

5 دلیل غیرمنتظره برای افزایش وزن

این مطلب را با دقت بخوانید. چاق شدن مساله یی است که بسیاری از افراد با آن دست به گریبانند. این مساله یک شبه روی نمی دهد و عوامل زیر در به وجود آمدن آن دخیل هستند...



اعتماد: این مطلب را با دقت بخوانید. چاق شدن مساله یی است که بسیاری از افراد با آن دست به گریبانند. این مساله یک شبه روی نمی دهد و عوامل زیر در به وجود آمدن آن دخیل هستند:

1- شما می توانید در اثر کمبود خواب چاق شوید
بدن شما زمانی عملکرد مناسبی دارد که به میزان کافی استراحت کند. وقتی شما به اندازه کافی نمی خوابید، بدن شما فشار فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی را تجربه می کند و این باعث می شود چربی بیشتری در خود ذخیره کند.

هنگامی که شما خسته هستید، نمی توانید به خوبی استرس و فشار را تحمل کنید، بنابراین شما ممکن است به غذا خوردن روی بیاورید و این یک مکانیزم دفاعی است. به علاوه، شما هنگامی که در ساعات انتهایی شب و نیمه شب غذاهای سبک می خورید، میزان کالری بیشتری دریافت می کنید. برخی از افراد فکر می کنند برای اینکه به خواب روند، خوردن غذا می تواند مفید باشد. ولی تنها کاری که این عمل انجام می دهد، اضافه کردن کالری بیشتر به میزان کالری دریافتی در طول روز است.

علائمی که نشان می دهد شما به اندازه کافی استراحت نکرده اید عبارتند از: خستگی مفرط، پایین بودن میزان انرژی، چرت زدن و احساس کج خلقی.

سعی کنید که هر شب 8 ساعت کامل بخوابید. یا حداقل 15 دقیقه به زمان خواب خود اضافه کنید تا مشاهده کنید که چه احساسی خواهید داشت. این تجربه را با اضافه کردن زمان های 15 دقیقه یی به میزان خواب خود ادامه دهید تا بفهمید که چه میزان خواب برای شما مناسب است

وقتی که شما کیفیت خواب خود را بالا ببرید و بطور منظم ورزش کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

2 - شما ممکن است به خاطر استرس چاق شوید

ما در جامعه یی زندگی می کنیم که نیازمند کار اضافی و نیروی اضافی است تا آرامش بیشتری داشته باشیم. استرس و فشار ما را به سمت جلو هدایت می کند و به ما کمک می کند تا از عهده تقاضاهای زندگی برآییم؛ اما استرس می تواند بر اخلاقیات و احساسات ما تاثیرگذار باشد.

واکنش در مقابل استرس، حتی اگر مواجهه با مسوولیت ها یا رویارویی با فشار مالی باشد، باعث ایجاد یک فرآیند بیوشیمیایی می شود و باعث می شود بدن در حالت حفظ بقا قرار گیرد، بنابراین انرژی ذخیره می کند، سرعت متابولیسم پایین می آید و مواد شیمیایی از قبیل کلسترول، لپتین و سایر هورمونها ذخیره می شوند. همین امر باعث می شود که چاقی در مناطق شکمی به وجود بیاید. بسیاری از افراد برای مقابله با استرس خود به غذا روی می آورند، اما مطمئناً این روش مفید نیست. غذا یک راه حل موقتی است، چون این روش بر عوامل واقعی استرس که در جهت کاهش میل به غذا و حل مشکل است تاثیر نمی دارد.

افرادی که در حالت استرس به غذا روی می آورند بیشتر تمایل به غذاهایی دارند که میزان بالایی از کربوهیدرات دارد. چون این غذاها باعث بالا رفتن یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین می شوند، که می تواند اثرات آرام بخشی داشته باشد. استفاده از غذا یک روش خوددرمانی است. بسیاری از افراد از مواد نشاسته یی برای آرام شدن و احساس بهتر استفاده می کنند. برای غلبه بر استرس پیشنهاد می شود از روش های آرام بخش و ریلکس کننده که تمرین ورزشی محسوب می شوند، استفاده شود، چون هم کالری اضافی بدن سوزانده می شود و هم باعث ایجاد آرامش در فرد می شود.

3 - شما ممکن است به خاطر استفاده از دارو چاق شوید

برخی از داروهایی که توسط پزشکان برای درمان بیماری‌هایی از قبیل افسردگی، اختلالات رفتاری، حملات ناگهانی میگرن، فشار خون و دیابت تجویز می‌شوند، می‌توانند باعث اضافه شدن وزن شما شوند. این افزایش وزن می‌تواند تا 5 کیلو در ماه نیز باشد. برخی از استروئیدها و درمان جایگزینی هورمونی در خانمها و حتی قرصهای ضدبارداری می‌توانند باعث بالا رفتن تدریجی وزن شوند. داروها می‌توانند از روش‌های متفاوتی باعث اضافه وزن شما شوند. آنها می‌توانند باعث زیاد شدن اشتها شوند، در روند ذخیره چربی‌ها در بدن تغییراتی ایجاد کنند و حتی سطح انسولین بدن را تغییر دهند: البته همه داروها در افراد مختلف عوارض یکسانی ندارند. درباره داروهای ضدافسردگی، اضافه شدن وزن ربطی به عملکرد قرص ندارد بلکه داشتن احساس بهتر می‌تواند باعث افزایش اشتها فرد شود. بعضی از داروها می‌توانند باعث نگهداری مایعات در بدن شوند که باعث نشان داده شدن به صورت اضافه وزن می‌شود. اما این چربی نیست و براحتمی قابل بازگشت است. برخی از رایجترین داروهایی که باعث بالا رفتن وزن می‌شوند عبارتند از: استروئیدها، داروهای ضدافسردگی، داروهای آنتی سایکوتیک (که برای اختلالات روانی تجویز می‌شوند)، داروهای ضد تشنج، داروهای دیابت، داروهای ضد فشارخون و داروهای سوزش معده.

اما مهم است به یاد داشته باشید که چند کیلو اضافه وزن در مقایسه با کاری که این داروها برای سلامتی شما انجام می‌دهند، ارزشمند است. به علاوه اگر عامل اصلی اضافه شدن وزن، داروهایی باشد که مصرف می‌کنید، شما همچنان با داشتن یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن می‌توانید از بیشتر شدن اضافه وزنتان جلوگیری کنید. حتی می‌توان دارو را با داروی دیگری جایگزین کرد هرچند که به ندرت داروها تنها عامل چاقی فرد هستند.

اگر شما به این موضوع مشکوک هستید که عامل بالا رفتن وزن شما داروهایی است که مصرف می‌کنید، با پزشک معالج خود صحبت کرده و از او درباره تغییر داروهایتان مشاوره بخواهید. اما هر تصمیمی که می‌گیرید بدون نظر پزشک معالج خود دارو را قطع نکنید.

4 - شما ممکن است به خاطر شرایط پزشکی خود وزن اضافه کنید

یکی از رایج ترین شرایط پزشکی که باعث می‌شود شما وزن اضافه کنید، کم کاری تیروئید است. یک نقص در هورمونهای تیروئید که باعث می‌شود متابولیسم بدن کاهش پیدا کند، باعث کم شدن اشتها شده و وزن بالایی رود.

اگر شما احساس خستگی، بیحالی و سستی، تورم، گرفتگی صدا و خش دار شدن آن، عدم تحمل سرما، خواب بیش از حد یا سردرد دارید، باید به پزشک مراجعه کنید تا با یک آزمایش ساده معلوم شود که آیا تیروئیدتان کم کار است یا خیر.

نوع نادری از بیماری غدد فوق کلیوی به نام سندرم کوشینگ وجود دارد که که در آن هورمون کورتیزول در خون بالایی رود: این بیماری هم می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

5 - خانم‌ها ممکن است پس از یائسگی دچار اضافه وزن شوند

زنان در سنین مختلف یائسه می‌شوند، اما اکثراً در نیمه زندگی خود یائسه می‌شوند و بعد از این حالت آنها نسبت به زمانیکه جوانتر بوده‌اند، فعالیت و تحرک بدنی کمتری خواهند داشت. همزمان با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن بطور طبیعی کندتر می‌شود، در همین هنگام تغییرات هورمونی می‌تواند باعث احساس گرسنگی، افسردگی و خواب کم شود. این فرآیند چند عاملی است. هنگامی که زمان یائسگی فرا می‌رسد، خانم‌ها استروژن کمتری تولید می‌کنند و شکل بدنی آنها تغییر می‌یابد و شروع به چاق شدن می‌کنند. استروژن باعث از بین رفتن چربی در قسمت‌های پایین بدن می‌شود و هنگامی که این هورمون در بدن کم شود، چربی‌ها در قسمت میانی بدن تجمع پیدا می‌کنند (چاقی مردانه).

برای جلوگیری از تجمع چربی در این مناطق باید میزان تمرینات ورزشی را بیشتر کرد: زنان باید درک کنند که ورزش‌های قدرتی و بلند کردن وزنه چقدر برای سلامت آنها مهم است و نگران نباشید، انجام ورزشهای قدرتی باعث نمی‌شود که بدنی عضلانی پیدا کنید. ترکیبی از تمرینات ورزشی و رژیم غذایی با میزان کالری کنترل شده سرشار از کلسیم و ویتامین D باعث می‌شود از افزایش وزن ناشی از یائسگی جلوگیری شود.