

سلول های چربی

**اسراری در مورد چربی، اضافه وزن و چاقی**

اسراری در مورد چربی، اضافه وزن و چاقی چربی کلمه‌ای است که اکثر ما نمی‌خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می‌آید.

اسراری در مورد چربی، اضافه وزن و چاقی چربی کلمه‌ای است که اکثر ما نمی‌خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می‌آید.

چربی ما را یاد هیکلی چاق، لباس‌های تنگ و زندگی نا متوازن می‌اندازد. با وجود این که چربی نقش بسیار مهمی در بعضی از عملیات روزانه بدن دارد و هم جنبه‌های مثبت و هم منفی دارد.

1- سلول‌های چربی می‌توانند شش برابر خود بزرگ شوند

وقتی بیش از مقداری که می‌سوزانید کالری مصرف می‌کنید، سلول‌های چربی شش برابر اندازه‌ی خود بزرگ می‌شوند و شروع به زیاد شدن می‌کنند از 40 بیلیون گرفته و در بزرگسالان به 100 بیلیون نیز می‌رسد. همه، سلول‌های چربی را در خود دارند. این سلول‌ها قبل از تولد شروع به شکل‌گیری می‌کنند. تقریباً در 16 سالگی، سلول‌های چربی بدن بالغ می‌شوند و بعد از این زمان، شیوه‌ی زندگی و ژن‌ها در کاهش یا افزایش وزن تأثیر می‌گذارند.

سلول‌های چربی برای زنده ماندن ضروری هستند و به سیستم انرژی ذخیره‌ی بدن کمک می‌کنند. چربی که فوراً به منظور سوخت استفاده نشود، برای استفاده‌ی آتی ذخیره می‌شود. به همین دلیل، وقتی هر روز غذاهای پر کالری می‌خورید، سلول‌های چربی‌تان بزرگ‌تر و بیشتر می‌شوند و باعث افزایش وزن‌تان می‌شود.

2- سلول‌های چربی، استروژن اضافی در خود پنهان می‌کنند

حتی مقدار کمی اضافه وزن روی تعادل هورمون‌هایتان تأثیر می‌گذارد و به بیماری‌های مختلفی منجر می‌شود. استروژن که هورمونی مخصوص خانم‌هاست در خود، چربی ذخیره می‌کند و به میزان بسیار کم این هورمون در آقایان هم دیده شده است. اما زمانی که وزن اضافه می‌کنید، میزان استروژن در بدن بالا رفته و منجر به سایر بیماری‌ها می‌شود.

اگر چه وجود هورمون استروژن در مردها نیز ضروری است چون تمایلات جنسی را کنترل کرده، عملکرد مغز را بالا می‌برد و از قلب محافظت می‌کند. زمانی که میزان این هورمون در بدن بالا می‌رود، میزان تستوسترون کاهش می‌یابد و بسیاری از مردها در این شرایط احساس خستگی کرده، عملکرد جنسی‌شان پایین می‌آید و در بعضی موارد باعث بزرگ‌تر شدن پروستات نیز می‌شود. به عبارت دیگر باید بگویم که افزایش میزان استروژن در مردها هیچ عوارض جانبی خوبی ندارد.

3- اگر وزن زیادی کم کنید، سلول‌های چربی در بدن‌تان کوچک و جمع می‌شوند، اما از بین نمی‌روند

داشتن 100 بیلیون سلول چربی به خاطر وزن زیاد ترسناک به نظر می‌رسد. خبر خوبی که می‌توانم بدهم این است که شما حتی بعد از این که سلول‌های چربی در بدن‌تان بزرگ‌تر و بیشتر شده‌اند هنوز می‌توانید وزن کم کنید.

در واقع، وقتی وزن کم می‌کنید، سلول‌های چربی‌تان منقبض و کوچک می‌شوند. اگرچه تعداد کلی‌شان کم کم کاهش می‌یابد، این سلول‌ها از نظر متابولیسمی فعالیت کمتری پیدا می‌کنند و در بدن باقی می‌مانند و منتظر می‌مانند تا شما دوباره به سمت غذایی پر کالری بروید تا دوباره متورم شوند. به این معنی است که بهتر است همیشه در وزنی نرمال باقی بمانید تا این که به طور مداوم کاهش یا افزایش وزن داشته باشید.

4- بافت‌های عصبی سلول‌هایی را جذب می‌کنند که قابلیت تورم داشته باشند

به غیر از احساس بدی که خودتان وقتی اضافه وزن دارید حس می‌کنید، از نظر درونی نیز دچار مشکلات زیادی خواهید شد.

بافت‌های چربی سلول‌های سیستم دفاعی بدن را که قابلیت تورم دارند را جذب می‌کند. بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بدنتان شروع به واکنش دفاعی می‌کند همان‌طور که در هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری‌های دیگر این کار را می‌کند.

دلیل تورم این سلول‌ها مقابله با بیماری است. به همین دلیل بدن شما به کالری‌های اضافی مصرفی‌تان به چشم یک تهدید و بیماری نگاه می‌کند. اما نگران نباشید. نیازی نیست که خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان را به کل کنار بگذارید. تحقیقات نشان می‌دهد که کم کردن اضافه وزن حتی 10 درصد هم می‌تواند به بهبود سلامتی‌تان و محدود کردن واکنش‌های سیستم دفاعی بدنتان کمک کند.

5- سلول‌های چربی در قسمت‌های مختلف بدن، متفاوت عمل می‌کنند

اسراری در مورد چربی، اضافه وزن و چاقیمردها معمولاً در قسمت‌های میانی بدن وزن اضافه می‌کنند. به همین دلیل اگر وزن اضافه کنید، بیشتر آن به سمت شکمتان خواهد رفت.

چاقی شکم توازن کلسترول را بر هم خواهد زد، چربی خون، قند خون و فشار خون را نیز بالا خواهد برد.

چربی‌های موجود در قسمت شکم معمولاً فعالیت بیشتری نسبت به چربی‌های سایر نقاط بدن دارند. اسید چربی بیشتری تولید می‌کنند که به دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان‌های به خصوص منجر می‌شود. چربی‌های شکمی همچنین عملکرد کبد را نیز به خطر می‌اندازند.

متأسفانه، هیچ راه طبیعی برای کاهش وزن موضعی نیست. بنابراین برای این منظور باید کل بدن را ورزش دهید. معمولاً وزن اضافی در قسمت‌های میانی بدن بسیار سریع‌تر کاهش می‌یابد.

6- اگر اصلاً چربی مصرف نکنید، عملکرد بدنتان را مختل خواهید کرد

اگر از مصرف چربی به طور کلی پرهیز کنید، عملکرد طبیعی بدنتان را برای انتقال ویتامین‌ها و تنظیم میزان کلسترول بدن مختل خواهید کرد.

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، وجود چربی‌ها برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مثل جذب ویتامین‌ها و تولید انرژی مورد نیاز و ضروری است. بدون ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E و K) بدن نمی‌تواند به راحتی کلسیم جذب کند، تولید هورمون‌ها مختل می‌شود و مشکلات خونی نیز ایجاد می‌شود.

7- کالری‌های چربی باید 30 درصد کل کالری‌های مصرفی روزانه باشند

برخلاف همه‌ی مشکلاتی که گفته شد، چربی دشمن سلامتی شما نیست. مقدار معینی از چربی برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مورد نیاز است. چربی به جذب ویتامین‌هایی به خصوص کمک می‌کند و بالاتر از همه انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند.

در هر برنامه‌ی غذایی خوب باید حداکثر 30 درصد نیز چربی وجود داشته باشد. اما به یاد داشته باشید که چربی دو برابر کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها در خود کالری دارد و چربی‌ها انواع مختلفی دارند که بعضی از آن‌ها سالم‌تر هستند.

چربی اشباع شده که از گوشت قرمز و محصولات لبنی به دست می‌آید، کلسترول را بالا می‌برد و نسبت به چربی‌های اشباع نشده که از خشکبار، روغن زیتون و ماهی به دست می‌آید پرخطرتر است.

با چربی‌ها کنار بیایید

با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می‌توانید با چربی‌ها رابطه‌ی سالمی برقرار کرده و همیشه در وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می‌کنیم:

* سعی کنید از چربی‌های سالم (روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی) استفاده کنید و از استفاده‌ی چربی‌های زیان آور دوری کنید.

* سعی کنید از محصولات حیوانی (گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید.

* ورزش کنید.

پخت سالم غذا با چربی‌ها و روغن‌ها

نه تنها غذاهایی که انتخاب می‌کنید، باید از نوعی باشند که میزان چربی آن‌ها کم است، بلکه باید طوری غذاها را بپزید که میزان چربی آن‌ها نیز کم باشد.

* نخستین گام، مصرف کم روغن در حین پخت مواد غذایی است، برای زمانی که می‌خواهید گوشت یا ماهی بخورید، بهتر است آن‌ها را در فر طبخ نمایید.

* تمام چربی‌های آشکار را جدا کنید و پوست مرغ را پیش از مصرف جدا نمایید. (پوست مرغ سرشار از چربی است)

* سس سالاد کم چرب و ترجیحاً بدون چربی مصرف کنید. بهتر است به جای سس سالاد از آب لیمو استفاده نمایید.

* از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.

* به جای گوشت قرمز تا حد امکان از گوشت سفید به ویژه گوشت ماهی استفاده کنید.

* برای تهیه غذاهای خود از عدس، لوبیا، نخود و دیگر حبوبات بهره بگیرید.

* از نان‌های سبوس دار مثل سنگک بیشتر استفاده کنید.