

گرسنگی بیش از حد باعث چاقی می شود

گرسنگی بیش از حد نه تنها افراد را لاغر نمی کند بلکه اثر معکوس دارد و باعث چاقی خواهد شد.



سلامت نیوز: گرسنگی بیش از حد نه تنها افراد را لاغر نمی کند بلکه اثر معکوس دارد و باعث چاقی خواهد شد.

دکتر فروزان صالحی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: وقتی افراد خیلی گرسنه بمانند و مقدار کمی غذا در اختیارش قرار گیرد همان مقدار کم را به صورت چربی درمی آورد و ذخیره می کند تا اگر در آینده گرسنه شد بتواند تا مدتی از این ذخایر استفاده کند.

وی افزود: اگر بدن گرسنه نگه داشته شود برای حفظ خودش چربی تولید و ذخیره می کند که منجر به چاقی شده همچنین علاوه بر گرسنگی باعث می شود تا قدرت یادگیری کم شود.

دکتر صالحی در ادامه درباره سالم بودن مواد غذایی گفت: از دو جنبه می توان سالم بودن مواد غذایی را مورد بررسی قرار داد یکی این که به دور از میکروب و آلودگی ها باشد و اگر به صورت بسته بندی هستند (مثل کیل، شیر و...) باید در هنگام خرید به پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا آن ها توجه شود و اگر بسته بندی نیست مثل میوه و سبزی باید توجه کنند که ضد عفونی شده باشند.

وی تصریح کرد: چاقی با بسیاری از بیماری ها مثل بیماری های قلبی، دیابت و سرطان ارتباط دارد و افراد چاق بیشتر در معرض این خطرات هستند. پس اگر افراد چاق باشند نه تنها ظاهرشان زیبا نیست بلکه از درون هم بیمار خواهند بود و این بیماری ها سبب می شوند زندگی افراد مبتلا از روند طبیعی خارج شده و مشکلات زیادی به همراه خواهد داشت.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه خاطر نشان کرد: به دلیل این که علت چاقی دریافت انرژی بیش از حد است، اگر افراد بتوانند انرژی که بیش از حد بدست آورده اند را از دست بدهند، باعث می شود که چاق نباشند و در واقع ورزش از همین طریق، سبب کم شدن وزن و جلوگیری از چاقی می شود.

به گفته وی، انجام فعالیت بدنی و ورزش هایی مثل دویدن، دوچرخه سواری، شنا و همچنین خوردن غذاها به اندازه کافی، سبب می شود افراد همیشه سالم و تندرست بمانند.