



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

رفتار و سبک زندگی غذایی



1. تعادل انرژی

2. درشت مغذی ها

3. ریز مغذی ها

4. زمان بندی تغذیه

5. مکمل ها



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

درشت مغذی ها			ریز مغذی ها		
کربوهیدرات	چربی	پروتئین	مواد معدنی	ویتامین	آنتی اکسیدان
بدن ما به درشت مغذی ها به میزان بیشتری نیاز دارد			بدن ما به ریز مغذی ها به میزان کمتری نیاز دارد		
<p>لبنیات سرشار از پروتئین و کلسیم است. که مانع از پوکی استخوان می شود.</p> 			<p>سبزیجات سبز برگ منبع غنی از ویتامین C، ویتامین A، ویتامین K و منیزیم هستند.</p> 		
<p>انواع مختلف گوشت ها موجب ایجاد انرژی، تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند.</p> 			<p>آجیل ها و دانه ها مانند دانه چیا، بادام، گردو، منبع غنی از ریز مغذی ها، سلنیوم، منیزیم، بوروکولین است.</p> 		
<p>سبزیجات حاوی نشاسته مانند سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی.</p> 			<p>غلات سرشار از کلسیم، منگنز، فسفر، آهن.</p> 		

هر سه درشت مغذی ها (کربوهیدرات، چربی و پروتئین ها) برای توسعه عضلانی حیاتی می باشند.

پروتئین ها:

آمینو اسید ها را تامین می کنند که برای سنتز پروتئین .



کربوهیدرات ها:

سوخت اصلی بدن محرک عضله برای رشد.

چربی ها:

□ برای نگهداری محیط هورمونی برای رشد عضلات حیاتی.



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

سه سوال برای طراحی رژیم غذایی:

1. چقدر بخورم؟

2. چی بخورم؟

3. کی چی بخورم؟



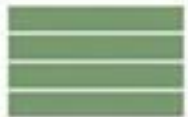
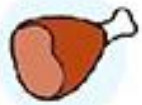


بالانس نیترोजن = معیار تشخیص بافت عضله

عضلات در حدود 20 تا 22 درصد از پروتئین ها ساخته شده اند.

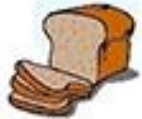
نیترोजن دریافتی بیشتر از خروجی = فاز عضله سازی
نیترोजن خروجی بیشتر از دریافتی = فاز عضله سوزی

میزان انرژی حاصل از هر یک گرم از درشت مغذی ها



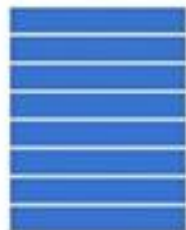
پروتئین ها

۱ گرم: ۴ کیلو کالری



کربوهیدرات ها

۱ گرم: ۴ کیلو کالری



چربی ها

۱ گرم: ۹ کیلو کالری



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

انواع پروتئین ها :

1. پروتئین لبنی

2. حیوانی

3. تخم مرغ

4. گیاهی

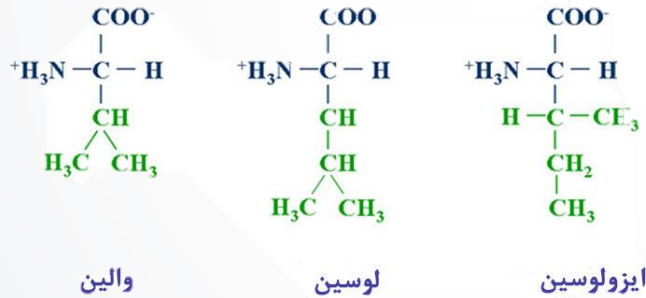
5. انواع وی/کازئین





پروتئین از اسید آمینه ها تشکیل شدند

21 آمینو اسید مختلف داریم.



1. ضروری:

9 آمینو اسید که در بدن ساخته نمیشود

3 تا از آنها به علت ساختار منحصر به فردشون به راحتی عضله میتونه ازشون استفاده کنه=BCAA (لوسین، ایزولوسین، والین)
(زنجیره ای شاخه دار)

2. غیر ضروری:

انهایی که در بدن تولید میشوند

3. نیمه ضروری:

(هیستیدین و آرژنین)

به این دلیل که کودکان توانایی ساخت آن ها را ندارند.

Essential	Conditionally Non-Essential	Non-Essential
Histidine	Arginine	Alanine
Isoleucine	Asparagine	Asparatate
Leucine	Glutamine	Cysteine
Methionine	Glycine	Glutamate
Phenylalanine	Proline	
Threonine	Serine	
Tryptophan	Tyrosine	
Valine		
Lysine		



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com



نرخ بیولوژیکی روش های ارزش گذاری پروتئین

پروتئین ها دودسته اند:

1. پروتئین های کامل (با ارزش بیولوژیکی بالا، دارای آمینو اسیدهای ضروری)
مثل: پروتئین های حیوانی (تخم مرغ، گوشت و ماهی)
2. پروتئین های ناقص (با ارزش بیولوژیکی پایین، فاقد آمینو اسیدهای ضروری)
مثل: پروتئین های دانه ها و سبزیجات




































آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

انواع رژیم های گیاه خواری:

دسته بندی گیاهخواران

         	گیاهخوار لاکتو - اوو
       	گیاهخوار اوو
        	گیاهخوار لاکتو
     	وگان
      	خام گیاهخوار [*]
   	میوه خوار



× خام گیاهخواران از حرارت دادن مواد غذایی پرهیز می کنند.

1. وگان: گیاهخواری مطلق

افراد وگان هرگونه محصولات حیوانی از جمله گوشت، ماهی، مرغ، لبنیات، تخم مرغ و حتی عسل نمیخورند. سخت ترین نوع گیاهخواری است.

2. تسکو وجترین: تخم مرغ و لبنیات و ماهی میخورند.

3. اوو-وجترین: فقط تخم مرغ میخورند.

4. لاکتو: فقط لبنیات مصرف میکنند.

5. لاکتو-اوو: فقط لبنیات و تخم مرغ مصرف میکنند.



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com



دیکشنری گوگل همیشه همراه

آموزش نحوه سرچ کالری غذاها:

ترجمه در گوگل ترنسلیت

ارزش غذایی خورشت ها

معرفی سایت آشپزی دات کام



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

رژیم بر پایه پروتئین BASE ON PROTEIN

- رژیم بر پایه کربوهیدرات برای ورزش های مقاومتی مناسبتره مثلا دوندۀ ها مناسبه

با توجه به هدف شخص نیاز پروتئینی رو در نظر میگیریم

2 چربی سوزی:

1 عضله سازی:





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

با توجه به هدف شخص نیاز پروتینی رو در نظر میگیریم

فاز عضله سازی

1. مبتدی: به ازای هر کیلو وزن مینیمم 1.5 گرم پروتین
2. افرادی که شغل پرتحرکی دارند: 1.7 گرم پروتین
3. اندومورف و اکتومورف و فعال ها: 1.8 گرم پروتین
4. حرفه ای ها: نزدیک به 2 گرم پروتین
5. افراد حرفه ای خیلی فعال/شغل پرتحرک: تا 2.5 گرم پروتین

فاز چربی سوزی

1. مبتدی: مینیمم 2 گرم
2. اندومورف و افراد اندومورف: 2.2 گرم
3. حرفه ای ها: از 2 تا 3.2 گرم به ازای هر کیلو گرم

حرفه ای به چه کسی میگویم: کسی که حداقل یک سال تمرین با وزنه با کیفیت (چهار تا پنج جلسه یک ساعته) تمرین با وزنه داشته





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

تیپ های بدنی مختلف:

همه ی افراد یه عددی از هر کدوم رو دارند اگه از یک تا 9 در نظر بگیریم.

1. اکتومورف: قاب بدنی و اسکلت بدنی، عدد 1 درشت، عدد 9 ریز

2. مزومورف: شاخصه عضله سازی،

عدد 1 عضله سازی پایین عدد 9 عضله سازیش بالا

3. اندومورف: درصد چربی پذیری، عدد 9 افرادی آبم میخورن چاق میشن،

عدد 1 هرچی میخورن چاق نمیشن





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

مثال 1

علی 80 کیلوئه و سابقه تمرینی زیر شش ماه ،چاقه و هدفش کات کات:(سوزوندن چربی،همزمان بالابردن کیفیت عضله)

$$80 \times 2 = 160 \text{ GR P}$$

میتونه مکمل تهیه کنه؟

200 گرم سینه مرغ: 60 گرم

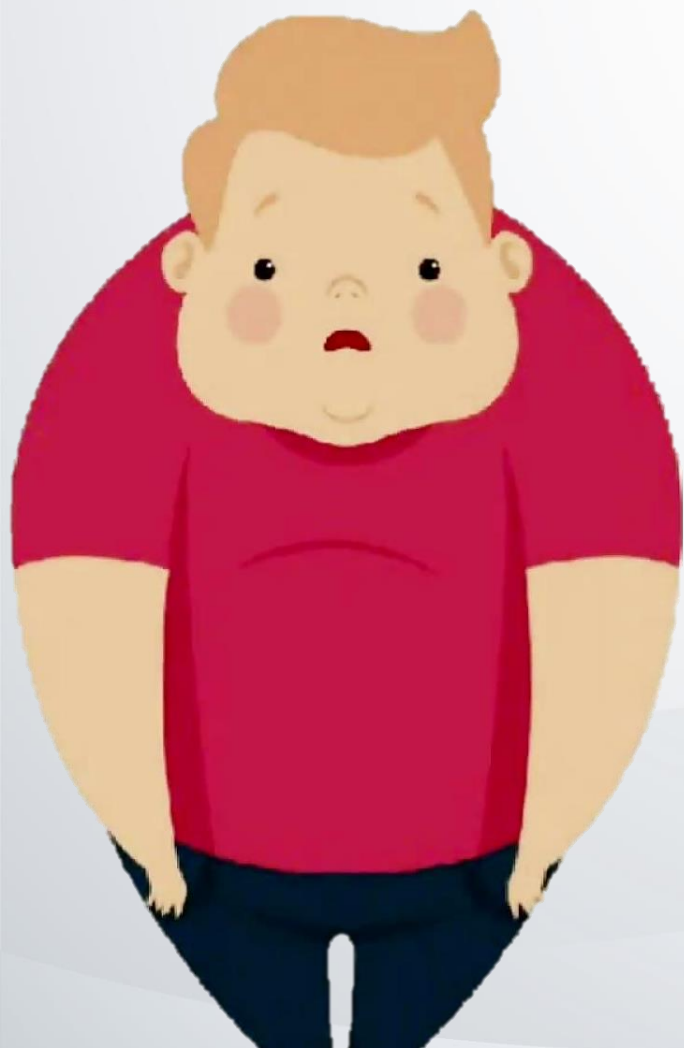
6 سفیده: 23 گرم

2 زرده: 6 گرم

2 پیمانه وی: 44 گرم

100 گرم گوشت قرمز: 20 گرم

یک لیوان شیرکم چرب: 10 گرم





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

مثال 2

نازنین خانم 70 کیلو و مبتدی و هدفش کات و مکمل هم
نمیتونه مصرف کنه.

$$70 \times 2 = 140$$

200 گرم سینه مرغ: 60 گرم

8 سفیده: 27 گرم

1 زرده: 3 گرم

100 گرم گوشت قرمز: 20 گرم

2 لیوان شیر کم چرب: 20 گرم

1 پیاله ماست پروتئینی: 10 گرم





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

بالانس ترازوی کالری دریافتی و مصرفی را تغییر بدیم میتونیم وزن را تغییر بدیم

اگر کالری دریافتی را از کالری مصرفی بیشتر بکنیم چاق میشیم و بلعکس

محاسبه کالری مصرفی : سه فاکتور داره

$$TDEE = RMR * PAL * TEF$$

$$TDEE = \text{کالری مورد نیاز روزانه}$$

کالری مصرفی

کالری دریافتی





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

$$TDEE = RMR * PAL * TEF$$

کالری مورد نیاز روزانه

ضریب گرمایی مواد غذایی ضریب فعالیت بدنی میزان سوخت و ساز استراحتی

total daily energy expenditure

RMR = RESTING METABOLIC RATE

فقط خوابیدن در 24 ساعت

(10 ضرب در وزن) + (قد ضرب در 6.25) - (5 ضرب در سن) + (عدد جنسیت) = فرمول محاسبه آرام آر

عدد جنسیت زن = منفی 161

عدد جنسیت مرد = مثبت 5

مثال مریم با وزن 70 کیلو با قد 160 و سن 29 سال

$$RMR = (-161) - (5 * 29) + (6.25 * 160) + (10 * 70) = 1394$$

(10 ضرب در وزن) + (قد ضرب در 6.25) - (5 ضرب در سن) + (عدد جنسیت)





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

physical activity Level **PAL**

ضریب فعالیت بدنی

باتوجه به فعالیت های روزانه‌ی هر فرد بهش ضریب میدیم

ضریب ها برای کاهش وزن:



ضریب فعالیت کارها:

خوابیدن و استراحت=1

کارهای نشستنی=1.5

کارهای ایستادنی=2.5

فعالیت های شدت متوسط=5

فعالیت های شدت بالا=7

شغل های کارمندی بدون ورزش: 1.4 و 1.5

شغل کارمندی با ورزش 3روز در هفته: 1.5 و 1.6

شغل کارمندی باورزش 6جلسه در هفته: 1.7

شغل های فعال با ورزش: 1.8



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

ضریب گرمایی مواد غذایی = TEF

عدد ثابت $TEF = 1.1$

هرچقدر مواد غذایی ضریب گرمایی بالاتری داشته باشند هنگامی که میخوان تبدیل به انرژی بشن کالری بیشتری احتیاج دارند

کالری منفی: انواع کرفس و کلم و خیار اینا به کالری منفی معروف اند که در واقعیت وجود ندارد

در بین درشت مغذی ها اگر از پروتیین های بیشتری استفاده کنیم رژیم ما کالری سوز تر میشود

چون بالاترین تی ای اف رو پروتیین ها دارند در بین مواد غذایی تا 35%

دورژیم با کالری یکسان مثلا 2000 کالری رژیمی کالری سوز تره که پروتیین بیشتری داره





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

افزایش یا کاهش RMR

عوامل باعث افزایش:

عضله سازی بیشتر = سوخت و ساز بیشتر

طبیعی:

قهوه ، عصاره فلفل قرمز و سیاه و عصاره چای سبز و...

بلندی قد در فرد، بارداری و شیر دهی در خانم ها
و مواد مخدر متابولیسم رو میبره بالا

غیر طبیعی:

کلن بوتترول و...

عوامل باعث کاهش:

زیاد در رژیم ماندن و زمان بیش از حد گرسنه بودن باعث افت متابولیسم میشود
افزایش کورتیزول = کاهش زیاد کربوهیدرات = هوازی ناشتا

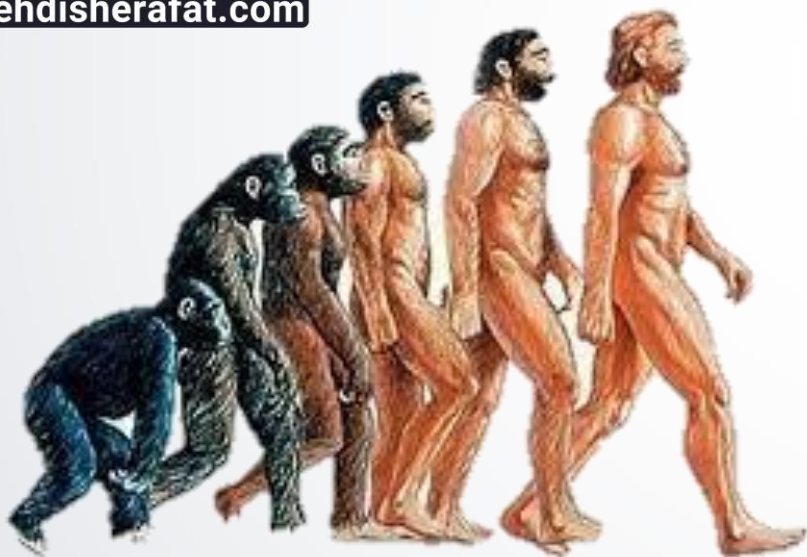




آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

صدمه ی متابولیکی = metabolic damage

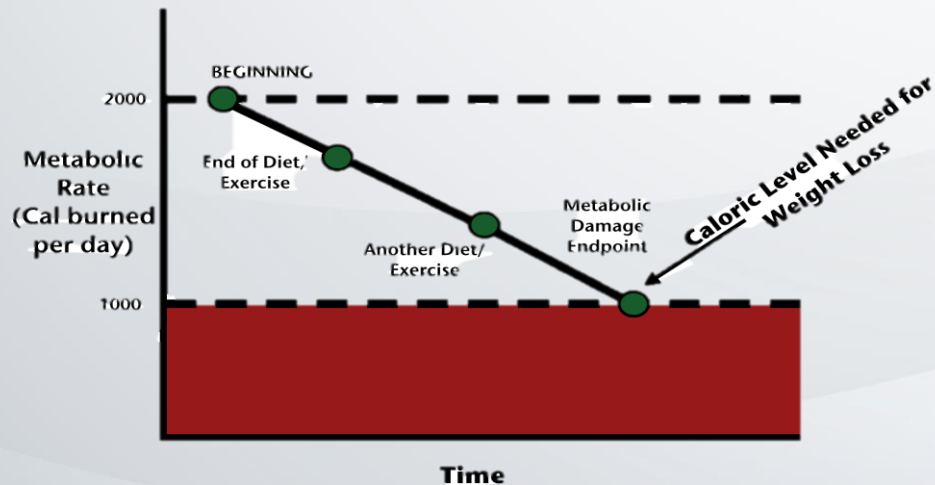


موقعی که شیب کاهش وزن تند باشه، سوخت و ساز افت میکنه

بدن ما از قدیم به قحطی عادت داره، نمیفهمه که الان سیکس پک مده

از قرن ها پیش ، ژن ما قحطی زیاد دیده این باعث شده که بدن جوری تربیت بشه که سریع مکانیزم دفاعیشو فعال کنه و سوخت وسازش رو کم کنه برای حفظ بقا

DAMAGED METABOLISM





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

حالا برای جلوگیری از این اتفاق

که سازگاری متابولیکی می‌گن بهش چکار میکنیم؟



کاهش وزن استاندارد هفته ای:

0.07 تا 0.14 وزن در هفته میتونی کم کنی

(بستگی به تیپ بدنیت داره، اکتومورف کمتر و اندومورف بیشتر)

مثال: فاطمه 80 کیلوئه: مینیمم از 560 گرم تا 1.120 کیلوگرم میتونه در هفته کم کنه.

یا بصورت ساده شده و کلی برای بدست آوردن وزن مجاز برای کاهش وزن میشه گفت:

وزن فعلی ضرب در ده = وزن مجاز کاهش وزن به گرم

$700 \times 10 = 7000$ گرم



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

مراحل محاسبه وزن ایده آل شاگرد:

Body Mass Index مخفف bmi

به معنی شاخص توده بدنی است.

$$\text{BMI} = \text{mass (kg)} / \text{height}^2 \text{ (m)}$$

که معیاری برای اندازه گیری چربی بدن بر اساس قد و وزن هر فرد است.

شاخص توده بدنی = وزن (بر حسب کیلوگرم) تقسیم بر قد (بر حسب متر) به توان ۲

مثال:

مهدی با وزن 80 کیلو و قد 180 سانتی متر، شاخص توده بدنی=24.7

محاسبه شاخص توده بدنی

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m}^2\text{)}}$$

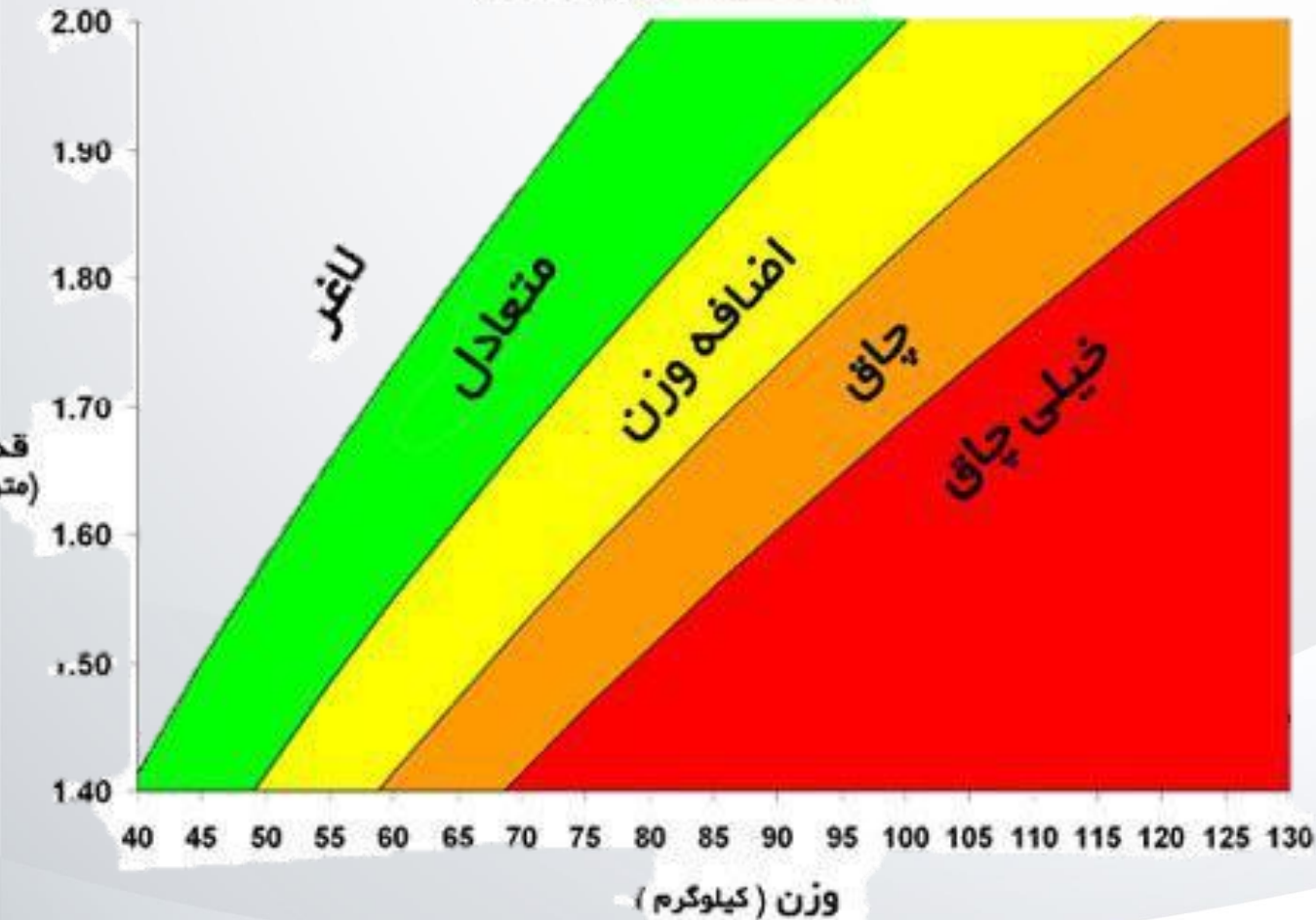


آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

Body Mass Index (BMI)

شاخص توده بدنی



اگر BMI :

1. زیر ۱۸/۵ باشد، شخص دچار **کاهش وزن** است

2. بین ۱۸/۵ و ۲۴/۹ باشد، شخص در بازه وزن سالم قرار دارد و **وزن ایده آل** است

3. بین ۲۵ و ۲۹/۹ باشد، شخص دچار **اضافه وزن** است

4. بین ۳۰ و ۳۴/۹ باشد، شخص **چاق** است

5. بالای ۳۵ باشد، شخص از **چاقی مفرط** رنج می برد



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

محاسبه bmi برای افراد زیر خطا دارد:

در ورزشکاران و افرادی که بافت ماهیچه‌ای مستحکم و متراکم دارند،

BMI آنها را بیشتر از میزان واقعی نشان دهد

و اضافه وزن در افراد سالمند را کمتر از حد واقعی نشان میدهد
و زنان باردار.





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

محاسبه درصد چربی بدن (براساس قد و وزن و جنسیت و سن)

فرمول

$$\text{Adult body fat \%} = (1.20 \times \text{BMI}) + (0.23 \times \text{Age}) - (10.8 \times \text{sex}) - 5.4$$

شاخص توده عضلانی

سن

عدد ثابت جنسیت

1 عدد ثابت جنسیت آقا:

0 عدد ثابت جنسیت خانم:





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

محاسبه توده خالص بدنی: LBM LEAN BODY MASS

وزن منهای (وزن*درصد چربی بدن)

مثال: محاسبه توده خالص بدنی

الیه با وزن 70 کیلو

با چربی 20 درصد

$$(70 - (70 * 0.2)) = 56$$

(درصد چربی بدن*وزن) - وزن





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

1. باید درصد چربی ایده آل هدف تو مشخص کن
فرمول وزن ایده آل:

درصد چربی آقا برای شروع سیکس پک: 14 درصد

درصد چربی خانم ها برای شروع سیکس پک 20 درصد





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

فرمول محاسبه وزن ایده آل = کیلو گرم



LBM

(درصد چربی هدف-1)

56

(1 - 0.14)

وضعیت از لحاظ چربی	بانوان	آقایان
کمبود چربی	۱۰ تا ۱۳ درصد	۲ تا ۵ درصد
درزنگار حرفه ای	۱۴ تا ۲۰ درصد	۶ تا ۱۳ درصد
اندام متناسب	۲۱ تا ۲۴ درصد	۱۴ تا ۱۷ درصد
متوسط	۲۵ تا ۳۱ درصد	۱۸ تا ۲۴ درصد
چاق	۳۲ درصد به بالا	۲۵ درصد به بالا

65

الیه با وزن فعلی 70 کیلو
وزن ایده آل =



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

هدف گذاری کاهش وزن

کاهش وزن استاندارد به گرم برای یک هفته = وزن فعلی ضرب در 10

$$\frac{(70-65)kg}{(0.7)kg} = \text{هفته 7}$$

وزن هدف - وزن فعلی

میزان هدف کاهش وزن هفتگی





آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

حالا چکار کنیم که هفتگی وزن کم کنیم؟

برای سوزاندن یک کیلو گرم چربی باید 7000 کالری بسوزانیم

از TDEE کالری هدف تو کم میکنی در هفته به کاهش وزن میرسی

$$\frac{1000 \text{ گرم چربی}}{700 \text{ گرم چربی}} = \frac{7000 \text{ کالری}}{X}$$

یک فرد 80 کیلویی که میخواهد هفته ای 800 گرم کم کنه باید روزی 800 کالری از کالری روزانش کم کنیم

کالری $X=4900$

مجموع کالری که باید بیشتر بسوزونید برای کاهش هفتصد گرم چربی در هفته

$$4900 \div 7 = 700$$

کالری که در روز باید بسوزونید برای هفته ای 700 گرم چربی



آکادمی مهدی شرافت

mehdisherafat.com

$$TDEE = RMR * PAL * TEF$$

مثال مریم با وزن 70 کیلو با قد 160 و سن 29 سال

کالری هدف روزانه 1600 Goal calorie:

$$TDEE = 1394 * 1.5 * 1.1 = 2300$$

$$RMR = 1394$$
 میزان سوخت و ساز استراحتی

$$PAL = 1.5$$
 ضریب فعالیت بدنی

$$TEF = 1.1$$
 ضریب گرمایی

$$BMI = 27.3$$
 شاخص توده عضلانی

$$LBM = 46.2$$

زمان رسیدن به وزن ایده آل: 13 هفته

$$\text{Adult body fat \%} = 34.08\%$$
 درصد چربی موجود

$$60.78 = \text{وزن ایده آل}$$

$$24\% = \text{درصد چربی هدف}$$

$$9.220 = \text{KG اضافه وزن}$$

