

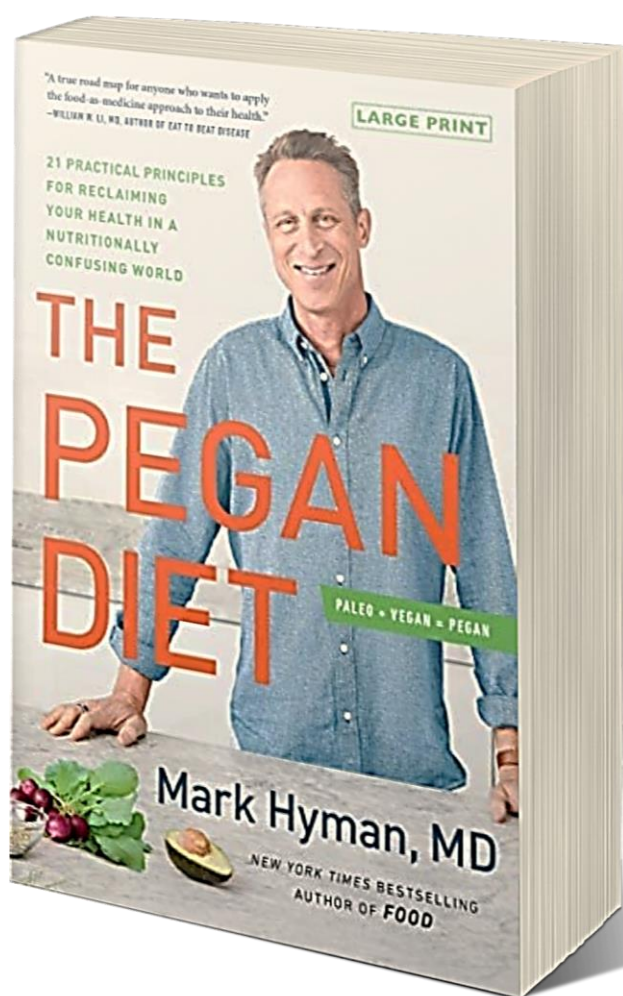
راهنمای جامع رژیم غذایی پگان

کاهش وزن و اصلاح متابولیسم
پاکسازی و دفع سموم بدن
بهبود سلامت پوست و مو

برگرفته از کتاب پر فروش:

The **PEGAN** DIET (2021)

اثر: دکتر مارک هایمن



A young woman with curly brown hair is sitting on the floor, smiling as she eats from a glass bowl of salad. She is holding a fork in her right hand and the bowl in her left. The salad contains green leafy vegetables, red tomatoes, and yellow corn. She is wearing a white tank top and blue jeans. The background is a bright, out-of-focus indoor space with a window.

WHAT IS

PEGAN DIET

AND

HOW DOES IT WORK?

پیشگفتار

براستی برای لاغر شدن و حفظ سلامتی چه چیزهایی باید بخوریم؟

این سوالی است که ذهن دکتر هایمن را برای بیش از سه دهه به خود مشغول ساخته است. او در طول این سالها مطالعات زیادی بر روی انواع سبک ها و رژیم های غذایی و مقایسه آنها باهم انجام داده است.

واقعیت اینست که هر یک از این سبک ها با وجود مزایایی که دارند، دارای معایب و نقایص زیادی هم هستند که نمیتوان از آن صرف نظر کرد. رژیم های مرسوم کم کالری ما را به شدت ضعیف، خسته و ناتوان می کنند و نتایجی که انتظار داریم به ما نمی دهند. سبک گیاهخواری با وجود نقاط مثبتی که دارد، بسیار دشوار است و عملا اجرای آن برای اکثر افراد امکان پذیر نیست. رژیم معروف کانادایی که سالها یکه تاز عرصه رژیم های لاغری در دنیا بود، چند سالی است که به دلیل عوارض خطرناک و جبران ناپذیری که دارد توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) منسوخ اعلام شده است.



از طرف دیگر رژیم های لوکارب (کم کربوهیدرات) هستند که با وجود کاهش وزن مطلوب در کوتاه مدت، عوارضی همچون ریزش مو و مشکلات پوستی ایجاد می کنند، علاوه بر این در رژیم های لوکارب بلافاصله پس از رها کردن رژیم، وزن از دست رفته به سرعت باز می گردد.

قبل از پاسخ به این سوال مهم، لازم است تا نگاهی به نحوه اثرگذاری و شیوه عملکرد غذاها در بدن بیاندازیم. همانطور که می دانیم ریزمغذی های موجود در خوردنی ها اعم از گیاهی یا حیوانی بر ابعاد مختلف بیولوژی ما اثر مستقیم دارند. پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبرها، پری بیوتیک و پروبیوتیک ها، آنتی اکسیدان ها، گیاه داروها و ساختارهای ژنتیکی گیاهان موسوم به microRNA (که بر DNA ما اثرگذارند) هریک به نوعی سیستم عامل بدن ما را برنامه ریزی و سازماندهی می کنند. به بیان دیگر ما با هر لقمه ای که می خوریم دستورالعملی به بدن می دهیم که بر کیفیت عملکرد آن اثر گذار است. به دیگر سخن، غذا بهترین و مهمترین دارویی است که می توانیم برای خود تجویز کنیم.



سبک پگان دقیقا بر مبنای چنین رویکردی نسبت به غذا طراحی شده است. در پگان تلاش بر اینست که با انتخاب درست مواد غذایی، عملکرد سلول های بدن به بالاترین حد ممکن برسد. دستیابی به چنین وضعیت مطلوبی قطعا نتایج مثبت بسیاری خواهد داشت که از آنجمله می توان به کاهش وزن اضافی، افزایش سطح انرژی، پاکسازی بدن از سموم و رادیکال های آزاد و اصلاح و بهینه سازی متابولیسم اشاره نمود.

به گفته دکتر هایمن واژه "پگان" برای اولین بار در حین یک گفتگوی دوستانه با همکاران به ذهن وی خطور کرده است. در واقع این سبک، مزیت های دو سبک معروف وگان (گیاهخواری) و پالئو Paleo (رژیم پارینه سنگی یا سرخپوستی) را به هم پیوند می دهد و از معایب و نکات منفی هر کدام اجتناب می کند.

در ادامه ابتدا به شرح مختصر بیوگرافی دکتر هایمن و سپس به بررسی ابعاد مختلف سبک پگان خواهیم پرداخت.

با ما همراه باشید!





دکتر هایمن کیست؟

دکتر مارک هایمن متخصص تغذیه و سلامت، نویسنده برتر نشریه نیویورک تایمز و دانش آموخته رشته داروسازی از دانشگاه اوتاوا می باشد که تاکنون کتب و مقالات زیادی در حوزه تغذیه از وی به چاپ رسیده است. او در فوریه ۲۰۱۶ در کتاب خود با عنوان "Eat Fat Get Thin" ایده اصلی رژیم پگان را مطرح نمود. بعدها در ۲۰۱۸ کتاب اصلی او با عنوان: Food: What the Heck Should I Eat? به چاپ رسید که با استقبال فراوانی رو به رو شد.

در نهایت در فوریه ۲۰۲۱ او حاصل تجربیات سی ساله خود را در حوزه سبک ها و رژیم های غذایی در کتابی با عنوان: The Pegan Diet ارائه نمود که به سرعت به لیست پرفروش ترین های سایت آمازون تبدیل شد.



Telegram Channel: @PeganDiet

در حال حاضر او سبک تغذیه پگان را از طریق برگزاری سمینارها و ورک شاپ ها در سراسر دنیا آموزش می دهد. دکتر هایمن معتقد است با به کارگیری درست اصول پگان می توان بر بسیاری از مشکلات حوزه سلامت از جمله چاقی، دیابت، بیماری های قلب و عروق و نارسایی های خودایمنی تا حد زیادی غلبه نمود.

لینک کتاب های دکتر هایمن در سایت آمازون:

[Dr. Mark Hyman Books](#)

در ادامه به تشریح و بررسی اصول اساسی سبک پگان و باید ها و نبایدهای هریک خواهیم پرداخت:





قانون اول: رنگین کمان بخورید!

اصطلاح Eat the Rainbow! به این معنی است که در یک رژیم غذایی سالم و جوانساز، لازم است تا از میوه ها و سبزیجات رنگی به حد کافی استفاده شود. چون هر کدام از آنها حاوی ماده موثره ی خاصی هستند که برای کارکرد درست سلول ها ضروریست، مثلا میوه ها و سبزیجات سبز رنگ حاوی کلروفیل هستند. کلروفیل جزو اساسی سازنده هر نوع غذای گیاهی خصوصا سبز رنگ می باشد که در خیار، اسفناج و سایر سبزیجات به وفور یافت می شود و خواص جوانسازی و ضد چروک دارد. علاوه بر این لوتئین و زانتین (Lutein & Xanthine) دو ماده موثره دیگر هستند که در تمام سبزیجات برگ سبز مثل بروکلی و انواع کلم ها، اسفناج و ... یافت می شود و نه تنها به جوانسازی و پاکسازی سلول ها بلکه به سلامت چشم ها نیز کمک زیادی می کند.



میوه ها و سبزیجات قرمز حاوی رزوراترول Resveratrol هستند که یک ترکیب آنتی اکسیدان است و در انگور قرمز به وفور یافت می شود، خواص ضد التهابی دارد و همچنین یک کلاژن ساز قوی است. به علاوه اسیدِ إلاجیک Ellagic Acid که در انار، تمشک، شاتوت و توت فرنگی یافت می شود و می تواند در برابر اثرات مخرب نور خورشید از سلول های پوستی محافظت کند و لیکوپین Lycopene یک آنتی اکسیدان دیگر که در هندوانه، گوآوا و گوجه فرنگی یافت می شود و خواص ضد التهابی و سم زدایی دارد.

میوه ها و سبزیجات زرد و نارنجی حاوی کاروتنوئیدها Carotenoids هستند. جوانسازی، پیشگیری از سرطان و کمک به سلامت سلول های پوست تنها بخشی از مزایای این آنتی اکسیدان قوی است که در پاپایا، انبه، پرتقال، هویج، فلفل ها و بسیاری دیگر از میوه های زرد و نارنجی یافت می شود و در نهایت میوه ها و سبزیجات بنفش و آبی که حاوی آنتوسیانین ها Anthocyanins می باشند که یکی از بهترین مواد برای درمان و پیشگیری از بروز التهاب در بدن است و در



میوه های بنفش مانند آلو ها، بلک بری، انگور سیاه، بلوبری و کلم بنفش یافت می شود.

در سبک پگان تاکید زیادی بر مصرف سبزیجات متنوع وجود دارد. اما همانطور که قبلا اشاره کردیم این سبک مانند رژیم وگان تنها مبتنی بر سبزیجات نیست، بلکه در آن مصرف پروتئین های حیوانی و با کیفیت و همینطور چربی های غیراشباع هم توصیه شده است.

چربی های غیر اشباع در روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ یافت می شود. این چربی ها برعکس چربی های اشباع، باعث کاهش تری گلیسیرید و افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می شوند. به علاوه، چربی های غیر اشباع برای ساخت سلول های مغز، سلامت قلب و نیز اعصاب چشمی مفید هستند.

اولین دلیل مصرف سبزیجات زیاد در پگان کمک به عملکرد بهتر دستگاه گوارشی است. موفقیت در هر رژیمی در وهله اول به عملکرد درست و بهینه ی دستگاه گوارشی ما بستگی دارد. اگر دستگاه گوارشی دچار اختلال و افت عملکرد شود، آنگاه بدن ما نخواهد توانست مواد مغذی را به خوبی میان



سلول های بدن توزیع نماید. فیبر موجود در سبزیجات به کارکرد بهتر دستگاه گوارشی کمک زیادی می کند. اما این تنها مزیت سبزیجات نیست.

تحقیقات علمی مختلف در طول سالها نشان داده است که بیش از ۲۵۰۰۰ نوع ماده موثره یا اصطلاحاً "گیاه دارو" در انواع سبزیجات وجود دارد که به برخی از آنها در بالا اشاره شد. هر یک از این ترکیبات شیمیایی کارکرد ویژه خود را در بدن دارند و به همین دلیل است که ما باید از تمام انواع سبزیجات در برنامه پگان استفاده کنیم یا همانطور که در بالا گفتیم رنگین کمان را بخوریم 😊

به عنوان مثال بروکلی که از محبوبیت زیادی در بین طرفداران رژیم های لاغری برخوردار است، مملو از انواع گیاه داروهاست. سولفورافان (sulforaphane)، گلوکوزینولات ها (glucosinolates)، کلروفیل و کاروتنوئیدهای موجود در بروکلی همگی آنتی اکسیدان هایی بسیار قوی هستند و به سم زدایی بدن کمک زیادی می کنند.

متأسفانه سرانه مصرف سبزیجات طبق آمار جهانی بسیار کمتر از آن چیزی است که بدن ما به آن نیاز دارد. هر فرد به



Telegram Channel: @PeganDiet

طور میانگین و در بهترین حالت روزانه سه فنجان سبزیجات مصرف می کند و این در حالیست که بدن ما روزانه به حداقل ۶ تا ۸ فنجان سبزیجات نیاز دارد. به علاوه عمده سبزیجاتی که در جهان مصرف می شود شامل سیب زمینی، گوجه فرنگی، پیاز، کاهو و ذرت است که به جز پیاز، بقیه در گروه ضروری ترین سبزیجاتی که باید بخوریم نیستند!

در نهایت باید گفت متأسفانه در فرهنگ غذایی ما، عامل مهم و حیاتی سبزیجات که نقش محوری در سلامتی ما دارد، از قلم افتاده است.





در مورد نشاسته ها محتاط باشید!

در اینجا لازم است کمی در مورد کربوهیدرات ها صحبت کنیم. در حالت کلی بدن ما از سه منبع می تواند انرژی مورد نیاز خود را تامین کند: چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات. از آنجایی که کربوهیدرات ها منبع سوختی بسیار آسان تر و فراوان تری هستند، بخش عمده انرژی بدن از طریق سوزاندن آنها تامین می شود. اما در اینجا نکته ظریفی وجود دارد.

کربوهیدراتی که به طور طبیعی در گیاهان وجود دارد، با نوع فرآوری شده کربوهیدرات که در انواع محصولات کارخانه ای، فست فود ها و غیره موجود هست، تفاوت زیادی دارد. دکتر هایمن دسته اول را "کرب های آرام" و دسته دوم را "کرب های دشمن" می نامد. کرب های آرام همراه با طیف وسیعی از مواد معدنی، فیبر و ویتامین ها وارد بدن می شوند و در نتیجه



قند را "به آرامی" و در طی زمان وارد جریان خون می کنند که نتیجه آن متعادل ساختن قند خون و تنظیم بیولوژی بدن است. اما کرب های دشمن که در فست فود ها، نان ها و سایر محصولات غذایی دست ساز بشر وجود دارند، به دلیل اینکه در فرآیند تولید ویتامین ها و مینرال های خود را از دست داده اند، قند را به صورت سیل آسا و ناگهانی وارد جریان خون می کنند و همین می تواند علت اصلی بسیاری از نارسایی های بدن از جمله اضافه وزن، التهاب و افزایش انسولین باشد که متعاقبا باعث افزایش تری گلیسیریدها و کاهش کلسترول خوب می گردد و ریسک ابتلا به دیابت و مشکلات قلبی را به شدت افزایش می دهد.

یکی از مهمترین انواع کربوهیدرات ها نشاسته ها هستند که تا حد معینی برای بدن ما لازم و ضروری است، به عنوان مثال بخش عمده انرژی مورد نیاز مغز از محل نشاسته ها تامین می شود (با توجه به اینکه مغز تنها چیزی کمتر از ۲۰ درصد از کل انرژی تولید شده در بدن را مصرف می کند). اما در رژیم های غذایی معمول و متعارف ما، مصرف نشاسته خیلی بیش از آنچه لازم است که بدن بتواند آن را مدیریت کند و در نتیجه



Telegram Channel: @PeganDiet

مقدار اضافی نشاسته به گلیکوژن و در نهایت به چربی تبدیل می شود و در کبد و سایر بافت های بدن انباشته می گردد. پس عملاً بخش عمده ای از بافت های چربی اضافه در بدن ما نه از طریق خوردن غذاهای چرب، بلکه با مصرف بیش از حد نشاسته ایجاد شده است.

بنابراین در سبک پگان حداقل ۷۵ درصد از بشقاب سالاد ما را سبزیجات غیر نشاسته ای مانند انواع کلم ها، کرفس، تره، اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز تشکیل می دهد و تنها ۲۵ درصد آن به سبزیجات نشاسته ای مانند هویج، سیب زمینی، چغندر و امثال اینها اختصاص می یابد.





دانه ها و حبوبات را به دقت انتخاب کنید!

در مورد مفید بودن یا نبودن دانه های روغنی و خصوصاً حبوبات نظرات مختلفی وجود دارد. برخی معتقدند لکترین ها (Lectins) و فیتیک اسید (Phytic acid) موجود در آنها، موجب مختل شدن عملکرد دستگاه گوارشی و خصوصاً روده ها می شود و این ایراد بزرگی است که به منافع آنها نمی ارزد. برخی دیگر معتقدند دانه های روغنی حاوی امگا ۶ بیش از اندازه هستند که التهاب را در بدن افزایش می دهد و بنابراین بهتر است در سبد غذایی از مصرف آنها صرف نظر شود.

از طرفی نسبت پروتئین به کربوهیدرات در حبوبات بسیار کوچک است، یعنی اینکه شما مثلاً برای بدست آوردن ۲۴ گرم پروتئین باید حداقل ۲ فنجان لوبیای پخته بخورید که اینکار بیش از ۷۰ گرم کربوهیدرات به بدن وارد می کند و همانطور که می دانید به طور علمی ثابت شده است که عامل اصلی



اضافه وزن و تجمع بافت های چربی در بدن، مصرف بی رویه کربوهیدرات هاست. حال سوال اینست که رویکرد پگان در مورد دانه ها و حبوبات دقیقا چیست؟ پاسخ اینست: انتخاب درست، مصرف به اندازه و آماده سازی!

در پگان تمام مغزها، بذرها، دانه ها و حبوبات قبل از مصرف باید به مدت حداقل ۲۴ ساعت خیسانده شوند. با اینکار سطح لکترین و فیتیک اسید تا حد قابل قبولی کاهش پیدا می کند، ضمن اینکه فرآیند هضم آنها برای دستگاه گوارشی بسیار آسان تر می شود.

در اینجا لازم است کمی در مورد امگا۳ و امگا۶ و نسبت آنها صحبت کنیم. در غذاهای طبیعی عموماً نسبت امگا۶ به امگا۳ به طور میانگین سه به یک است، که بهترین حالت تعادلی برای بدن ماست. این در حالیست که در غذاهای فرآوری شده و کارخانه ای این نسبت حتی به ۲۰ به یک هم میرسد که می تواند زمینه ساز بروز بسیاری از بیماری ها باشد.

از آنجایی که امگا۳ در خوردنی ها نسبت به امگا۶ بسیار کمیاب تر است، بنابراین تمرکز اصلی ما باید بر روی منابع



غنی امگا ۳ باشد که به عنوان مثال در گردو، تخم کتان و دانه چیا به وفور یافت می شود.

نکته بعدی در مورد آرد کردن و آسیاب کردن است. دکتر هایمن معتقد است غذاها نباید از فرم و شکل طبیعی که دارند خارج شده و مصرف شوند. چون در اینصورت عملیات کاملاً متفاوتی نسبت به حالت طبیعی خود در بدن انجام خواهند داد که قطعاً برای ما مفید نخواهد بود. به عنوان مثال بادام خیس خورده و پوست کنده یک خوراکی بسیار مغذی و از هر نظر عالی است اما آرد بادام چیز کاملاً متفاوتی است و عملکرد متفاوتی در بدن دارد. همانطور که قبلاً اشاره کردیم علت این تفاوت در سرعت و شیوه هضم آنهاست. سیستم گوارشی ما هنگامی بهترین عملکرد را دارد که به آرامی آن را تغذیه کنیم تا فرصت داشته باشد ترکیبات سالم و مغذی را از میان کل غذای وارد شده انتخاب و تجزیه کند. بنابراین حتی الامکان دانه ها و حبوبات را به همان فرمی که هستند میل کنید و آنها را بیش از اندازه میکس، پودر، آسیاب یا آرد نکنید.



و اما حبوبات که با وجود نقاط ضعفی که دارند، بهر حال به دلیل فواید شان، میبایست جایی در سبذغذایی ما داشته باشند. به عنوان مثال حبوبات دارای نوع خاصی از فیبر هستند که به تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه مانند بوتیرات (Butyrate) کمک می کند. یافته های علمی نشان داده است که بوتیرات در بالا بردن سطح متابولیسم و پیشگیری از انواع سرطان ها نقش بسزایی دارد. از طرفی همانطور که قبلا اشاره شد حبوبات کربوهیدرات زیادی وارد بدن ما می کنند که عامل اصلی انباشت گلیکوژن و در نتیجه بافت های چربی اضافه در بدن ماست.

پس باید حبوبات را به دقت انتخاب کنیم. مثلا باقلا یک انتخاب عالی از میان حبوبات است که پروتئین و فیبر بالایی دارد و کربوهیدرات آن تقریبا صفر است، ضمن اینکه نشاسته موجود در باقلا غیر قابل هضم است و این بدین معنیست که قند را وارد جریان خون نمی کند. در تیم حبوبات دکتر هایمن علاوه بر باقلا، عدس، نخود فرنگی و ماش هم حضور دارند 😊 در حالیکه مصرف انواع لوبیا ها در پگان توصیه نمی شود.





غلات و دردهای آن!

تا قبل از ۱۰،۰۰۰ سال پیش که بشر به کشاورزی و زراعت روی آورد، غلات جایی در رژیم غذایی ما نداشتند، در آن دوران عمده غذای بشر از طریق شکار حیوانات تامین می شد. اما امروزه بیش از ۶۰ درصد غذای کره زمین از طریق فراورده های غلات تامین می شود که نان ها، آبجو و انواع محصولات بر پایه ذرت از آن جمله هستند. البته شکی نیست که دانه های غلات (نه به صورت آرد شده) منبعی مغذی از ویتامین ها، مواد معدنی، چربی های ضروری و مقدار کمی پروتئین است. اما مصرف بیش از حد آنها خصوصا به شکل فرآورده های دست ساز مثل نان و غیره میتواند مشکل آفرین باشد. خصوصا غلات دارای گلوتن بالا عامل اصلی بروز التهاب، سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و افزایش مقاومت انسولینی هستند.



Telegram Channel: @PeganDiet

به عنوان مثال مصرف گلوتن باعث تولید مولوکلی به نام زونولین Zonulin می شود که عامل اصلی بروز مشکلات روده است.

در حال حاضر نتیجه تحقیقات علمی ثابت کرده است که گلوتن در بدن ما به خوبی قابل هضم نیست و این اساسی ترین ایراد غله هاست. ضمن اینکه به تازگی ترکیبی با نام آمیلوپکتین A در نوع فرآوری شده گندم یافت شده است که اثرات مخرب آن از شکر هم بدتر است!

در سبک پگان دکتر هایمن تنها مصرف کم غله های بدون گلوتن مانند برنج قهوه ای، گندم سیاه و دانه کینوا را توصیه می کند.





افسانه ی گوشت قرمز...

صرف نظر از ملاحظات اخلاقی و زیست محیطی که گیاهخواران را مجاب می کند که به کلی از منابع غذایی حیوانی صرف نظر کنند، سوال اساسی در اینجا اینست که آیا پروتئین های حیوانی برای ما مفید هستند یا خیر؟

نظرات علمی ضد و نقیض زیادی در مورد فواید گوشت و در حالت کلی منابع پروتئین حیوانی وجود دارد. اما در اینجا به یک واقعیت تاریخی اشاره خواهیم کرد که نشان می دهد گوشتها آنقدرها هم که فکر می کنیم بد نیستند.

مطالعات باستان شناسی ثابت کرده است که بشر در دوران غارنشینی، قبل از آن که بتواند ابزار کشاورزی بسازد، میلیون ها سال فقط از طریق شکار حیوانات تغذیه میکرد است، و کاملاً مشخص است که چنین سبک تغذیه ای چندان هم



برای ما بد نبوده است، چرا که به رغم بسیاری از گونه های حیات که در طول قرن ها منقرض شده اند، ما هنوز اینجا روی این سیاره هستیم ☺

کوتاه سخن اینکه در سبک پگان گوشت از سبد غذایی حذف نمی شود، ولی مصرف آن تا حد امکان کنترل میشود، بقول دکتر هایمن گوشت در پگان حکمِ دسر را دارد. نکته مهم اینست که گوشت را نباید با حرارت خیلی زیاد بپزید، بعلاوه انتخاب گوشت با کیفیت و ارگانیک و استفاده از ادویه جات و چاشنی های مناسب به هنگام طبخ اهمیت زیادی دارد.





با چربی های ارگانیک دوست باشید!

در میان انواع مواد مغذی، چربی ها از همه بیشتر مورد بی انصافی قرار گرفته اند. متأسفانه هنوز هم این باور ذهنی در بسیاری افراد وجود دارد که خوردن چربی علت اصلی بروز بیماری های قلبی است، و حال اینکه کاملاً عکس این موضوع صادق است. البته قطعاً می دانید که منظور ما از چربی در اینجا روغن نباتی نیست! واقعیت اینست که گناه کاری که قندها و کربوهیدرات ها با ما کرده اند به گردن چربی ها انداخته شده، قندها ما را دچار اضافه وزن و مشکلات قلبی می کنند، در حالیکه چربی ها به سوخت و ساز بهتر بدن کمک کرده و سلول های ما را با اسیدهای چرب ضروری تغذیه می کنند. در پگان روغن زیتون و کنجد، کره حیوانی یا روغن نارگیل همیشه در آشپزخانه همراه ما خواهد بود. در صورتیکه از این روغن ها برای طبخ استفاده می کنید بهتر است اینکار با حرارت کم انجام شود و به تفت دادن سریع اکتفا کنید.





از لبنیات تا حد امکان پرهیز کنید!

بسیاری از افراد به لاکتوز شیر حساسیت دارند و این خود دلیل خوبی برای سازگار نبودن آن با سازوکار گوارشی ماست. باورهای غلط زیادی در مورد شیر وجود دارد، مثلاً به ما گفته شده شیر باعث تقویت استخوان ها می شود، در صورتیکه کار اصلی را در تقویت استخوان ویتامین D انجام می دهد و اینکار توسط کلسیم موجود در شیر به تنهایی انجام نمی شود. ضمن اینکه لبنیات از آن جمله مواد غذایی است که دستگاه هاضمه ما را حسابی به دردسر می اندازد و معده و دستگاه گوارش مجبور می شود از مواد معدنی و آنزیم های زیادی برای هضم آنها استفاده کند.

در پگان یکی از اهداف ما اینست که به دستگاه گوارشی کمک کنیم تا کار خود را به آسان ترین شکل ممکن و با کمترین زحمت انجام دهد. چرا که کارکرد بهینه دستگاه گوارشی نقش مهمی در اجرای موفقیت آمیز هر رژیم غذایی دارد.





دتاکس ها را فراموش نکنید!

آب یکی از سالم‌ترین و مفیدترین نوشیدنی‌های جهان است که حیات روی این سیاره به آن بستگی دارد. آب بی‌رنگ و بی‌بو است و از این رو، شاید برای بسیاری از ما جذابیت چندانی نداشته باشد. اما با افزودن برخی چاشنی‌ها به آب نه تنها می‌توانید طعم و بوی بهتری به آن ببخشید، بلکه فواید سم‌زدایی و پاکسازی آن را نیز تقویت می‌کنید.

دتاکس‌های خانگی به راحتی قابل تهیه هستند و برخلاف نمونه‌هایی که به صورت تجاری تولید می‌شوند شما می‌توانید بر مواد تشکیل‌دهنده آنها کنترل کامل داشته باشید. درست کردن دتاکس خانگی سریع و آسان است و از محتوای ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید سود می‌برد که به پاکسازی کبد و کاهش استرس روی کلیه‌ها کمک می‌کند.



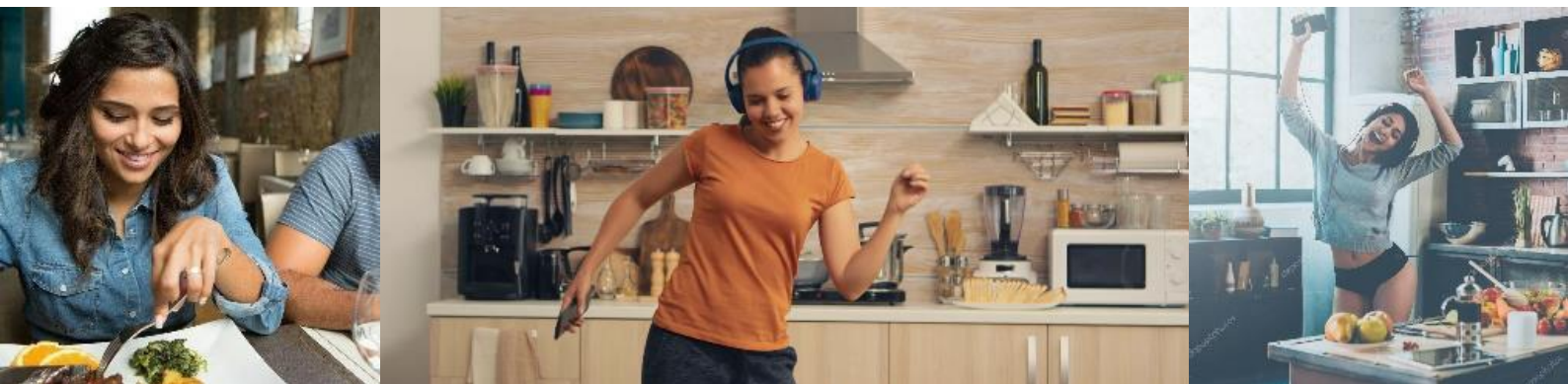
این آب ها به قلیایی سازی بدن، خروج سموم، بهبود سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی نیز کمک زیادی می کنند.

در ادامه به برخی از مهمترین دتاکس های مورد استفاده در پگان اشاره خواهیم کرد:

دتاکس لیمو و زنجبیل: زنجبیل درد را تسکین می دهد و اضافه کردن آن به دتاکس خاصیت سم زدایی فوق العاده ای دارد. برای تهیه این نوشیدنی به حدود ۳ پیمانه آب، نصف لیموترش و یک بند انگشت زنجبیل نیاز دارید. کافیست آب لیمو را به آب ساده اضافه کرده و زنجبیل رنده شده را به آن اضافه کنید. این نوشیدنی برای صبح زود عالی است و علاوه بر رفع احساس درد و خستگی در طول روز، سموم و ناخالصی های موجود در بدنتان را نیز دفع خواهد کرد.

دتاکس لیمو، خیار و نعنا: این نوشیدنی با افزایش متابولیسم بدن، باعث کاهش وزن و همچنین ارتقاء توان سیستم ایمنی می شود. برای تهیه این نوشیدنی به دو لیتر آب، یک خیار متوسط و تعدادی برگ نعنا احتیاج دارید. همه مواد را داخل پارچ ریخته و شب تا صبح در یخچال بگذارید. این نوشیدنی در تنظیم فشار خون نیز نقش بسزایی دارد.





پگان دشمنِ افسردگی

واقعیت اینست که ما در دورانی پر اضطراب زندگی می کنیم. گسترش پاندمی کرونا و اثرات منفی آن بر جنبه های مختلف زندگی، سلامت روانی ما را به شدت تهدید می کند. برای مواجهه با چنین شرایطی یکی از بهترین ابزارها می تواند اصلاح سبک تغذیه باشد، مطالعات علمی زیادی رابطه مستقیم میان تغذیه ی درست و سلامت مغز را تایید کرده است که در ادامه به برخی از آنها اشاره خواهیم کرد.

در سال ۲۰۰۸ نتیجه تحقیقی مشترک میان دانشگاه های هاروارد و استنفورد نشان داد، تنها با حذف مواد قندی و نشاسته ها از سبد غذایی میتوان افسردگی را تا حد زیادی کنترل نمود. همچنین در پژوهشی دیگر بر روی جوانان دچار پرخاشگری، اصلاح سبک تغذیه به کاهش ۹۱ درصدی رفتار های خشونت آمیز آنان منجر گردید. خشونت در واقع واکنش مغز در برابر کمبود مواد مغذی مهم مانند آهن، منیزیوم،



ب۱۲ و فولات است. مطالعات اخیر نشان داده است که اضطراب و افسردگی رابطه مستقیمی با التهاب در بافت های مغز دارد که اصلی ترین دلیل بروز آن مصرف بیش از اندازه گلوکز و همچنین انباشت گلیفوزات (glyphosate) در سلول هاست. حذف غذاهای فرآوری شده از سبد غذایی، کنترل مصرف قند و نشاسته ها و استفاده از چربی های سالم و مغذی می تواند قدم بزرگی در پاکسازی سموم بدن و در نتیجه بهبود سلامت مغز باشد.

دکتر هایمن با مطالعه بر روی انواع نارسایی های روانی مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات حافظه و بیش فعالی، دریافته است که عمده دلیل بروز این مشکلات کمبود برخی مواد اساسی در بدن است که مهمترین آنها امگا۳، منیزیوم، ویتامین دی، سلنیوم و ویتامین های گروه ب هستند.

جالب است بدانید بیش از ۶۰ درصد از بافت مغز ما از ماده ای با عنوان DHA تشکیل شده است که از مشتقات اسید چرب امگا۳ است. ضمن اینکه غشاء تمام سلول های بدن از امگا۳ ساخته شده، بنابراین کمبود این اسید چرب اساسی می تواند فرآیند پیغام رسانی و ارتباط میان سلول ها را مختل نماید که در نهایت این مشکل خود را به صورت نارسایی و بیماری های مختلف در بدن آشکار خواهد کرد.





پگان سبکی برای خانواده...

یکی از ویژگی‌هایی که پگان را از سایر رژیم‌های سنتی متمایز می‌کند، قابلیت تعمیم پذیری آن به تمامی گروه‌های سنی است. از کودکان ۷ سال به بالا گرفته تا جوانان و سالمندان، همه می‌توانند از مزایای فوق‌العاده این سبک‌عالی بهره‌مند شوند. از طرف دیگر تبدیل رژیم غذایی از یک تصمیم انفرادی به یک حرکت جمعی و خانوادگی قطعاً در افزایش نشاط و بهبود حال و هوای خانه بی‌تاثیر نخواهد بود. می‌توانید همه را به این سبک دعوت کنید و مطمئن باشید همه خصوصاً بچه‌ها عاشق این سبکِ خشمزه و سالم خواهند شد 😊

خبر خوب دیگر اینست که آشپزی در پگان بسیار ساده است. در اکثر مواقع به تنها ابزاری که نیاز دارید یک ماهی‌تابه، کمی روغن مجاز و مقداری گوشت و سبزیجات است که با حرارت کم تفت داده شده و همراه با ادویه‌ها و چاشنی‌های مناسب سرو می‌شوند.





پگان و کاهش وزن

در اینجا لازم است تا کمی در مورد عملکرد پگان در کاهش وزن صحبت کنیم. منطق اکثر قریب به اتفاق رژیم های لاغری، رساندن کالری های کمتر به بدن و در نتیجه پایین آوردن سطح متابولیسم است، به بیان دیگر هدف این رژیم ها اینست که کالری ورودی به بدن شما، کمتر از مقدار کالری که می سوزانید شود. اما بدن سیستمی بسیار پیچیده تر از اینهاست.

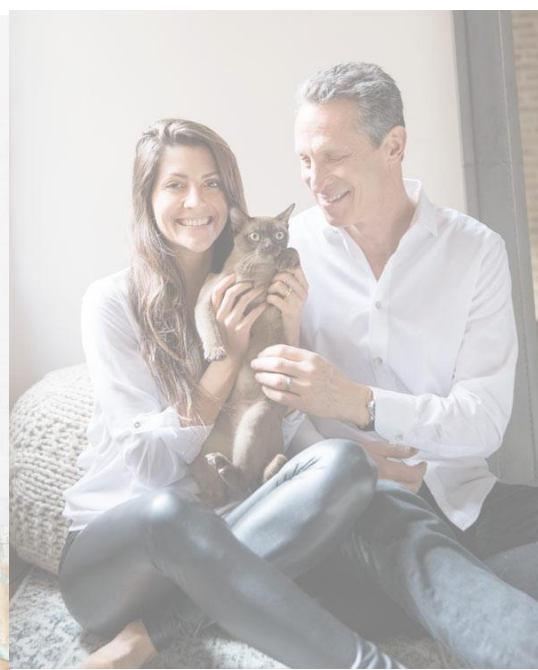
محدود کردن کالری های دریافتی و پایین آوردن متابولیسم مانند فشرده کردن یک فنر است. در چنین وضعیتی ساختار سوخت و ساز بدن شما مجبور شده است که با کالری های کمتر (و در واقع انرژی کمتر) کارکردهای مختلف بدن را مدیریت کند. اما این فنر تا ابد نمی تواند فشرده بماند! به محض اینکه شما از رژیم سختگیرانه خود دست بر می دارید، فنر متابولیک بدن ناگهان آزاد شده و کالری های بیشتری را از شما طلب می



کند که نتیجه مسلم آن، بازگشت دوباره وزن و بر باد رفتن تمام زحمات تان خواهد بود.

در پگان کاهش وزن، ساز و کار کاملاً متفاوتی دارد. در این سبک تاکید اصلی بر بهینه سازی و ارتقای متابولیسم است و این مهم از طریق سم زدایی بدن و حذف مواد شیمیایی مضر و رساندن ریزمغذی های ضروری برای عملکرد درست سلول ها محقق می گردد. قطعاً یک متابولیسم سالم و قدرتمند، تمام ناخالصی ها و مواد اضافی را از بدن دفع خواهد کرد که البته بافت های اضافی چربی نیز از این قاعده مستثنا نیستند.

به همین دلیل است که اکثر افراد در ابتدا از نتایج فوق العاده پگان در زمینه کاهش وزن و دستیابی به تناسب اندام حیرت زده می شوند. بله! کاهش وزن اساسی و پایدار نه از طریق کم خوری و گرسنگی کشیدن بلکه با اصلاح متابولیسم و پاکسازی بدن در سطح سلولی بدست می آید.





عزیزانی که علاقه مند به تجربه کردن سبک پگان هستند، می توانند در **دوره ۴۰ روزه رژیم پگان** شرکت کنند. این دوره بر اساس آموزه های دکتر هایمن و با استفاده از مواد غذایی ساده و در دسترس طراحی گردیده است که شامل موارد زیر می باشد:

✓ **برنامه غذایی** برای ۴۰ روز همراه با دستور تهیه شامل: سه وعده اصلی و میان وعده ها

✓ **مشاوره و پشتیبانی کامل** تا پایان دوره (در **تلگرام** و **واتساپ**)

✓ **پیگیری** روند اجرای رژیم به صورت روزانه توسط پشتیبان

قطعا تجربه این دوره می تواند قدم بزرگی در راستای کاهش وزن، سم زدایی و صد البته ارتقای شاخص های سلامتی شما باشد.

برای ثبت نام در دوره، دکمه پایین را لمس کنید:

شرکت در دوره پگان

۳۰ درصد تخفیف! (به مدت محدود)





سخن پایانی...

به زبان ساده پیام دکتر هایمن به ما اینست: غذا را نه فقط برای رفع گرسنگی بلکه به عنوان یکی از الویت های خود در زندگی در نظر بگیرید، چرا که سبک و سیاق تغذیه بر بسیاری از ابعاد زندگی ما اثر مستقیم دارد.

اجرای سبک تغذیه پگان به ما کمک خواهد کرد تا از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری کنیم و از طریق پاکسازی و دفع سموم بدن، به سلامتی و تناسب اندام دلخواه خود نزدیک تر شویم و صد البته نشاط و طراوت بیشتری در طول روز تجربه خواهیم کرد.

در پایان تیم مشاوره پگان دایت، هر کجای جهان که هستید برایتان عشق، شادکامی و سربلندی آرزو دارد...

