر اضافی در یک غذا مطمئن نیستید، بهتر است آن را نخورید.

در مصرف شکر طبیعی، مقدار معینی مجاز است؛ به‌طوری که شکر طبیعی موجود در میوه‌ها، ماست، آجیل و دانه‌ها قابل قبول است. با این حال، باید از مصرف شیرین‌کننده‌های طبیعی جداشده مانند عسل و میوه‌های خشک خودداری کرد. برای

کسب اطلاعات بیشتر در خصوص میوه‌ها و شیرین‌کننده‌های طبیعی، به بخش سوالات متداول مراجعه فرمایید.

به طور کلی، بهتر است از مصرف آب‌میوه‌ها پرهیز کنید، زیرا آب‌میوه‌های ۱۰۰٪ معمولاً دارای فیبر کمی هستند و قند فروکتوز موجود در آن‌ها به سرعت در بدن جذب می‌شود و به راحتی به چربی تبدیل می‌گردد. همچنین، برخی از آب‌میوه‌ها ممکن است حاوی شکر اضافه باشند که این امر می‌تواند به افزایش مشکلات سلامتی منجر شود. به همین دلایل، توصیه می‌شود که از مصرف آب‌میوه‌ها خودداری کنید.

استثنا: «با این حال، می‌توانید از یک یا دو قاشق غذاخوری آب لیمو یا لیمو ترش برای طعم‌دار کردن نوشیدنی‌ها یا غذاهای خود استفاده کنید که این امر هیچ مشکلی ندارد.»

شکرهای غیرکالری را می‌توانید برای چند هفته اول استفاده کنید. اما از شما خواسته می‌شود که در هفته آخر از آن‌ها استفاده نکنید. برای جزئیات بیشتر، به بخش سوالات متداول مراجعه کنید.

وقتی که شما یک غذای بسته‌بندی‌شده را در دست می‌گیرید و آن را برمی‌گردانید تا لیست مواد تشکیل‌دهنده‌اش را مطالعه کنید، باید به این نکته توجه داشته باشید که مواد موجود در این لیست به ترتیب مقدارشان ذکر شده‌اند. به عبارت دیگر، هر چه ماده‌ای در ابتدای این لیست قرار داشته باشد، نشان‌دهنده‌ی این است که مقدار آن در ترکیب غذایی بیشتر است.

قوانین تغذیه:

بهتر است غذاهایی را مصرف کنید که فرآوری نشده‌اند و به‌طور طبیعی در دسترس هستند. این نوع غذاها شامل موارد زیر می‌باشند:

پروتئین‌ها: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات بدون شکر مانند پنیر، خامه و ماست.

سبزیجات و میوه‌ها: سبزیجات تازه و میوه‌های کم‌شکر مانند توت‌ها و ملون‌ها.

مغزها و دانه‌ها: مغزها و دانه‌های خام که منبع خوبی از چربی‌های سالم هستند.

روغن‌ها: روغن زیتون با کیفیت بالا که به عنوان یک چربی سالم شناخته می‌شود.

گیاهان و ادویه‌ها: استفاده از گیاهان تازه و ادویه‌های طبیعی برای طعم‌دهی به غذاها.

رژیم گیاهی:

– اگر شما رژیم گیاهی را ترجیح می‌دهید، می‌توانید علاوه بر موارد فوق، غلات با فرآوری کم مانند کینوا، جو دو سر خرد شده و برنج وحشی را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانید. همچنین پروتئین‌های مبتنی بر سویا مانند توفو و تمپه گزینه‌های مناسبی برای تامین پروتئین در این رژیم هستند.

آجیل و دانه‌های بسته‌بندی شده معمولاً در روغن‌های ارزان و ناسالم سرخ شده و سپس طعم‌دار می‌شوند. برای اینکه بدون اینکه در ماه شکر اضافی مصرف کنید،

آجیل و دانه‌های خام را انتخاب کنید. تفت دادن آنها طعم و تردی بیشتری به آنها می‌دهد، بنابراین می‌توانید آنها را در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۵ تا ۸ دقیقه بگذارید تا خوش‌عطر و طلایی شوند.

رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات:

— برای دستیابی به یک رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات مؤثرتر، توصیه می‌شود از مصرف غذاهایی که شکر در سه ماده اصلی آنها وجود دارد، خودداری کنید. این اقدام به شما کمک می‌کند تا غذاهای کم‌مغذی و پرکربوهیدرات را کاهش دهید. با اجتناب از این نوع غذاها، قند خون شما به طور بهتری تنظیم می‌شود و کنترل بر روی احساس گرسنگی و تمایل غذایی برایتان آسان‌تر خواهد شد. برای اینکه بتوانید به‌طور مؤثر و سریع‌تر به یک سبک زندگی بدون شکر عادت کنید، توصیه می‌شود که مصرف آرد و نشاسته را به حداقل برسانید و در عوض، میزان چربی‌های سالم را به حداقل ۵۰ درصد از کالری‌های روزانه‌تان افزایش دهید. غذاهایی که حاوی آرد و نشاسته هستند، شامل: "نان، غلات، برنج، سیب‌زمینی و ذرت" می‌باشند. چربی‌های سالم را می‌توان در انواع غذاهای حیوانی و گیاهی یافت. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، پیشنهاد می‌شود به فهرست غذاهای ارائه شده در "فهرست مواد غذایی بدون شکر در سطح اول" مراجعه نمایید.

در طول برنامه "یک‌ماه بدون شکر"، بسیار مهم است که از گرسنگی شدید پرهیز کنید. ممکن است وسوسه شوید که مقدار غذایی که مصرف می‌کنید را کاهش دهید یا به طور قابل توجهی کالری خود را پایین بیاورید، اما باید توجه داشته باشید که این رژیم غذایی هدف خاصی در کاهش کالری ندارد. هدف این برنامه ایجاد یک پایه سالم و بدون شکر برای بدن شماست. در این دوره، بدن شما نیاز به

حمایت و تغذیه مناسب دارد؛ بنابراین، اگر احساس گرسنگی کردید، حتماً غذا بخورید. پس از گذشت ۷ تا ۱۰ روز از آغاز این برنامه، متوجه خواهید شد که حس گرسنگی شما به طور طبیعی کاهش یافته و احساس راحتی و کنترل بیشتری بر روی میزان غذایی که مصرف می‌کنید، خواهید داشت.

تقلات بسته‌بندی شده ممکن است در نگاه اول سالم به نظر برسند، اما بسیاری از آن‌ها، از جمله گرانولا، مخلوط میوه و آجیل، و تقلات کتو که به صورت صنعتی تولید می‌شوند، در واقع حاوی مواد تصفیه شده، شیرین‌کننده‌های اضافی و ترکیبات نامناسب هستند. به همین دلیل، این نوع تقلات عملاً هیچ تفاوتی با غذاهای ناسالم ندارند.

بهتر است از مصرف تقلات خانگی شیرین پرهیز کنید. اگرچه برخی از دستورهای تهیه تقلات سالم وجود دارند که با اصول تغذیه‌ای ما سازگار هستند، اما این نوع تقلات به راحتی می‌توانند باعث زیاده‌روی در مصرف شوند و کالری بالایی داشته باشند که ممکن است پیشرفت شما را در اهداف تغذیه‌ای‌تان مختل کند. در نهایت، باید توجه داشته باشید که حتی اگر یک بیسکویت با مواد سالمی مانند خرما، آرد بادام یا میوه‌های خشک تهیه شده باشد، باز هم ماهیت آن به عنوان یک بیسکویت تغییری نمی‌کند.

توصیه‌های مصرف نوشیدنی:

در طول این چالش، توصیه می‌شود که از نوشیدنی‌های شیرین نشده استفاده کنید. نوشیدنی‌هایی که با شیرین‌کننده‌های غیرمغذی مانند نوشابه‌های رژیمی و نوشیدنی‌های ورزشی طعم‌دار مصنوعی تهیه شده‌اند، به‌طور کلی پیشنهاد نمی‌شوند، هرچند که ممکن است در مراحل اولیه به‌عنوان یک گزینه کمکی مورد استفاده قرار

گیرند. در هفته پایانی چالش، از شما خواسته می‌شود که به‌طور کامل از مصرف هرگونه نوشیدنی شیرین‌شده خودداری کنید. نوشیدنی‌های مجاز شامل آب ساده، آب گازدار (همچون آب معدنی)، قهوه و چای داغ و سرد هستند. همچنین می‌توانید برای طعم‌دهی بهتر قهوه یا چای خود، از خامه سنگین یا مخلوط شیر و خامه استفاده کنید.

سوالات

در اینجا به برخی از سوالات رایج پاسخ داده شده است:

سوال: نسبت‌های ماکرو غذایی من باید چه مقدار باشد؟

برنامه "یک‌ماه بدون شکر" بر حذف قندهای اضافه از رژیم غذایی شما تمرکز دارد و به همین دلیل، نسبت خاصی برای مواد مغذی مانند درصد کربوهیدرات، چربی و پروتئین تعیین نشده است. با این حال، با پیروی از یک رژیم غذایی که شامل کربوهیدرات‌های کمتر و با کیفیت‌تری باشد، می‌توانید احساس گرسنگی و هوس‌های غذایی خود را کاهش دهید. کربوهیدرات‌ها در افراد مختلف به میزان متفاوتی مصرف می‌شوند، اما به‌طور کلی توصیه می‌شود که مقدار مصرف روزانه آن‌ها از ۱۲۵ گرم بیشتر نباشد. اگر شما به رژیم کتوژنیک پایبند هستید، بهتر است میزان مصرف روزانه کربوهیدرات‌های خود را به کمتر از ۵۰ گرم کاهش دهید. همچنین باید توجه داشت که وقتی درباره مقدار کربوهیدرات صحبت می‌کنیم، منظور ما تنها کربوهیدرات‌های خالص نیست، بلکه کل کربوهیدرات‌ها را در نظر می‌گیریم.

سوال: آیا می‌توانم میوه بخورم؟

میوه‌ها به طور طبیعی فاقد شکر اضافه هستند، اما بسیاری از آن‌ها دارای طعم شیرین می‌باشند. در مرحله ابتدایی برنامه، هیچ محدودیتی برای مصرف میوه‌های کامل وجود ندارد؛ اما با پیشرفت در این برنامه، تشویق می‌شوید که میزان مصرف میوه را به حداکثر دو وعده در روز کاهش دهید تا وابستگی شما به طعم شیرین کاهش یابد.

سوال : آیا می‌توانم عسل، نکتار ، شیره افرا، ملاس یا خرما (میوه خشک) مصرف کنم؟

شیرین‌کننده‌ها معمولاً از منابع طبیعی به دست می‌آیند، اما بخش عمده‌ای از شیرینی آن‌ها به خاطر وجود فروکتوز است. فروکتوز نوعی قند است که کبد به سادگی می‌تواند آن را به چربی تبدیل کند. به همین دلیل و به علت میزان بالای شیرینی این محصولات، پیشنهاد می‌شود که در دوره‌های بدون قند یا حداقل به مدت یک ماه از مصرف آن‌ها پرهیز کنید.

سوال: برای دستیابی به هدف "بدون شکر"، آیا باید از مصرف شکرهای طبیعی نیز پرهیز کنم، یا می‌توانم مقدار محدودی از آن‌ها را در رژیم غذایی‌ام بگنجانم؟

بسیاری از غذاها حاوی شکر طبیعی یا مقداری شکر افزوده هستند. شکرهایی که به طور طبیعی در محصولات لبنی بدون شکر، میوه‌ها و سایر غذاهای کامل وجود دارند، می‌توانند به راحتی در رژیم غذایی شما گنجانده شوند. اگر یک غذای بسته‌بندی شده دارای شکر افزوده باشد، اما این شکر در سه ماده اولیه اول فهرست مواد تشکیل‌دهنده قرار نداشته باشد، این بدان معناست که مقدار آن کم است و می‌توان آن را در این چالش مصرف کرد.

سوال - نام‌های رایج شکر و روش‌های جلوگیری از مصرف اضافی آن چیست ؟

شکر، به عنوان یک ماده غذایی، نام‌های متنوعی دارد که ممکن است در محصولات مختلف به کار رود. برای جلوگیری از مصرف شکر اضافی و حفظ سلامتی، بهتر است از نام‌های زیر که به نوعی نمایانگر شکر هستند، پرهیز کنید:

(شربت ذرت-دکستروز-فروکتوز-کنسانتره آبمیوه-گلوکز-شربت ذرت با فروکتوز بالا-لاکتوز-مالتودکسترین-مالتوز-ساکارز)

علاوه بر این، نام‌های کمتر رایج اما فریبنده دیگر برای شکر شامل موارد زیر هستند:

(نکتار/شربت آگاو، مالت جو، ملاس سیاه، شربت برنج قهوه‌ای، شکر نارگیل، شکر خرما، آب‌عصاره نیشکر، گالاکتوز، دکسترین، شربت مالت، شکر توربیدو) با شناخت این نام‌ها، می‌توانید بهتر از مصرف شکر اضافی جلوگیری کنید.

سوال : آیا می‌توانم از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده کنم؟

در ابتدای برنامه، شما می‌توانید از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند اسپلندا، ایکوال و سوئیتان‌لو و همچنین شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند استویا و میوه‌های دستچین استفاده کنید. اما در هفته‌ی آخر برنامه، لازم است که مصرف این شیرین‌کننده‌ها را متوقف کنید.

شیرینی‌هایی که از نظر ارزش غذایی کیفیت لازم را ندارند، تنها توانایی فعال کردن بخشی از مسیرهای پاداش غذایی در مغز را دارند. در لحظه‌ای که این خوراکی‌ها را مصرف می‌کنید، لذت آنی را تجربه می‌نمایید؛ اما با این حال، تمایل شما به مصرف غذاهای شیرین همچنان باقی می‌ماند و این امر باعث می‌شود که زندگی بدون شکر برایتان دشوار گردد. به عبارت دیگر، اگر تقلات و دسرهای معمولی را با انواع بدون شکر جایگزین کنید، در واقع تنها عادت خود به مصرف شکر را به آینده منتقل کرده‌اید و در نتیجه، در برابر وسوسه‌ها و هوس‌های غذایی آسیب‌پذیر خواهید ماند.

سوال: نام‌های رایج جایگزین‌های شکر بدون کالری چیست؟

شکرهای بدون کالری معمولاً با نام‌های مختلفی شناخته می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به آلوتلوز، آسه‌سولفام-K، آسپارتام (معروف به اکوال)، اریتریتول، مالتیتول، میوه راهب، ساکارین (با نام تجاری سوییتان‌لو)، سوربیتول، استویا، سوکرالوز (که به عنوان اسپاندان نیز شناخته می‌شود) و زایلیتول اشاره کرد.

سوال: آیا می‌توانم شکلات تلخ بخورم؟

بهتر است در طول دوره "بدون شکر" یا "یک‌ماه" از مصرف شکلات تلخ خودداری کنید. ممکن است شکلات تلخی را پیدا کنید که با شیرین‌کننده‌های بدون کالری یا مقادیر کمی شکر تهیه شده باشد و به نظر برسد که این گزینه با قوانین رژیم شما سازگار است. اما باید توجه داشته باشید که این نوع شکلات، فرآوری شده است که می‌تواند باعث افزایش تمایل شما به مصرف شیرینی‌ها شود. بنابراین، توصیه می‌شود که به‌طور کامل از تمامی انواع شکلات دوری کنید و پس از گذشت ۳۰ روز، متوجه خواهید شد که چرا این اقدام اهمیت دارد.

سوال: آیا می‌توانم نوشابه‌های رژیمی و نوشیدنی‌های مشابه بنوشم؟

این نوشیدنی‌های بدون کالری معمولاً با استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی طعم‌دار شده‌اند. شما می‌توانید در آغاز چالش از این نوشیدنی‌ها بهره ببرید، اما در هفته پایانی از شما خواسته می‌شود که این محصولات را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

سوال: می‌توانم الکل بنوشم؟

در برنامه "یک ماه بدون شکر"، بهتر است از نوشیدن الکل خودداری کنید.

سوال: اگر من در عمل "لغزش" داشته باشم یا از مسیر برنامه خارج شوم، چه اتفاقی می‌افتد؟

خطا کردن برای انسان‌ها امری طبیعی است، اما بازگشت سریع به مسیر درست، نشانه بزرگی و خردمندی است. چالش "بدون قند / یک ماه" از شما می‌خواهد که به مدت ۳۰ روز از مصرف قند اضافی پرهیز کنید. با این حال، ممکن است در برخی لحظات ناخواسته به یک خوراکی شیرین دست بزنید یا در برابر وسوسه‌ها تسلیم شوید. در چنین مواقعی، فوراً باید به مسیر خود بازگردید و دیگر قند مصرف نکنید. اگر این لغزش موجب احساس گرسنگی شما شد، می‌توانید از لیست غذاهای مجاز استفاده کرده و به جلو پیش بروید.

سوال: آیا می‌توانم میان‌وعده بخورم؟

بله، شما می‌توانید در بین وعده‌های غذایی اصلی خود، میان‌وعده‌هایی مصرف کنید. اما توصیه می‌شود که میان‌وعده‌هایی با کربوهیدرات کم و چربی بالا را انتخاب کنید؛ به عنوان مثال، گزینه‌هایی مانند پنیر، تخم‌مرغ آب‌پز، سوسیس، آجیل خام و سبزیجات مناسب هستند. این انتخاب به شما کمک خواهد کرد تا تمایل به مصرف شیرینی‌جات را کاهش دهید و از نظر تغذیه‌ای نیز در وضعیت بهتری قرار بگیرید.

سوال: آیا می‌توانم در طول برنامه تنوع داشته باشم؟

پاسخ: بله. اگر با تنوع راحت هستید، می‌توانید در طول برنامه "بدون شکر / یک ماه" این کار را ادامه دهید.

آماده‌سازی روز

وقت آن رسیده است که برای دستیابی به موفقیت خود را آماده کنیم. این بخش را "آماده‌سازی روز صفر" نام‌گذاری کرده‌ایم، زیرا اقداماتی که در اینجا مطرح می‌شود، باید پیش از تاریخ آغاز کار شما انجام شوند. می‌دانم که ممکن است نتوانید تمام منابع را در یک روز بررسی کنید؛ بنابراین، اگر نیاز دارید چند روز اضافی برای این کار اختصاص دهید، حتماً این کار را انجام دهید، اما سعی کنید این زمان را محدود کنید. اولین گام شما انتخاب تاریخ شروع پروژه‌تان است.

انتخاب تاریخ شروع

شما می‌توانید که تاریخ آغاز دوره ۳۰ روزه خود را انتخاب کنید. با این حال، پیشنهاد می‌کنم که حداکثر ظرف پنج روز از زمان دریافت این برنامه، شروع کنید. این امر به شما فرصت کافی می‌دهد تا برای چالش آماده شوید و از کاهش انگیزه خود جلوگیری کنید.

من دوره ۳۰ روزه بدون شکر خود را در تاریخ آغاز می‌کنم.

فهرست مواد غذایی بدون شکر در سطح اول

به جای شکر چه چیزی بخوریم؟

لیست‌های زیر شامل غذاهای طبیعی است که دارای قند و کربوهیدرات کمی هستند. می‌توانید از این غذاها به عنوان پایه‌ای برای وعده‌های غذایی و تنقلات در یک دوره یک ماهه بدون قند و شکر استفاده کنید.

گوشت‌ها و پروتئین حیوانی:

گوشت و تخم‌مرغ	گوشت بوقلمون
گوشت گاو	گوشت گوساله
گوشت بوفالو	گوشت بره
گوشت مرغابی	گوشت اعضای داخلی (مانند جگر)
تخم‌مرغ	گوشت مرغابی

ماهی و غذاهای دریایی:

ماهی کپور	ماهی سالمون
میگو	ماهی ساردین
ماهی جش	ماهی تیلاپیا
ماهی سفید	ماهی قزل‌آلا
ماهی هادوک	تن ماهی

سبزیجات غیر نشاسته‌ای:

آرتیشو	بامیه
مارچوبه	قارچ
جوانه‌های بامبو	پیازچه
جوانه‌های لوبیا	سبزیجات برگ‌دار
کلم چینی (باک چوی)	کلم برگ
بروکلی	کلم پیچ
جوانه‌های کلم بروکسل	جیکاما
کلم	لوبیا سبز
گل کرفس	بادمجان
کلم کالارد	خیار
فلفل	چغندر سوئیسی
تربچه	گوجه فرنگی
نخودفرنگی	کدو سبز
اسفناج	سبزی خردل
کدو تابستانی	سبزی خوردن

مغزها و دانه‌ها:

بادام برزیلی	دانه‌های کنجد
--------------	---------------

دانه‌های کنف	کشمش
ماکادمیا	دانه‌های چیا
پکان	دانه‌های کتان
دانه‌های کاج	فندق
دانه‌های کدو	پیسته
گردو	دانه‌های آفتابگردان

میوه‌ها:

«میوه‌های کم قند»

توت سیاه	آووکادو
لیمو ترش	لیمو
توت فرنگی	زیتون
بلوبری	تمشک

«میوه‌های با قند متوسط»

زردآلو	سیب
خرپزه	توت‌فرنگی
ملون عسلی	گریپ‌فروت
پرتقال	کیوی
انار	هلو

هندوانه	آلو
---------	-----

لبنیات:

پنیر	پنیر کاتیج
خامه نیم چرب	خامه سنگین
ماست بدون شکر	شیر کم شرب

چربی‌ها و روغن‌ها:

روغن آواکادو	کره
کره اصل	کره کائو
روغن نارگیل	روغن دانه کتان
روغن حیوانی	چربی گاو
روغن mtc	روغن زیتون
روغن نخل	روغن گردو

سایر:

سرکه سیب و دیگر سرکه‌ها	گیاهان و ادویه‌جات
آبگوشت استخوان	کیمچی
خامه نارگیل	خردل
سس سالاد سبزیجات پرچرب	خامه ترش
توفو	شیر غیر لبنی بدون شکر

فهرست مواد غذایی بدون شکر در سطح دوم

این غذاها می‌توانند به رژیم غذایی شما تنوع و لذت بیشتری ببخشند، اما به دلیل اینکه معمولاً فرآوری شده‌اند یا حاوی مقادیر زیادی نشاسته و شکر طبیعی هستند، توصیه می‌شود که مصرف آن‌ها را محدود کنید.

گوشت‌های فرآوری شده:

گوشت خشک شده گاو	بیکن
پوست سرخ شده گاو	گوشت‌های کالباسی

سبزیجات نشاسته‌ای:

کدو تنبل	کدو حلوائی
ذرت	هویج
ترب سفید	نخودفرنگی
کدو تنبل	سیب زمینی
تارو	ترب
فندق آبی	تربچه
میوه‌های پرشکر	یام
گیلاس	موز

انگور	انبه
گلابی	آناناس

کره‌های مغز و دانه:

آناناس	کره بادام
کره بادام هندی	کره دانه آفتابگردان
کره ماکادمیا	کره بادام زمینی طبیعی

حبوبات (لوبیاها):

لوبیا سیاه	لوبیای چشم بلبلی
نخود	ادامامه
لوبیا شمالی	لوبیای قرمز
عدس	لوبیای دریایی
بادام زمینی	لوبیای چیتی

غلات:

جو	جو دو سر
ذرت بو داده	کینوا
برنج «قهوه ای یا وحشی»	

مواد مختلف:

چاشنی‌ها مثل سس...	نوشیدنی‌های تخمیری «کامبوja و کفیر»
نوشیدنی‌های تخمیری (مثل کامبوja و کفیر)	تمپه
بودر پروتئین بدون شکر	سیتان

شکر فریبنده:

شکر به عنوان یک ماده افزودنی، به طور گسترده‌ای به بسیاری از غذاهای رایج و به ظاهر سالم اضافه می‌شود. در این راستا، فهرستی از غذاهایی که معمولاً شکر یکی از سه ماده اصلی آنها محسوب می‌شود، ارائه خواهد شد.

سس باریکو	بیکن
چوب‌های گوشت	خوراک گوشت خشک شده
غلات صبحانه	نان
نوشیدنی‌های قهوه	کنسرو میوه
شیر بدون لبنیات	شکلات تلخ
آب میوه	نوشیدنی انرژی‌زا
بستنی	گرانولا
بلغور جو دوسر فوری	یخ چای

کچاپ	ماست کم چرب
سس مایونز	کره بادام‌زمینی
سس پاستا	بارهای پروتئینی
ترشی	سس سالاد
نوشیدنی‌های ورزشی	مخلوط آجیل و میوه خشک

به خاطر داشته باشید که شکر تحت نام‌های مختلفی شناخته می‌شود. برخی از غذاها در فهرست مواد اولیه خود به طور مستقیم از واژه "شکر" استفاده نمی‌کنند و به جای آن، نام‌های دیگری را به کار می‌برند. از جمله این نام‌ها می‌توان به شیره ذرت، دکستروز، مالتودکسترین، کنسانتره آب میوه و ساکاروز اشاره کرد که از رایج‌ترین اصطلاحات مرتبط با شکر به شمار می‌روند. همچنین ممکن است نام‌های دیگری نیز وجود داشته باشد. برای مشاهده لیست کامل این نام‌ها، لطفاً به بخش سوالات متداول مراجعه کنید.

بازگشت ارتباط با گرسنگی

– غذاهای آماده و تنقلات امروزی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که ترکیبی جادویی از شکر، چربی و نمک را در خود دارند، و این ترکیب باعث می‌شود که افراد بارها و بارها به سراغ این محصولات بروند. این غذاهای فرآوری شده به طور خاص برای افزایش اشتها ساخته شده‌اند، که در نتیجه تشخیص بین نیاز واقعی به غذا، که به آن گرسنگی واقعی گفته می‌شود، و نیاز غیرواقعی به خوردن، که به آن گرسنگی کاذب می‌گویند، برای مصرف‌کنندگان دشوار می‌شود. حذف شکر از رژیم غذایی به

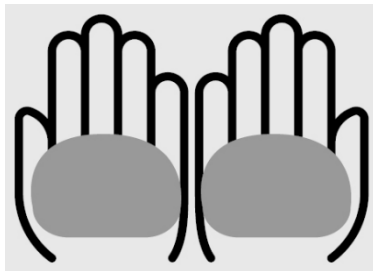
مدت یک ماه می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره با حس واقعی گرسنگی آشنا شوید و درک بهتری از نیازهای غذایی خود پیدا کنید. این تجربه به شما این امکان را می‌دهد که بفهمید چه مقدار غذا برای احساس سیری کافی است و در نتیجه می‌توانید رژیم غذایی سالم‌تری را تنظیم کنید. در ادامه، چند روش ساده برای تخمین مقدار غذای مصرفی‌تان ارائه شده است.



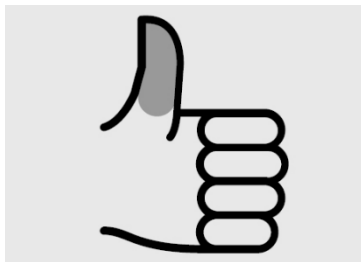
از کف دستتان برای تخمین یک وعده گوشت، ماهی یا مرغ استفاده کنید.



با مشت خود مقدار میوه یا سبزیجات نشاسته‌ای (خام) را تخمین بزنید.



برای تخمین مقدار سبزیجات غیرنشاسته‌ای به صورت خام، می‌توان از دو دست به شکل کاسه استفاده کرد.



اندازه انگشت شست شما مشابه اندازه یک تکه پنیر، دانه‌های مغزی یا کره تهیه‌شده از مغزها می‌باشد.



یک دست جمع شده نشان‌دهنده یک قسمت از آجیل، حبوبات یا غلات است.