



مثل نی قلیان

عجب دوره و زمانه‌ای شده، آدم می‌ماند که مردم از بی‌دردی دنبال درد و درمان می‌گردند یا این‌که اصلاً نوع دردها تغییر کرده است؟! به نظر ما که همان دردها و دغدغه‌های قدیمی بهتر و عقلانی‌تر بود؛ درد دل بود، درد سر بود، سرماخوردگی و در نهایت یک تصادف کوچک و شکستگی و خوابیدن 2 هفته‌ای در رختخواب.

جام جم آنلاین: عجب دوره و زمانه‌ای شده، آدم می‌ماند که مردم از بی‌دردی دنبال درد و درمان می‌گردند یا این‌که اصلاً نوع دردها تغییر کرده است؟! به نظر ما که همان دردها و دغدغه‌های قدیمی بهتر و عقلانی‌تر بود؛ درد دل بود، درد سر بود، سرماخوردگی و در نهایت یک تصادف کوچک و شکستگی و خوابیدن 2 هفته‌ای در رختخواب. اصلاً کی و کجا فکر ما به این سمت می‌رفت که چاقی هم یک درد جانکاه است و باید برای آن فکری کرد و به دنبال درمانی گشت. شاید تنها چیزهایی که آن روزها نمی‌شنیدیم همین بحث همه‌گیر رژیم و چپ خوردن و چپ نخوردن و دکتر رفتن بود.

تیغ جراحی و عمل لیپوساکشن که دیگر حتی تصورش در خواب هم غیرممکن بود؛ این که یک روز برای این که خودت را خوش‌اندام کنی بروی زیر تیغ جراحی. البته عقل ما که خیلی قد نمی‌دهد شاید هم، حق با این بنده‌های خدا باشد. شاید آنها هم جوابیه محکمی داشته باشند، مثل این که زمان قدیم زندگی راحت و غذاها سالم‌تر بود؛ راحت و بی‌دغدغه از این نظر که اگرچه مثل الان هر کسی یک ماشین زیر پایش نبود تا تنبلی عادتش شود و برای خریدن یک سطل ماست هم با ماشین برود تا سرکوپه، اما عوضش همان پیاده‌روی‌هایی که به خاطر عدم همین نوع امکانات می‌کردند، باعث می‌شد تا غذایی که می‌خوردند به چربی تبدیل نشود. از این همه فست فوت و غذاها آماده و چاق‌کننده هم خبری نبود.

زندگی بی‌امکانات اما راحت و بی‌استرس آن روزگار، با آن غذاها سالم و آدم‌های کم توقعش، می‌طلبید که دغدغه و دردهایش هم نوع دیگری باشد، اما غذاها لذیذ، خوشمزه و آماده را سریع نوش جان کردن و روزبه‌روز چاق شدن هم مسلماً درمان خاص خودش را می‌طلبید که تکنولوژی برای آن هم فکری کرده، آن هم چیزی نیست جز انواع و اقسام رژیم درمانی که محصول و دستپخت فناوری است.

روی هم رفته این روزها تب لاغر شدن به موضوعی جهانی تبدیل شده که بیشتر قربانیان آن نوجوانان، جوانان و زنانند. هر جامعه‌ای در دوره‌های متفاوت معیارهایی برای زیبایی دارد که ممکن است با گذر زمان تغییرات فراوانی در آن ایجاد شود. امروزه همه از دیدن آلبوم عکس ناصرالدین شاه و زنانش تعجب می‌کنند. در این عکس‌ها زیباترین زنان آن زمان در کنار ناصرالدین شاه خود را به ثبت رسانده‌اند، زنانی که امروز نه تنها زیبا به حساب نمی‌آیند، بلکه عمدتاً زشت قلمداد می‌شوند. زنانی فربه، زمخت و سنگین، بی‌هیچ نشانی از ظرافت بر رخسار.

لاغری و تناسب اندام در سال‌های اخیر توجه تمام زنان کشورهای گوناگون را به خود جلب کرده است. آنها برای رسیدن به وزن ایده‌آل از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. نتیجه مطالعاتی که در آمریکا روی 318 دختر و پسر نوجوان انجام شد، نشان داد که 45 درصد این نوجوانان مایل بودند لاغر شوند و 37 درصد از آنها شروع به کاهش وزن کرده‌اند.

امروز در ایران سن این حساسیت در زنان روز به روز بالاتر می‌رود و همگان برای رساندن خود به وزن ایده‌آل از یکدیگر پیشی می‌گیرند. استفاده از رژیم‌های غذایی عجیب که پیروی از آن در یک تا 2 هفته باعث می‌شود فرد وزن زیادی از دست دهد، شلویی مطب‌های پزشکان تغذیه، مصرف قرص‌های لاغری و داروهای گیاهی همه و همه میزان اهمیت موضوع لاغری را نشان دهد.

ماندا مهدی خواه پزشک تغذیه درباره نفوذ این نگرش در زنان ایرانی می‌گوید: #171؛ جوانان امروز با الهام از رسانه‌های بین‌المللی الگوهای خود را انتخاب می‌کنند. آنها می‌خواهند بدن خود را به هیکل مانکن‌هایی شبیه کنند که عموماً از بیماری سوء تغذیه رنج می‌برند یا به بیماری آناروکسیسیا (بی‌اشتهایی مفرط تا حد مرگ) دچارند. چند سال پیش با مرگ تعدادی از این مدل‌ها در ایتالیا غوغایی به پا شد که همگان را علیه این نوع نگرش برانگیخت اما تب آن همچنان در همه جوامع ادامه دارد و جامعه ما نیز از این مساله مستثنا نیست. دخترهای جوان امروز نزد من می‌آیند و خواهش می‌کنند راهکاری را به آنها پیشنهاد کنم تا به مدل‌ها شبیه شوند. مدل‌هایی که در واقع برده‌های تجاری محسوب می‌شوند و گاهی روز خود را با خوردن تنها تکه‌ای نان یا هویج می‌گذرانند.»

تاثیر تکنولوژی بر چاقی

ثريا بهمنش، پزشك تغذيه نيز درباره اين كه ظاهرا زنان امروز در مقايسه با زنان دهه هاي گذشته بيشتر با عارضه چاقى درگيرند، مي گويد: 171#& البته ارزشيابى اين مساله، نياز به آمارگيري دقيق دارد، اما با يك بررسى ساده مي توان به اين نتيجه رسيد كه كم تحركى حاصل از ظهور تكنولوژي، وسايل نقليه و شغل هايي كه اصطلاحا به آن مشاغل پشت ميزنشيني مي گويند باعث رشد چاقى در ميان زنان و مردان شده است. از سوي ديگر بيماري هاي روحي رايج در جامعه مدرن، نظير افسردگي و اضطراب نيز نقش موثري در افزايش وزن در افراد جامعه دارد. raquo&

وي غذاهاي غيرطبيعي و فست فود را كه ميزان كالري بالايي دارند، دليل ديگر چاقى هاي امروز مي داند و مي افزايد: مصرف كالري بيش از نياز روزمره دليل اصلي چاقى است. فست فودها با توجه به موادي كه براي درست شدن آنها به كار مي رود، كالري فراواني دارند و مصرف بيش از اندازه آنها عارضه افزايش وزن شديد را در پي دارد. raquo&

تاريخچه رژيم غذايي

آغاز پيدايش رژيم هاي غذايي به لوحه اي متعلق به سال 1900 قبل از ميلاد مسيح در ناحيه سومر مربوط مي شود كه در آن برنامه غذايي يك كودك نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسي استانبول نگهداري مي شود. در ادوار مختلف تاريخ و از ديده گاه مذاهب گوناگون، رژيم هاي غذايي اهميت فراواني داشته و در بسياري از كتب مذهبي مطالبي در زمينه تغذيه در دوران بارداري، شيردهي و روزه داري منعكس شده است. بقرات غالبا نصايح و توصيه هايي در زمينه مصرف يا عدم مصرف بعضي از غذاها به بيماران خود مي كرده است و اكثر پزشكان يونان باستان رژيم درماني را به عنوان بخش مهمي از معالجه بيماري ها به كار مي بردند.

اين در حالي است كه در دنياي كنوني ما رژيم، كار كرد اصلي خود را از دست داده و تبديل به روشي براي رسيدن به لاغري هاي اغراق آميز شده است.

رسانه ها نقش موثري در ايجاد اين تفكر در نسل جوان دارند. يكي از عواملی كه در توليد اين نوع نگرش نقش موثري دارد، پديده مدلينگ است.

مانكن هاي نحيف و لاغري كه قرباني چرخاندن چرخ هاي پر قدرت تجارت پوشاك و مد در دنيا شده اند، به اسطوره هاي خوش اندامي در ذهن زنان تبديل مي شوند. از اين زمان بود كه روش هاي مختلف لاغري خود نمايي كرد.

رژيم اتكينز يكي از اين رژيم هاست كه توسط رابرت اتكينز اختراع شد. او يك پزشك متخصص قلب بود. اولين بار اين رژيم را براي كم كردن وزن خودش استفاده كرد و بعد سال 1972 اولين كتابش به نام 171#& انقلاب رژيم اتكينز raquo& را منتشر كرد. تمرکز اين رژيم بر حذف كربوهيدرات هايي نظير برنج، نان، غلات و شيريني است. البته برخلاف شهرتي كه اين رژيم به دست آورد، نتايج آن گاه چندان موفقيت آميز نبود.

نكته: آغاز پيدايش رژيم هاي غذايي به لوحه اي متعلق به سال 1900 قبل از ميلاد مسيح در ناحيه سومر مربوط مي شود كه در آن برنامه غذايي يك كودك نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسي استانبول نگهداري مي شود
مريم جلالی كه مدتي از اين رژيم استفاده كرده است، مي گويد: 171#& دائم از ضعف و فشار پايين رنج مي بردم و بسختي قادر به انجام كارهاي روزانه بودم. موهام تنك و كم پشت و پوستم كدر شده بود و بعد از مدتي تقريبا هيچ كاري از من ساخته نبود و زمان زيادي طول كشيد تا به شرايط عادي زندگي بازگشتم. raquo&

از سوي ديگر با همه گير شدن تب لاغري برخي براي درمان اين بيماري دست به كار شدند تا با تبليغ و روش هاي جديد كيسه هاي خود را پر كنند. شيما سروري كه لاغر شدن يكي از دغدغه هاي اصلي زندگي اوست و تجربه استفاده از راهكارهاي بسياري از پزشكان مشهور تغذيه را دارد، درباره روش هاي گوناگون كاهش وزن مي گويد: 171#& برخي پزشكان كالري محورند يعني تمام انرژي و تمرکز بيمار را بر شمارش كالري معطوف مي كنند، اين روش زود نتيجه مي دهد، اما به محض پايان يافتن دوره درمان وزن دو برابر بازمي گردد، برخي ديگر سعي مي كنند با تعاليم رواني به بيمار كمك كرده تا او به ميل خوردن خود غلبه كند. يكي از اين توصيه هاي روان شناسانه آرام خوردن غذا و مزه كردن آن بود، راهكار ديگري كه در شرايط پراسترس كارايي داشت و در اين موقعيت افراد تمايل فراواني براي خوردن پيدا مي كردند اين بود كه بايد روي در يخچال مي زدند اينجا چيزي نيست. raquo&

وي راه هاي پيشنهادي ديگر از قبيل استفاده از چنگال و ظروف كوچك براي غذا را برشمرد و اضافه كرد: 171#& مساله اينجاست كه بابت اين نصايح و سرويس هاي ساده مبالغ زيادي از بيمارهايي نظير من گرفته مي شد. يك بار به پزشكي مراجعه كردم كه بابت دوره 5 ماهه درمان، يك ميليون تومان از من دريافت كرد. واقعييت اين است كه همه ما مي دانيم كه نبايد زياد غذا بخوريم يا چه ميزان غذا بخوريم اين در حالي است كه مراجعه به پزشكان تغذيه تنها ما را مقيد به رعايت و اجراي برنامه غذايي خاص مي كند. raquo&

از رژیم‌ها و پزشکان تغذیه که بگذریم به بحث نه چندان شیرین اما داغ جراحی می‌رسیم. کسانی که نمی‌توانند در مقابل ظروف بزرگ غذاها تاب بیاورند و قدرت تن دادن به رژیم‌های طولانی مدت را ندارند خود را به تیغ جراحی می‌سپارند. لیپوساکشن یکی از راه‌های کاهش وزن موضعی است که خالی از عارضه‌های جانبی نیست و تا مدت‌ها پس از این جراحی فرد از درد زیادی رنج می‌برد، با آن‌که نتایج اولیه قابل توجهی دارد، اما در صورت عدم رعایت رژیم غذایی، موضع لاغر شده به 2 برابر اندازه سابق خود باز می‌گردد. کوچک کردن معده، حلقه انداختن و کوتاه کردن روده از دیگر راه‌هایی هستند که ظاهراً به بهشت لاغری ختم می‌شود اما برای برخی سری در جهنم بی‌آتش دارد. سمیه بهرامی که بتازگی از روش حلقه انداختن استفاده کرده درباره تجربه سخت خود می‌گوید: تقریباً هیچ چیز نمی‌توانم بخورم حتی آب هم بسختی از گلویم پایین می‌رود و دائم مثل این می‌ماند که چیزی در گلویم گیر کرده و دارم خفه می‌شوم و حتی به مرز خفگی هم رسیده‌ام.؛

با این همه گرایش به لاغری چنان ریشه محکمی دارد که بعید است با حرکت‌های جدیدی علیه آن بزودی سست شود. مهدی‌خواه درباره استفاده از راهکارهای غیر اصولی برای لاغر شدن می‌گویند: #171؛ بیماران وقتی به سراغ ما می‌آیند راهکارهایی را طلب می‌کنند تا در مدت زمان کوتاهی، وزن زیادی از دست دهند. آنها وقتی از پزشکان تغذیه ناامید می‌شوند سراغ قرص‌های لاغری می‌روند. این قرص‌ها در آرایشگاه‌ها، باشگاه‌ها و شویی لباس‌های خانگی فروخته می‌شوند و استفاده از آنها عوارض بدی را در پی دارد. این داروها متابولیسم بدن را بالا می‌برد و فرد را کم‌اشتها می‌کند، اما واقعیت این است که این داروها تأثیرات داروهای اعتیادآور را دارد.؛

وی می‌افزاید: #171؛ بیشتر زنان و دختران جوان در راه رسیدن به اندامی ناممکن با چنان تلاش و کوششی به سلامت خود آسیب می‌رسانند که گاهی لطمه‌های جبران‌ناپذیری تا سال‌ها، رنج فراوانی برای آنها به همراه خواهد آورد. درحالی که با رعایت اصولی ساده می‌توان اضافه وزن را کاهش داد و از تبدیل شدن به مانکن‌های لاغر اندام که از سوء تغذیه رنج می‌برند فرار کرد. این نگرش باید با ارائه راهکارها و برنامه‌های مدون شده و جایگزین‌های مناسب متحول شود و بیش از این تأثیرات منفی خود را به رخ نکشد.؛