



چند نکته مهم درباره کاهش وزن

اغلب افراد همیشه به دنبال بهترین روش لاغری هستند؛ از همین رو مدام رژیم‌های غذایی عجیب و غریب را امتحان می‌کنند که پیروی از آنها در بلندمدت امکان‌پذیر نیست.

اغلب افراد همیشه به دنبال بهترین روش لاغری هستند؛ از همین رو مدام رژیم‌های غذایی عجیب و غریب را امتحان می‌کنند که پیروی از آنها در بلندمدت امکان‌پذیر نیست.

به گزارش ایسنا، برخلاف این باور رایج که افزایش سرعت سوخت و ساز، کلید کاهش وزن است دکتر «کوبین هال»، دانشمند برجسته تغذیه و سوخت و ساز، معتقد است بیشتر مردم برداشت نادرستی از این فرایند زیستی دارند. به گفته دکتر هال، بسیاری از مردم درک نادرستی از مفهوم سوخت و ساز دارند و اغلب فکر می‌کنند سوخت و ساز یعنی اینکه چقدر غذا بخوریم که چاق نشویم یا اضافه وزن پیدا نکنیم. او می‌گوید: سوخت و ساز در واقع فرایند زیست شیمیایی خارق العاده ای است که غذا و اکسیژن دریافت شده را به انرژی و مواد سازنده بدن تبدیل می‌کند.

او به بررسی این سه باور نادرست درباره کاهش وزن می‌پردازد:
باور نادرست اول: سوخت و ساز افراد چاق، کند است
یکی از باورهای رایج این است که چاقی نتیجه سوخت و ساز کند است اما دکتر کوبین هال تاکید می‌کند که این تصور نادرست است. او می‌گوید افرادی که جثه بزرگی دارند از جمله افراد دارای اضافه وزن، معمولاً سوخت و ساز سریع تری دارند چراکه بدنشان برای حفظ توده بدنی بیشتر، انرژی بیشتری می‌سوزاند.

هال توضیح می‌دهد که ریشه این سوءتفاهم به پژوهش‌های ابتدایی درباره سوخت و ساز بازمی‌گردد. محققان در آن پژوهش‌ها به خوداظهاری‌های غذایی شرکت کنندگان تکیه کردند، در حالی که افراد چاق، به طور متوسط کالری مصرفشان را کمتر از میزان واقعی اعلام می‌کردند. همین مسئله باعث شد این تصور ایجاد شود که این افراد به رغم کالری دریافتی کمتر وزن بیشتری دارند و این به دلیل پایین بودن سوخت و ساز بدنشان است.

اما فناوری‌های مدرن امروزی امکان سنجش دقیق سوخت و ساز را فراهم کرده‌اند. با اتکا به این روش‌ها، مشخص شده که به طور میانگین نرخ سوخت و ساز در افراد چاق از افراد لاغر بیشتر است. با این همه این باور همچنان پابرجاست که برای درمان چاقی باید سوخت و ساز را افزایش داد.

هال هشدار می‌دهد **تلاش برای دستکاری سوخت و ساز از طریق دارو خطرناک است**. نمونه‌اش داروی شیمیایی «دی ان پی» (DNP) در دهه ۱۹۳۰ است که سوخت و ساز را افزایش می‌داد اما عوارضی مانند نابینایی و حتی مرگ به دنبال داشت و خیلی زود از بازار حذف شد. او یادآوری می‌کند که سوخت و ساز، فرایندی حیاتی و پیچیده است و نمی‌توان بدون پیامدهای جدی آن را به دلخواه کم و زیاد کرد.

باور نادرست دوم: با بالا رفتن سن، سوخت و ساز کند می‌شود
برخلاف باور رایج، روند پیری به تنهایی تأثیر چشمگیری بر کند شدن سوخت و ساز ندارد. دکتر کوبین هال توضیح می‌دهد که تا دهه هفتم یا هشتم زندگی، نرخ سوخت و ساز در بیشتر افراد نسبتاً ثابت است و تغییر عمده‌ای در آن ایجاد نمی‌شود. البته برخی تغییرات بدنی مرتبط با افزایش سن می‌توانند به کاهش مصرف انرژی منجر شوند. برای مثال کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی با بالا رفتن سن رایج است و از آنجا که عضله در مقایسه با چربی، انرژی بیشتری می‌سوزاند، این تغییرات ممکن است موجب کاهش سوخت و ساز شوند.

به گزارش ایندپندنت، اما نکته مهم این است که این تغییرات نه قطعی‌اند و نه غیرقابل پیشگیری. به گفته هال، شیوه زندگی، نقشی تعیین‌کننده در این مورد دارد. با تمرین‌های قدرتی منظم دو بار در هفته و مصرف کافی پروتئین، می‌توان از کاهش توده عضلانی جلوگیری کرد و نرخ سوخت و ساز را در وضعیت پایداری حفظ کرد. بنابراین آنچه با سن تغییر می‌کند الزاماً سوخت و ساز نیست بلکه کیفیت مراقبت ما از بدنمان است.

باور نادرست سوم: لازمه کاهش وزن، سوخت و ساز بالاست
بسیاری تصور می‌کنند برای کاهش وزن موثر باید سوخت و ساز را بالا نگه داشت و از کند شدن آن جلوگیری کرد. اما به گفته دکتر کوبین هال، این برداشت نه تنها نادرست است که واقعیت درست عکس آن است. او می‌گوید: افرادی که بیشترین موفقیت را در کاهش وزن و حفظ آن دارند، معمولاً کسانی هستند که سوخت و سازشان بیش از دیگران کاهش یافته است.

مطالعات او نشان داده‌اند که میزان کند شدن سوخت و ساز بر کاهش وزن و ثبات آن در بلندمدت تأثیری ندارد. به بیان دیگر کاهش سوخت و ساز، بخش طبیعی فرایند لاغر شدن است و به جای مقابله با آن باید آن را بخشی از سازوکار تطبیقی بدن دانست. هال در نهایت امیدوار است که سوخت و ساز فراتر از ابزاری برای کاهش وزن دیده شود و مردم بتوانند اهمیت واقعی آن را درک کنند. به گفته او، سوخت و ساز فرایندی حیاتی و پیوسته است که با تبدیل غذا و اکسیژن به انرژی، سوخت لازم برای تمامی سلول‌های بدن انسان و دیگر موجودات را فراهم می‌کند، پدیده‌ای بنیادی و شگفت‌انگیز که جوهر حیات را شکل می‌دهد.