



## توصیه‌هایی برای تغییر عادات غلط غذایی

چاقی یک بیماری مزمن است که اضافه وزن غیر طبیعی بدن تعریف می‌شود و اثرات بسیار مخربی بر روی انسان دارد.

همشهری آنلاین: چاقی یک بیماری مزمن است که اضافه وزن غیر طبیعی بدن تعریف می‌شود و اثرات بسیار مخربی بر روی انسان دارد.

به گزارش ایسنا، خود چاقی بیماری کشنده‌ای نیست، اما با بسیاری از بیماری‌ها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند افزایش فشار خون، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگ‌ها)، بیماری‌های کبدی و صفراوی بیشتر سنگ کیسه صفرا، آرتروز، اختلالات تنفسی، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، چربی بالای خون و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت.

برخی از علل چاقی:

1- فشارهای درونی، استرس‌ها و افسردگی‌ها

2- اختلال تغذیه‌ای مانند دریافت زیاد انرژی و کمی فعالیت

3- مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتون‌ها

4- عوامل ژنتیکی ، 30 درصد علت چاقی‌ها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، به طوری که اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از 20 سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

ذخیره اصلی انرژی بدن، چربی است. اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی‌ای باشد که به مصرف می‌رسد، افزایش بافت چربی، گریزنایزیر خواهد بود و بر وزن بدن افزوده می‌شود.

پیشگیری از چاقی :

- افزایش میزان تحرک و داشتن فعالیت فیزیکی منظم.

- با افزایش سن به دلیل کاهش سوخت و ساز چربی‌های چاقی ایجاد می‌شود، بنابراین افراد باید در همه سنین ورزش کنند مخصوصا در سنین میانسالی داشتن یک برنامه ورزشی منظم به تناسب اندام و پیشگیری از چاق شدن کمک می‌کند.

- داشتن عادات خوب غذایی از جمله آرام غذا خوردن و خوب جویدن غذا از عواملی است که در پیشگیری از چاقی موثر است.

- استفاده از رژیم‌های غذایی که از نظر میوه‌جات و سبزی‌جات تازه غنی هستند و همچنین نرمش‌های مکرر نه تنها از بروز چاقی جلوگیری می‌کنند، بلکه از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان و بیماری‌های قلبی- عروقی نیز پیشگیری می‌کنند.

- پرهیز از خوردن غذاهای چرب و پرنمک و غذاهای حاضری و نوشابه‌های گازدار.

- حفظ آرامش و پیشگیری از تنش‌های روانی می‌تواند در کنترل وزن موثر باشد. بسیاری از مردم در پاسخ به عواطف منفی مانند ملال، اندوه یا خشم، شروع به خوردن می‌کنند.

- کم کردن مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای، موادی مانند برنج، آرد برنج و غذاهایی که از آن تهیه می‌شود، ذرت، غلات بو داده، ماکارونی، باقلا، سیب زمینی، عدس، نخود، لپه، لوبیا، بیسکویت و کیک.

نکات مهم در کنترل وزن

1- چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

2- هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو دارای عوارض جانبی هستند.

3- در درمان چاقی خود هیچ‌گاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحمل‌تر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

4 - مصرف داروهای ضد اشتها برای کوتاه مدت با نظر پزشک، مشکل‌چندانی ندارد. اما این نوع داروها کمک به تغییر عادت غذایی نمی‌کند و داشتن عادات غذایی خوب برای داشتن وزن مناسب بسیار حائز اهمیت است.

چند توصیه برای تغییر عادت غذایی غلط :

1. روزانه 8 - 6 لیوان آب بنوشید.

2. دربین غذا از نوشیدن آب پرهیزید.

3. قبل از صرف غذا سالاد میل کنید و از صرف نمک اضافه در غذا خودداری کنید.

4. سعی کنید وعده‌های اصلی غذا ( صبحانه - ناهار - شام ) حذف نگردد، زیرا در اینصورت ناچار به ریزه‌خواری خواهید شد.

5. مصرف چای کمرنگ ولی بدون قند و شکر، دو ساعت بعد از غذا مانعی ندارد.

6. برای صرف غذا ازب شقاب‌های کوچک استفاده کنید.

7. صرف غذا باید در کمال آرامش صورت گیرد و از عجله خودداری کنید.

8. درحالت‌های اضطراب و استرس غذا نخورید.

9. وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.

درمان چاقی :

درمان‌های چاقی به چهار دسته دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص مانند سونا و ماساژ درمانی، جراحی و رژیم درمانی تقسیم می‌شوند.