



8 روش کاهش وزن برای افراد تنبل

رژیم گرفتن را فراموش کنید. کاهش چند کیلوگرم ناقابل از وزن بدن نیاز به این همه دردسر ندارد. شما می‌توانید با خوابیدن، خاموش کردن چراغ‌ها و واکسن زدن هم وزن خود را کم کنید.

رژیم گرفتن را فراموش کنید. کاهش چند کیلوگرم ناقابل از وزن بدن نیاز به این همه دردسر ندارد. شما می‌توانید با خوابیدن، خاموش کردن چراغ‌ها و واکسن زدن هم وزن خود را کم کنید.

متأسفانه، خیلی از ما آنقدر که لازم است اراده و انگیزه برای نخوردن کیک و کلوچه و ورزش کردن نداریم. اما خیلی هم لازم نیست خودتان را ناراحت کنید. شاید راه‌های دیگری هم برای آب کردن چربی‌ها و داشتن اندام متناسب وجود داشته باشند.

بیا بید با هم روراست باشیم، اگر هر کدام از ما زیاد غذا بخوریم و از جایمان هم تکان نخوریم، دچار اضافه وزن می‌شویم. ولی شواهد حاکی از این است که عوامل دیگری هم در چاقی بیش از حد دخیل هستند.

دیوید آلیسون از دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام هنگامی که دریافت که انسان‌ها تنها موجوداتی نیستند که چاق می‌شوند، این مسئله را نیز مورد توجه قرار داد.

او جانوران وحشی، حیوانات آزمایشگاهی و حتی حیواناتی را که به مدت چندین دهه تحت یک رژیم غذایی به شدت کنترل شده قرار داشتند، بررسی کرد و دریافت که همه آن‌ها در حال افزایش وزن هستند. آلیسون چنین نتیجه گرفت که همان عاملی که سبب چاق شدن جانوران اطراف ما شده، هر چیزی که هست، می‌تواند دلیلی برای همه‌گیر شدن چاقی در بین انسان‌ها نیز باشد.

به گزارش نیوساینتیست، با در نظر گرفتن این موضوع، تعیین این عوامل می‌تواند راه‌های جدیدی برای مقابله با افزایش دور شکم در اختیار ما قرار دهد. خبر خوب این است که پژوهشگران سراسر جهان هم کم‌کم به همین سو می‌روند.

هنوز معلوم نیست که هر عامل تا چه حد بر چاقی تأثیر دارد، ولی به هر حال ما می‌توانیم راه‌هایی برای اجتناب از آن‌ها ارائه کنیم؛ ضمن این که بعضی از این راه‌ها خیلی ساده‌تر و بی‌دردتر از رژیم گرفتن و پیاده‌روی طولانی هستند.

واکسن بزیند

اگر در تعطیلات سال نو سرما بخورید، آنگاه هم مجبور می‌شوید دستمال تازه بردارید و لباس تازه‌ای هم بخرید. دلیل این امر این است که یکی از ویروس‌های معمول سرماخوردگی با چاقی ارتباط دارد.

دکتر نیخیل دوراندار از مرکز پژوهش‌های درمانی پنینگتون در لوئیزیانا کشف کرده که آدنوویروس-36 (Ad-36) هم تعداد سلول‌های چربی بدن و هم مقدار چربی درون سلولی را افزایش می‌دهد. وی همچنین دریافت که افراد چاق معمولاً 3 برابر بیشتر از مردم با وزن متوسط، حاوی پادتن Ad-36 هستند که ناشی از ابتلای فعلی یا پیشین به این ویروس است. یک پژوهش دیگر گزارش داد که وزن کودکان دارای پادتن Ad-36 به طور متوسط 2 تا 3 کیلوگرم بیش از کودکان بدون این پادتن است.

با وجود این که کسی دلیل آن را نمی‌داند، اثر چاق کنندگی پادتن Ad-36 برای چندین سال در بدن انسان باقی می‌ماند. در عین حال، 10 میکروب دیگر هم هستند که حیوانات را چاق‌تر می‌کنند. این خبر با این که به نظر نگران کننده می‌رسد، اما می‌تواند خبر خوبی

برای دانشمندانی باشد که با چاقی مبارزه می‌کنند. دکتر دوراندار می‌گوید: «اگر یک عفونت در چاقی افراد دخیل باشد، ما می‌توانیم راه حلی بالقوه ساده و موثر در برابر آن داشته باشیم: واکسیناسیون».

خنک شوید!

به رغم این که فشار عصبی شدید معمولاً منجر به کاهش وزن می‌شود، اما فشار روزمره می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. پس، برای خاطر کمر بند خود هم که شده، یک نفس عمیق بکشید و اجازه ندهید که جار و جنجال مهمانی‌های خانوادگی اعصاب شما را به هم بریزد.

اگر نمی‌توانید اعصاب خود را کنترل کنید، پس سعی کنید که زیر بار رژیم غذایی هم نروید. تحقیق جدیدی نشان داده که کمی محدودیت در کالری، موجب می‌شود که موش‌های آزمایشگاهی به فشار عصبی حساس‌تر شوند، و این حساسیت بعد از پایان محدودیت غذایی نیز باقی می‌ماند. موش‌های تحت آزمایش به نسبت موش‌هایی که هرگز دچار محدودیت غذایی نشده بودند، غذاهای چرب‌تری را انتخاب می‌کردند.

تحقیقات عکس‌برداری مغزی توسط راجیتا سین‌ها، رئیس مرکز استرس بیل در دانشگاه بیل، نشان داد که فشار عصبی موجب افزایش فعالیت بخش پیشین مغز می‌شود، منطقه‌ای از مغز که با علائق و پاداش‌ها در ارتباط است. او می‌گوید: «این موضوع، اشتیاق برای غذاهای پرکالری‌تر را در کسانی که تمایل به مصرف آن‌ها دارند، افزایش می‌دهد».

به جای شمردن کالری‌ها، او شیوه‌های خودآگاهی، کاهش فشار و مراقبه را توصیه می‌کند تا به این آگاهی برسید که چگونه افکار و رفتارهای شما می‌توانند بر سلامتی شما تأثیر بگذارند: «آن‌ها می‌توانند با تحت کنترل در آوردن خوردن غذاهای پرکالری در اثر میل یا فشار عصبی، به شما کمک کنند».

ارتباط عصبانیت با چاقی در مردان

مردان عصبانی چاق‌تر از دیگرانند. شواهد جدید نشان می‌دهد، شاخص توده بدنی موسوم به بی‌ام‌آی که تناسب وزن را نسبت به قد مشخص می‌کند، در مردان عصبانی بیش از دیگران است.

ارزیابی بیش از 6 هزار و 400 نفر نشان می‌دهد مردانی که بیش از دیگران عصبانی می‌شوند، وزن بیشتری دارند و عصبانیت باعث چاقی آنان می‌شود.

چاقی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی است.

از این هم خنک‌تر شوید

در سه دهه گذشته، خانه‌ها در انگلیس و ایالات متحده گرم‌تر شده‌اند. فیونا جانسون از کالج دانشگاهی لندن و همکارانش فکر می‌کنند که احتمالاً این امر در چاق‌تر شدن ما تأثیر داشته است. سیمونا بو از دانشگاه تورین ایتالیا، با این فکر موافق است.

در یک تحقیق از 1500 فرد میانسال، اعضای گروه او دریافتند که در بازه زمانی 6 ساله تحقیق، احتمال چاق شدن کسانی که متوسط درجه حرارت خانه‌های آن‌ها در یک سوم بالایی فهرست قرار داشت، دو برابر بیشتر از بقیه بود.

قطعاً لرزیدن سبب از دست رفتن انرژی می‌شود، ولی برای این که بدن شما چند کالری اضافی را از دست بدهد لازم نیست که از فرط سرما منجمد شوید. بیشتر چربی ذخیره شده در بدن ما، چربی سفید نام دارد. ولی هنگامی که دمای محیط به کمتر از 18 درجه سانتی‌گراد برسد، چربی قهوه‌ای (که در نوزادان ناچیز است و در بزرگسالان بیشتر در حوالی گردن ذخیره می‌شود) شروع به سوزاندن انرژی می‌کند تا بدن را گرم نگاه دارد.

بدبختانه، اگر عادت به قرار گرفتن در معرض سرما نداشته باشید، ذخایر چربی قهوه‌ای بدن شما کم می‌شوند و به زودی ظرفیت شما برای سوزاندن خوراکی‌های تعطیلات هم تمام می‌شود. ولی به گفته جانسون، هر تغییری مفید خواهد بود: «اگر دمای محیط از 15 به 25 درجه سانتی‌گراد افزایش یابد، انرژی یکنواخت کمتری را می‌سوزانید. در نتیجه کم کردن دمای خانه می‌تواند اندکی هم از وزن شما کم کند». بروید و این کار را در خانه خود آزمایش کنید.

پروتئین بخورید

شاید رژیم غذایی غنی از پروتئین برای برخی از مردم یک هوس زودگذر باشد. اول اتکینز بود و اکنون رژیم دوکان. اما این نوع از رژیم غذایی به لطف چهره‌های مشهوری مانند دوشس کمبریج برای خود اعتباری نیز کسب کرده است.

آلیسون گوسبی از دانشگاه سیدنی استرالیا می‌گوید: «تا کنون هیچ کار علمی، موفقیت بلندمدت آن را نشان نداده است، اما بر مبنای ترکیبات آن، پیش‌بینی می‌کنیم که موثر باشد».

در ماه اکتبر، گروه او گزارش داد که در یک رژیم غذایی 4 روزه، افرادی که رژیم غذایی 10 درصد پروتئین داشتند، 12 درصد بیشتر از افرادی که رژیم غذایی 15 درصد پروتئین داشتند، کالری مصرف کردند. گوسبی فکر می‌کند که دلیل این امر این است که ما اشتهای زیادی برای پروتئین داریم و به طور ناخودآگاه تلاش می‌کنیم تا به این هدف برسیم، در نتیجه هنگامی که بی پروتئین می‌مانیم، کالری بیشتری مصرف می‌کنیم.

دیگر پژوهش‌ها نشان دادند که با خوردن پروتئین برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید. بهتر از آن، این که پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ در دانمارک نشان دادند که یک رژیم سرشار از پروتئین و با سطح قند پایین (glycaemic index) کمیتی است که تأثیر یک ماده خوراکی را بر سطح گلوکز خون نشان می‌دهد) به افراد این امکان را می‌دهد که هر چقدر می‌خواهند غذا بخورند بدون این که چاق شوند. باز هم بوقلمون می‌خواهید؟

به بسته بندی نگاه کنید

همانند خواندن جدول ارزش غذایی ماده‌ای خوراکی، شاید بخواهید به خود ماده‌ای که خوراکی شما در آن پیچیده شده هم نگاهی بیندازید. برخی از بسته‌بندی‌های پلاستیکی و قوطی‌ها حاوی مواد شیمیایی ترشح کننده غدد هستند که می‌توانند به داخل خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها نشت کنند، و به تدریج شواهدی به دست می‌آید که نشان از ارتباط این مواد با دور کمر دارد.

ترشح کننده‌های غدد عملکرد عادی هورمون‌ها را تغییر می‌دهند. خیلی از آن‌ها با عملکرد تیروئید تداخل دارند، غده‌ای که هورمون‌های تنظیم کننده آهنگ متابولیسم بدن را تولید می‌کند. علاوه بر این به نظر می‌رسد که گروهی به نام فتالات‌ها، گیرنده‌های هسته سلولی موسوم به PPAR-gamma را تحریک کنند که در ذخیره چربی و سوخت و ساز گلوکز دخالت دارد.

در سال 2010 (1389) گروهی از دانشمندان به رهبری الیزابت هج در دانشگاه بوستون گزارش داد که مردان با ضریب وزنی (وزن تقسیم بر مجذور قد) و دور کمر بیشتر، غلظت بیشتری از متابولیت‌های فتالات را در خون خود داشتند. یک تحقیق دیگر به ارتباط چاقی با قرار گرفتن در معرض بیسفنول A پرداخته که یک ترشح کننده دیگر غدد است.

چراغ‌ها را خاموش کنید

اگر برنامه شما برای بدنسازی در دوران تعطیلات، منحصر به خوردن و نوشیدن آن هم در ساعات پایانی شب است، احتمالاً باید نگران چیزهایی مهم‌تر از چند کالری اضافه باشید. رندی نلسون و گروهش در دانشگاه ایالتی اوهایو در کولومبوس با انجام آزمایشی 8 هفته‌ای دریافته‌اند موش‌هایی که شبانگاه در معرض نور قرار می‌گیرند، وزنی 10 درصد بیشتر از موش‌هایی دارند که یک چرخه استاندارد روشنائی- تاریکی را تجربه می‌کنند و این در حالی است که موش‌های هر دو گروه در هر روز کالری‌های برابری از مواد غذایی را می‌خوردند و به اندازه همدیگر ورزش می‌کردند. خیلی از پژوهش‌های دیگر هم دریافته‌اند که جابه‌جایی، مردم را چاق‌تر می‌کند.

بیدار ماندن در نیمه شب ممکن است ژن‌های ساعت درونی بدن را تغییر دهد که به ادعای نلسون می‌تواند متابولیسم فرد را تغییر

دهد. وی می‌افزاید «تعیین یک چرخه روشنایی- خاموشی برای همه افراد کار بسیار سختی است، چرا که هر کسی برنامه خاص خود را دارد». ولی او نگاه داشتن یک الگوی پایدار خواب و بیداری در تمام هفته و در صورت امکان اجتناب از قرار گرفتن در معرض نورهای آبی رنگ را در طول شب توصیه می‌کند.

اکنون می‌دانیم که نورهای آبی که توسط خیلی از چراغ‌های ال‌ای‌دی تولید می‌شوند، چرخه طبیعی بدن را برهم می‌زنند.

به بیلاق بروید

پیاده‌روی یا دویدن کوتاه می‌تواند تنها در جنگ علیه شکم به شما کمک کند، جز این که شما این کار را در یک شهر شلوغ انجام دهید.

تنفس هوای آلوده می‌تواند سبب جمع شدن چربی اضافه در شکم و کم شدن حساسیت سلول‌ها به انسولین شود که به نوبه خود موجب افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 می‌شود. ژیاوهائو ژو از دانشگاه ایالتی اوهایو می‌گوید: «ما باور داریم که آلودگی هوا، نقش مهمی در همه گیری فعلی چاقی بازی می‌کند».

ژو موش‌های جوان را به مدت 6 ساعت در روز و 5 روز در هفته در معرض هوای بسیار آلوده با ذرات ریز قرار داد و دریافت که بعد از گذشت 10 هفته آن‌ها تقریباً 50 درصد چاقی شکمی بیشتری به نسبت موش‌هایی داشتند که از رژیم غذایی مشابهی تبعیت می‌کردند ولی هوای تصفیه شده را استنشاق می‌کردند.

در خون موش‌های چاق‌تر همچنین سطح بالاتری از پروتئین‌های درگیر در آماس وجود داشت که تومور نکروسیس فاکتور آلفا نام دارند. به باور ژو این مسئله می‌تواند به توضیح تغییرات سلول‌های چربی و همچنین کاهش حساسیت آن‌ها به انسولین کمک کند.

یک تحقیق دیگر به رهبری جان پیرسون از دانشگاه هاروارد ارتباط محکمی را بین سطوح آلودگی هوا با ذرات ریز و شیوع دیابت نوع 2 در آمریکای شمالی نشان داد. ذرات ریز می‌توانند با وزش باد در سراسر کره زمین پراکنده شوند، در نتیجه هیچ وقت و هیچ جا نمی‌توان از شر آن‌ها راحت شد، حتی اگر فرار از شهر را پیشنهاد کنید. ولی اگر حق انتخابی داشتید، شاید هنوز بستن کوله پشتی و دویدن در مناطق روستایی ارزشش را داشته باشد.

دراز کشیدن

اگر به دنبال بهانه‌ای برای وقت گذرانی بیشتر در بستر در طول دوران تعطیلات هستید، این می‌تواند بهترین بهانه باشد: خواب خیلی کم می‌تواند شما را چاق کند. بو دریافت افراد بالغی که در جریان تحقیقات 6 ساله او چاق شده‌اند، به طور میانگین 6/3 ساعت در شب می‌خوابیدند، در حالی که این رقم برای افراد با وزن بدن طبیعی‌تر 7/2 ساعت بود.

ارتباط بین خواب و وزن حتی وقتی که گروه او دیگر دلایل مهم چاقی، مانند سطوح پایین‌تر فعالیت فیزیکی را نیز در نظر گرفتند، باقی ماند. ریچل تیلور از دانشگاه اوتاگوی نیوزلند، دریافت که کودکان با سن بین 3 تا 5 سال که کمتر از میانگین 11 ساعت در شب می‌خوابند نیز شانس بیشتری برای چاق شدن در سن هفت سالگی دارند.

کسری خواب ترشح هورمون لپتین را که جلوی اشتها را می‌گیرد، کاهش می‌دهد و موجب افزایش ترشح هورمون گرلین می‌شود که موجب شبیه‌سازی اشتها می‌شود. تیلور می‌گوید: «به زبان دیگر می‌توان گفت که کاهش خواب به معنی این است که وقت بیشتری برای خوردن داریم». در هر حال، یک ساعت اضافی در تخت خواب خوشایندتر از یک ساعت در سالن ورزش است.

خطر چاقی در کمین کودکان کم خواب

پژوهشگران در نیوزیلند گفتند که بین خواب و سیستم غذایی افراد رابطه‌ای قوی وجود دارد. این پژوهشگران 244 کودک 3 تا 7 ساله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند کودکانی که در فاصله سنی 3 تا 5 سال از خواب کافی برخوردار هستند، میزان ابتلای آن‌ها به بیماری‌های ناشی از چاقی کاهش می‌یابد و این میزان در سن 7 سالگی به 61 درصد می‌رسد.

این پژوهش نشان داد فقر و دنبال کردن رژیم غذایی نامناسب به همراه نشستن طولانی جلوی رایانه و تلویزیون از مهم‌ترین عللی است که باعث ابتلای کودکان به بیماری‌های ناشی از چاقی می‌شود.

کارشناسان گفتند کمبود ساعت خواب در کودکان باعث می‌شود که آن‌ها مدت بیشتری بیدار مانده و در نتیجه غذای بیشتری بخورند و از سوی دیگر فعالیت بدنی آن‌ها به خاطر بی‌حوصلگی ناشی از کمبود خواب کاهش یابد.