

با شکم بزرگ چه کنم؟

چاقی شکمی، پیر و جوان، چاق و لاغر یا زن و مرد نمی‌شناسد. این روزها افراد لاغر اندام بسیاری را می‌بینیم که چربی شکمی، اندام آنها را بی‌تناسب کرده است...



چاقی شکمی، پیر و جوان، چاق و لاغر یا زن و مرد نمی‌شناسد. این روزها افراد لاغر اندام بسیاری را می‌بینیم که چربی شکمی، اندام آنها را بی‌تناسب کرده است، اما مشکل به همین جا ختم نمی‌شود اظهارات هشداردهنده دکتر رضا ملک‌زاده، معاون پژوهشی وزارت بهداشت مبنی بر نقش 35 درصدی چاقی شکمی در ابتلا به سرطان، افزایش 30 درصدی این معضل طی 20 سال گذشته و روند رو به رشد چاقی در میان کودکان، نگرانی هزینه‌بری است که با توجه به راهکارهای توصیه شده توسط متخصصان قابل رفع است.

جذب بیماری با چربی‌های موضعی

همان‌گونه که بارها شنیده‌اید و می‌دانید، برخی بیماری‌ها بدون سروصدا و علامت به ارگان‌های مختلف بدن نفوذ می‌کنند و نقش قاتل به خود می‌گیرند. افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی - عروقی از جمله بیماری‌هایی هستند که می‌توانند تنها با یک سگته باعث پایان زندگی شوند.

دکتر شاهین صالحی متخصص پزشکی ورزشی و استاد دانشگاه می‌گوید: پرفشاری خون، ناراحتی‌های قلبی - عروقی مخصوصا در میان آقایان، به هم ریختگی وضعیت چربی‌های بدنی و ابتلا به کبدچرب از عواقب خطرناک چاقی موضعی است.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که چاقی شکم باعث ضعیف شدن عضلات شکم و مستعد شدن فرد به کمردرد می‌شود، ادامه می‌دهد: افزایش قوس کمر، فشار روی مهره‌ها، اسپاسم عضلات کمر و در طولانی‌مدت، بیرون‌زدگی دیسک کمر از عوارض دیگر این مشکل است.

چند کیلو کالری بسوزانیم؟

کاهش کالری با کمک رژیم غذایی مناسب وضعیت فیزیکی هر فرد و ورزش هوازی، تنها راه آب کردن شکم فربه است. انتظار کاهش سریع وزن و مشاهده تغییر در مدت زمان بسیار کوتاه بعد از آغاز به‌کارگیری روش‌های مذکور، از مشکلات جدی در دلسرد شدن افراد است.

دکتر صالحی در پاسخ این پرسش که یک فرد بعد از چه مدت زمانی می‌تواند شاهد کاهش وزن یا سایز خود باشد، می‌گوید: اگر افراد رژیم غذایی و تغذیه را رعایت نکنند، ورزش به تنهایی چندان موثر نیست. با سوزاندن هر 7500 کالری، یک کیلو از وزن پایین می‌آید. برای این کار یک فرد 70 کیلویی باید حدود 100 دقیقه ورزش انجام دهد. مهم‌تر آن که ورزش، باعث افزایش متابولیسم پایه بدن و کاهش سایز می‌شود.

این متخصص پزشکی ورزشی تأکید می‌کند: کاهش سریع وزن نیز مضر است و باعث ابتلا به سنگ کیسه صفرا و کبد چرب می‌شود. این افراد در سه ماه اول باید 10 درصد وزن کم کنند و برای ماه‌های بعد باید با توجه به میزان چربی بدنشان تحت نظر پزشک از وزنشان بکاهند.

رژیم غذایی خاص برای چاقی شکم

کاهش مصرف مواد قندی و کربوهیدرات‌ها همچون کیک، شیرینی، نان، برنج، فست‌فود و غذاهای سرخ شده، مهم‌ترین توصیه‌های غذایی برای کاهش وزن است.

دکتر فرزاد شیدفر، متخصص تغذیه به جامجم می‌گوید: درباره غذاهای سرخ‌کرده فقط روغن باعث چاقی نمی‌شود بلکه ترکیب آن با نوع ماده غذایی همچون سیب زمینی در افزایش چربی موثر است. وی با تأکید بر این که بی‌حرکی و ذخیره شدن کالری در چاقی موضعی نقش بسیار موثری دارد، ادامه می‌دهد: رژیم غذایی، باعث کاهش چربی در نقاط مختلف بدن می‌شود، اما رژیمی برای کاهش چربی شکمی وجود ندارد.

تغذیه نادرست یعنی چه ؟

تا اوایل قرن نوزدهم، مفهوم غذاخوردن فقط پرکردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می‌کرد تا آنچه را در دسترس خود می‌دید، بدون توجه به کمیت و کیفیت، مصرف کند. با تغییرات به وجود آمده در سبک تغذیه مردم، گرایش اغلب مردم جهان از جمله ایرانی‌ها به مصرف بالای فست‌فود و افزایش آمار چاقی نشان می‌دهد، افراد بسیاری همچنان به کمیت غذا بیش از کیفیت آن اهمیت می‌دهند که البته لذت غذاهای امروزی بر این کمیت‌گرایی تأثیر زیادی دارد.

دکتر صالحی، علت اصلی بروز چاقی شکمی را تغذیه نادرست عنوان می‌کند و به جامجم می‌گوید: برخی مردم تغذیه نادرست را مصرف بیش از اندازه فست‌فود و غذاهای ناسالم می‌دانند در صورتی که مفهوم درست آن، دریافت کالری بیش از نیاز بدن است. وی ادامه می‌دهد: اگر کالری اضافی سوزانده نشود، به مرور به شکل چربی اطراف لگن، شکم و ران‌ها جمع و باعث اضافه وزن و بروز مشکل می‌شود.

سبوس، موثر در کاهش چربی

به پوسته گندم، جو یا برنج سبوس گفته می‌شود که سرشار از ویتامین B، ویتامین ای، پانتوتنیک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و ارزش غذایی بسیار بالایی دارد.

دکتر شیدفر در پاسخ این پرسش که آیا مصرف سبوس و غلات سبوس‌دار در پیشگیری از چاقی موضعی موثر است، می‌گوید: سبوس چون باعث کاهش جذب قند می‌شود، یکی از عوامل پیشگیری می‌تواند باشد.

ورزش موضعی، چربی کم نمی‌کند

توصیه به ورزش را همگی آن قدر شنیده‌ایم که گویا برخی نسبت به آن بی‌تفاوت شده‌اند. افزایش تعداد مبتلایان چاقی شکمی نشان می‌دهد، آنان به بیماری بیش از سلامت اهمیت می‌دهند.

دکتر صالحی درباره گلابه برخی افراد که می‌گویند هرچقدر ورزش می‌کنند، چربی بدنشان کم نمی‌شود، می‌گوید: تنها با کمک ورزش‌های هوازی همچون شنا، دوچرخه ثابت، پیاده‌روی نه خیلی تند و نه خیلی آهسته، تردمیل، بدمینتون و پینگ‌پنگ می‌توان انتظار کاهش چربی‌های بدن را داشت.

متخصص پزشکی ورزشی تأکید می‌کند: عامل مهم دیگر، انجام ورزش منظم و مستمر روزانه 20 دقیقه است وگرنه فردی که هرازگاه ورزش می‌کند، نباید انتظار کاهش وزن و چربی داشته باشد. ورزش‌های موضعی که در برخی باشگاه‌ها تبلیغ می‌شود، باعث کاهش چربی نمی‌شود. وی خاطرنشان می‌کند: برخی گمان می‌کنند که تنها با انجام حرکات دراز و نشست می‌توانند چربی شکم خود را آب کنند در صورتی که کاهش چربی تنها با این روش امکان‌پذیر نیست.

منبع: روزنامه جام جم

سلامت نیوز: با شکم بزرگ چه کنم؟