

## سه علت عجیب ولی واقعی افزایش وزن

نتایج تحقیقات حاکی از آن است خواب ، عامل مهمی برای کاهش وزن است. کمبود خواب گاهی اوقات می‌تواند موجب افزایش اشتها شود.



نتایج تحقیقات حاکی از آن است خواب ، عامل مهمی برای کاهش وزن است. کمبود خواب گاهی اوقات می‌تواند موجب افزایش اشتها شود. این مشکلی بزرگ با راه حل نسبتاً ساده‌ای است که همان خواب بیشتر است. گاهی وقت‌ها برخلاف تلاش سختی که برای کاهش وزن می‌کنید به چند علت اساسی ممکن است به هدفتان نرسید که در اینجا به بررسی این علل پرداخته‌ایم.

### 1- کمبود خواب

آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟  
اگر پاسخ‌تان مثبت است پس جزو اقلیت هستید.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است خواب ، عامل مهمی برای کاهش وزن است. کمبود خواب گاهی اوقات می‌تواند موجب افزایش اشتها شود. این مشکلی بزرگ با راه حل نسبتاً ساده‌ای است که همان خواب بیشتر است!

سعی کنید خواب مناسب در حدود 8 ساعت در روز داشته باشید.

شبی 15 دقیقه زودتر به تخت‌خواب خود بروید، ورزش را بیشتر و منظم انجام دهید تا اینکه کم‌کم خواب شما بیشتر و منظم‌تر شود.

### 2- مصرف دارو

بسیاری از داروهایی که توسط پزشکان توصیه می‌شوند موجب اضافه وزن می‌شوند که از عوارض جانبی آن‌ها محسوب می‌شوند.

قطعا بیان این موضوع به معنای قطع این گونه داروها نیست و فقط جنبه آگاهی دارد. برای بررسی علل چاقی خود، شیوه زندگی‌تان را خوب بررسی کنید، آیا می‌توانید علت اضافه وزن خود را در آن توضیح دهید؟ اگر نه، باید به داروهای مصرفی‌تان مشکوک شوید بخصوص اگر آن‌ها را اخیراً شروع کرده‌اید.

داروهای مشکوک به ایجاد اضافه وزن می‌تواند شامل داروهای ضد افسردگی، ضد سایکوز، استروئیدها، ضد تشنج، ضد فشارخون، دیابت، سوزش سر دل باشد.

بهتر است بدانید پزشک شما در اکثر مواقع می‌تواند داروی شما را تغییر دهد بدون این که در درمان شما اشکالی پیش آید. ولی در نهایت سلامتی جسمی و روحی شما گاهی به افزایش مختصر وزن برتریت دارد گر چه با رعایت رژیم غذایی و ورزش‌های منظم روزانه نیز می‌توان آن را کنترل نمود.

### 3- استرس بیش از حد

اکثر اوقات استرس‌های کمی به ما وارد می‌شود که در اضافه وزن تأثیری چندانی ندارند.

اما استرس‌های شدید و مزمن مانند استرس‌های سلامتی یا مالی می‌تواند موجب افزایش کورتیزول (هورمون استرس) در بدن شود که به نوبه خود موجب افزایش اشتها می‌شود و معمولاً فرد مورد نظر به خوردن غذاهای سرشار از قند و نمک و چربی گرایش پیدا می‌کند که پرخوری در این زمینه می‌تواند منجر به اضافه وزن شود.

پس سعی کنید استرس خود را کنترل کرده و برای این کار از روش‌های مطمئنی استفاده کنید.

برخی از راه‌های کنترل و مدیریت استرس عبارتند از:

&#8226# در صورت بروز استرس، نفس‌های عمیق بکشید.

&#8226# ورزش کنید و به طور منظم حرکات کششی انجام دهید.

&#8226# بخندید و یا لبخند بزنید حتی اگر چنین احساسی ندارید.

&#8226# مواردی که شما را دچار استرس کرده بر روی کاغذ بنویسید.

&#8226# در برنامه غذایی خود از غذاهای سالم استفاده کنید.