

## چرا درصد خانم های چاق بالاست؟

بیشتر وقت خانم ها در آشپزخانه می گذرد و مسائلی از قبیل چشیدن ، بوییدن ، و دیدن غذا ، خانمها را تحریک به خوردن غذای اضافی میکند .



شش عامل باعث افزایش درصد چاقی در خانم ها می شود:

- ۱) بیشتر وقت خانم ها در آشپزخانه می گذرد و مسائلی از قبیل چشیدن ، بوییدن ، و دیدن غذا ، خانمها را تحریک به خوردن غذای اضافی میکند .
  - ۲) زنان معمولاً غذاهای اضافی سفره را به جای دور ریختن میخورند.
  - ۳) درصد بافت ماهیچه هایی که انرژی بیشتری می سوزانند ، در خانم ها کمتر است .
  - ۴) اغلب خانم معمولاً کم تحرک تر از آقایان هستند .
  - ۵) مهمانی ها و جلسات خانم ها بیشتر است و در این جلسات هم معمولاً پذیرایی با شیرینی و خوراکیهای دیگر سبب دریافت کالری اضافی می شود .
  - ۶) مادران مسئول مستقیم تغذیه اطفال هستند و هر وقت به فرزندانشان غذا بدهند خودشان تحریک به خوردن میشوند .
- نکته :

چاقی نه از آسمان می آید و نه از زیر زمین . تنها راه چاقی ، خوردن غذای اضافی است . اگر روزی بتوانیم باور کنیم که اتومبیلی بدون استفاده از انرژی توان حرکت داشته باشد ، آنوقت می توانیم باور کنیم که بدون خوردن غذا امکان چاق شدن هم هست . شاید غذایی که میخوریم کم حجم و پر کالری است ، یا آجیل و خوراکی های کم اما پرکالری مصرف می کنیم که خودمان از مقدار کالری آن اطلاع نداریم . هر احتمال دیگری را می شود به ذهن آورد غیر از احتمال نخوردن . اشخاص چاق خوب میدانند که می خورند ، ولی برای شانه خالی کردن از زیر بار سوال هایی درباره چاقی ، حرف هایی می زنند که خودشان هم به آن باور ندارند .

دکتر کرمانی