



معاشرات با دوستان چاق می‌تواند باعث سرایت چاقی به افراد شود

مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران با اشاره به عوامل چاقی گفت: اضافه وزن دارای جنبه‌های ژنتیک، هورمونی و روانی اجتماعی است که در مقایسه با چنددهه گذشته افراد به پرخوری و ورزش نکردن گرایش پیدا کرده‌اند.

سلامت نیوز: مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران با اشاره به عوامل چاقی گفت: اضافه وزن دارای جنبه‌های ژنتیک، هورمونی و روانی اجتماعی است که در مقایسه با چنددهه گذشته افراد به پرخوری و ورزش نکردن گرایش پیدا کرده‌اند.

وی افزود: شیوه اشتباه زندگی افراد در زمینه تغذیه و معاشرات با دوستان چاق می‌تواند باعث سرایت چاقی به افراد شود.

این متخصص تصریح کرد: افراد چاق نسبت به افراد دیگر در مقابله با بیماری‌ها به دلیل عدم رعایت بهداشت فردی آسیب پذیرتر هستند.

کیمیاگر اظهار داشت: برای رسیدن به وزن مناسب با استفاده از برنامه غذایی مناسب کاهش سه تا 4 کیلوگرم وزن در هفته و استفاده از رژیم غذایی متعادل به طوری که فقط کالری بسوزانند از بهترین راهکار کاهش وزن است.

کیمیاگر با اشاره به سن مناسب برای استفاده از رژیم غذایی تصریح کرد: شروع این رژیم از سن 12 سالگی به بعد و زیر نظر پزشک تغذیه مناسب است.

وی خاطرنشان کرد: رژیم غذایی در افراد مختلف متفاوت است؛ زیرا یک فرد نوجوان روزانه باید دو هزار کالری بسوزاند، اما یک فرد میانسال به طور متوسط هزار و صد کالری باید بسوزاند که این مورد که در افراد مختلف متفاوت است.

این متخصص یادآور شد: تغییر شیوه زندگی و برنامه غذایی مناسب بهترین شرط زندگی سالم است. وی با بیان اینکه برای لاغری راه میانبری وجود ندارد، خاطرنشان کرد: قرص‌های لاغری که تأثیرات کمی در لاغری دارند، دارای مواد آفتامین هستند که عوارض بدی روی قلب و اعصاب می‌گذارند و ممکن است به ایست قلبی منجر شود.