

تبل‌میل‌های هله‌هوله‌خورا

یکی از مشکلات شایع جامعه امروزی افزایش بی‌رویه وزن کودکان است به طوری که به ویژه در شهرهای بزرگ، شیوع چاقی در کودکان، والدین را به یافتن راهی برای حل این معضل ترغیب کرده است.



یکی از مشکلات شایع جامعه امروزی افزایش بی‌رویه وزن کودکان است به طوری که به ویژه در شهرهای بزرگ، شیوع چاقی در کودکان، والدین را به یافتن راهی برای حل این معضل ترغیب کرده است. جالب آنکه خیلی از اوقات والدین می‌گویند با اینکه چاقی در خانواده آنان رایج نبوده، کودکانشان از افزایش بی‌رویه وزن رنج می‌برند. وقتی که کودکان کوچک‌تر هستند بسیاری از والدین کودکشان را به خوردن بیشتر تشویق می‌کنند. بسیاری از کودکان کم‌سن و سال در مورد غذا ایرادگیر و به عبارتی بد غذا هستند و اشتها کمی دارند و به خاطر آن کمبود وزن نیز دارند. پدر و مادر این بچه‌ها ممکن است نسبت به بدغذایی کودکشان حس خوبی نداشته باشند ولی اگر این بچه در آینده شروع به غذا خوردن کند و حتی بیش از حد بخورد والدین او احساس خوبی می‌کنند. این نکته نیز مهم است که به عنوان پدر و مادر باید مراقب خودتان نیز باشید و به طور معقولی غذا بخورید چرا که بچه‌ها در خوردن نیز مانند بقیه کارها از بزرگ‌ترهای خود الگوبرداری می‌کنند. مطالعات نشان داده است که اضافه وزن در کودکانی که پدر و مادرشان چاقی دارند شیوع بیشتری دارد. این مسئله در مورد میزان فعالیت بدنی نیز صدق می‌کند؛ یعنی اگر والدین به فعالیت بدنی گرایش داشته باشند این مسئله در بقیه افراد خانواده نیز گسترش می‌یابد.

ممکن است طی زمستان چندکیلو وزنتان اضافه شده باشد بدون اینکه دلیل آن را بدانید، در واقع لازم است کمی هم به عادات غذایی‌تان توجه کنید. خیلی از افراد عادت به پرخوری دارند اما متوجه آن نیستند. در واقع غذا خوردن آن‌چنان با فعالیت‌های دیگر آمیخته شده است که هیچ‌وقت زمان پرخوری کودکان را متوجه نمی‌شویم. اگر عادت دارید که ناآگاهانه در حال تماشای تلویزیون به خوردن چیپس مشغول شوید یا در سینما باوجود اینکه شام خورده‌اید مشغول خوردن پاپ‌کورن می‌شوید یا در عین سیری پرس دوم را هم قبول می‌کنید خیلی بیشتر از نیاز بدنتان غذا خورده‌اید و می‌توان گفت که پرخوری کرده‌اید. برای اینکه بفهمید نیاز بدنتان برای غذا خوردن تا چه حد است باید عادات غذایی‌تان را بررسی کنید و اینکه چند بار در روز و چه مقدار می‌خورید و مهم‌تر اینکه دلیل پرخوری خود را بفهمید. پرخوری معمولاً می‌تواند نشانه مشکلی اساسی باشد. مانی که فهمیدید بیش از حد غذا می‌خورید باید دلیل آن را در عادات غذایی‌تان جست‌وجو کنید تا بتوانید زندگی سالم‌تری را داشته باشید.

یکی از مهم‌ترین دلایل چاقی، تغییراتی است که در نحوه کار کردن به وجود می‌آید. بسیاری از افراد تمام روز کاری خود را پشت میز اداره یا پشت کامپیوتر می‌نشینند و کار خود را انجام می‌دهند بدون اینکه تحرکی داشته باشند. دلیل دیگر این است که در آشپزخانه‌ها هم وجود مایکروویو سبب می‌شود که خانم‌ها، غذاهای منجمد آماده و ناسالم از بیرون تهیه و تنها با اعمال تغییراتی جزئی این غذاها را آماده کنند.

یکی دیگر از مهم‌ترین دلایل اجتماعی چاقی، کارکردن هردوی والدین در بیرون از منزل به منظور تامین هزینه‌های زندگی است. در این صورت دیگر نه پدر و نه مادر در خانه نیستند که بتوانند به امورخانه رسیدگی کرده و غذا تهیه کنند. به همین دلیل انواع غذاهای آماده و همچنین تعداد رستوران‌ها بسیار افزایش یافته است. زندگی شهرنشینی خود عاملی برای چاقی است. بسیاری از محققین اعتقاد دارند که زندگی شهرنشینی به دلیل کم‌تحرکی، ورزش ناکافی، صرف زمانی کوتاه برای پخت و پز و... خود عامل مهمی برای چاق شدن افراد به حساب می‌آید.

نتایج آخرین مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده‌های غذایی روزانه خود فست‌فود می‌خورند نسبت به سایر همسالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و موادمعدنی کمتری دریافت می‌کنند. یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد جوانان و نوجوانانی که به فست‌فود عادت دارند با چاقی و مشکلات ناشی از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. تحقیقات دیگری نشان می‌دهد که نوجوانانی که لاغرند نسبت به آنهایی که چاق‌ترند در یک رستوران فست‌فود بیشتر غذا می‌خورند و این نشان می‌دهد توانایی بدنی در مصرف کالری‌های اضافی به اینکه چقدر اضافه داریم برمی‌گردد. امروزه وارد هر فروشگاه‌هایی که بشوید مسلماً قفسه‌ای جداگانه برای انواع و اقسام چیپس خواهید یافت؛ قفسه‌هایی به ارتفاع دیوار فروشگاه و پر از چیپس با مزه‌های گوناگون، از مزه سرکه گرفته تا مزه میگو. مدارس، دفاتر کار و خلاصه هر مکانی که از میزان تردد بالایی برخوردار است، حتماً از یک دستگاه فروش تنقلات بهره می‌برد؛

دستگاهی که تماما از انواع چیپس و شکلات و بیسکویت پر شده است. صاحبان این دکه‌ها نیز معتقدند که از میان انواع تنقلات، فروش چیپس سیب‌زمینی در رده اول قرار دارد. رشد چاقی در کشورهای مختلف به طرز نگران‌کننده‌ای سیر صعودی را طی می‌کند. در اولین اقدام باید مدارس را به ارائه حداقل یک وعده میوه و سبزیجات در غذای دانش‌آموزان و پایین آوردن میزان غذاهای پرچرب یا خیلی شیرین مجبور کرد. از سوی دیگر باید تولیدکنندگان چیپس و سایر تنقلات را مجبور کرد که از روغن‌های اشباع نشده مانند روغن سبزیجات استفاده کنند.

براساس تحقیقات پزشکی، روغن‌های اشباع شده و هیدروژنه میزان کلسترل بد خون معروف به ال.دی. ال را بالا می‌برند که در نهایت باعث بالا رفتن خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی می‌شوند. شاید زمان آن رسیده باشد که دولت‌ها دید گسترده‌تری نسبت به این معضل پیدا کنند و آن را در اولویت قرار دهند در غیر این صورت در چندین سال آینده با افزایش انواع بیماری ناشی از چاقی روبه‌رو خواهیم شد.

با استفاده از 14 غذای معجزه‌گر می‌توانیم همچنان لاغر و چابک باشیم.

این مواد غذایی فوق‌العاده عبارتند از: انواع لوبیا، زغال اخته، گل کلم، جو، پرتقال، کدوتنبیل، ماهی آزاد، سویا، اسفناج، چای (سبز یا سیاه)، گوجه‌فرنگی، بوقلمون، گردو و ماست.