



مقاومت بدن در برابر لاغری

چاقی معضل بزرگی است و متأسفانه در این دوران بیش از گذشته انسان‌ها را درگیر خود کرده است؛ حالا این مساله به حدی جدی شده که کوچک و بزرگ هم نمی‌شناسد و سلامت همه افراد را تهدید می‌کند.

جام جم آنلاین: چاقی معضل بزرگی است و متأسفانه در این دوران بیش از گذشته انسان‌ها را درگیر خود کرده است؛ حالا این مساله به حدی جدی شده که کوچک و بزرگ هم نمی‌شناسد و سلامت همه افراد را تهدید می‌کند. به همین دلیل کاملاً طبیعی است کسانی که اضافه‌وزن دارند یا از وزن‌شان راضی نیستند، به شیوه‌های مختلف روی بیاورند تا وزن‌شان کمتر شده و شرایط بهتری پیدا کنند؛ ورزش، رژیم‌های مختلف و متفاوت، داروهای لاغری و... همگی از جمله شیوه‌هایی است که این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده است.

با این حال گاهی می‌بینیم و می‌شنویم که افراد می‌گویند بدن‌شان به رژیم‌های مختلف لاغری مقاوم شده است و دیگر وزن‌شان تغییر نمی‌کند!

این در حالی است که متخصصان اعتقاد دارند چنین طرز فکری اشتباه است؛ در واقع اگر رژیم مناسب باشد و همراه با ورزش و بدرستی نیز اجرا شود، محال است که وزن فرد تغییر نکرده و ثابت بماند.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره چنین توضیح می‌دهد: افرادی که تصور می‌کنند پس از مدتی وزن‌شان دیگر کاهش نمی‌یابد و می‌گویند نسبت به لاغری مقاوم شده‌اند، باید بدانند چنین موضوعی واقعیت ندارد. در واقع می‌توان گفت اگر کل کالری دریافتی از طریق خوراکی‌ها و آشامیدنی‌هایی که طی روز مصرف می‌شود کمتر از مقدار انرژی مورد نیاز بدن باشد، مازاد آن باید از ذخایر انرژی بدن تامین شود که همین موضوع نیز به کاهش وزن منجر خواهد شد.

بنابراین چنانچه میزان کالری دریافتی بیش از نیاز بدن باشد به افزایش وزن منجر شده و اگر این دو مقدار به طور دقیق مساوی هم باشد، تغییری در وزن ایجاد نخواهد کرد.

این متخصص تغذیه درباره افرادی که رژیم می‌گیرند و پس از گذشت مدتی به نتیجه دلخواه نمی‌رسند، می‌گوید: فردی که از رژیم کاهش وزن خاصی پیروی می‌کند و پس از مدتی دیگر لاغر نمی‌شود باید به این نکته هم توجه کند که یک بدن سالم پس از گذشت مدتی خودش را با شرایط هماهنگ می‌کند؛ به این معنی که وقتی کالری دریافتی کاهش می‌یابد، بدن هم با وضع جدید تطابق می‌یابد.

به گفته وی، کسی که از رژیم غذایی کاهش وزن پیروی می‌کند، اگر فقط به همان برنامه غذایی اکتفا کرده و کار خاص دیگری انجام ندهد، کاملاً طبیعی است که پس از گذشت مدتی دیگر وزنش کاهش پیدا نکند، در حالی که اگر همزمان با رژیم غذایی، بتدریج و متناسب با میزان کاهش وزن و همچنین با در نظر گرفتن شرایط فردی، ورزش و فعالیت فیزیکی را افزایش دهد، این مشکل برطرف خواهد شد.

مطالعات نیز نشان می‌دهد افرادی که ورزش و رژیم مناسب غذایی را به صورت همزمان دنبال می‌کنند، نسبت به کسانی که برای کاهش وزن فقط رژیم می‌گیرند یا تنها به ورزش روی می‌آورند، نتایج بهتر و مناسب‌تری کسب می‌کنند.

دکتر وفا تأکید می‌کند: ورزش یا رژیم غذایی به تنهایی نمی‌تواند در درازمدت فرد را به وزن ایده‌آل و مناسب برساند و این مساله بخصوص درباره کسانی که با چاقی مفرط روبه‌رو هستند، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد بنابراین توصیه می‌شود وقتی پس از چند هفته با دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب و اصولی لاغر شدید، متناسب با کاهش وزن، فعالیت فیزیکی‌تان را افزایش دهید.

مراقب نوشیدنی‌ها باشید

وقتی صحبت از رژیم غذایی می‌شود، همه به فکر غذاهای چرب و شیرین هستند و کمتر کسی است که نوشیدنی‌ها را نیز به حساب بیاورد. این در حالی است که متخصصان می‌گویند کالری دریافتی از طریق نوشیدنی‌ها قابل تأمل بوده و نباید آنها را نادیده گرفت.

دکتر وفا در این باره یادآور می‌شود: مواد مغذی که در بدن انسان انرژی تولید می‌کند یا کربوهیدرات‌هاست، یا مواد پروتئینی، یا

چربی‌ها و خوراکی‌هایی مانند شیر و پنیر پرچرب که به صورت پنهان حاوی چربی است.

برخی از مردم تصور می‌کنند اگر از چربی‌های مفید مانند روغن زیتون استفاده کنند، مشکلی برایشان ایجاد نخواهد شد. این متخصص تغذیه ضمن اشتباه دانستن این طرز فکر، توضیح می‌دهد: هر گرم چربی حاوی 9 کیلوکالری انرژی است و نوع چربی تفاوتی در میزان انرژی آن ندارد. پس از چربی‌ها، نوبت کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌هاست که هر گرم از آنها چهار کیلوکالری انرژی دارد.

وی تأکید می‌کند: با توجه به این موارد، باید توجه داشت که نوشیدنی‌ها هم حاوی کالری بوده و می‌تواند به افزایش وزن منجر شود؛ انواع شربت‌های شیرین، چای همراه با قند و شکر زیاد، آبمیوه‌های حاوی قند و... همگی می‌تواند موجب افزایش میزان کالری دریافتی و در نتیجه چاقی فرد شود.

لاغری با تغییر رفتار

خیلی‌ها برای لاغر شدن فقط برنامه غذایی‌شان را تغییر می‌دهند و چندان توجهی به سایر رفتارها ندارند؛ غافل از این‌که عادات و شیوه زندگی افراد هم تاثیر بسزایی در این مساله دارد و می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش وزن ایفا کند.

دکتر وفا در این زمینه توضیح می‌دهد: پژوهش‌های مختلف نشان داده است حدود 60 تا 70 درصد علت چاقی افراد در جوامع و گروه‌های سنی مختلف، به شیوه زندگی آنها مربوط می‌شود؛ به عنوان مثال تند غذا خوردن یکی از عاداتی است که می‌تواند موجب چاقی و افزایش وزن شود.

به گفته وی، یکی دیگر از علل تند غذا خوردن و در نتیجه چاقی، حذف بعضی از وعده‌های غذایی و بخصوص صبحانه است.

کاملاً مشخص است افرادی که به بهانه‌های مختلف صبحانه نمی‌خورند، قبل از ظهر گرسنه شده و از تنقلاتی مانند بیسکویت و شکلات استفاده می‌کنند.

زمانی که مشغول صرف ناهار می‌شوند نیز بشدت گرسنه هستند و خیلی تند و باعجله غذا می‌خورند که همین مسائل می‌تواند عاملی برای افزایش وزن‌شان باشد.

این متخصص تغذیه با تأکید بر حذف نکردن وعده‌های غذایی توصیه می‌کند: برنامه غذایی را باید طوری تنظیم کنید که حداقل سه وعده اصلی و سه میان‌وعده داشته باشید تا به طور متناسب از تمام گروه‌های غذایی استفاده کرده و ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن را دریافت کنید و قند خون‌تان را نیز در محدوده طبیعی حفظ نمایید.

ریزه‌خواری ممنوع!

171#؛ من هیچ چیز نمی‌خورم، ولی وزنم به هیچ وجه کم نمی‌شود! 171#؛ ،
می‌شوم! 171#؛ ،
می‌شوم! 171#؛ ،
غذایم از همه کمتر است، ولی وزنم از همه بیشتر! 171#؛ ،
حتی با نوشیدن آب هم چاق می‌شوم!</p>
</div>
<div data-bbox=

این جمله‌ها و شکایات را می‌توان از زبان افراد مختلف شنید. البته شاید شما تصور کنید آنها اشتباه می‌کنند و می‌خواهند نشان دهند که زیاد غذا نمی‌خورند، در حالی که گاهی واقعاً این‌طور نیست؛ یعنی خیلی از افراد غذای زیادی نمی‌خورند، ولی با انتخاب مواد غذایی نامناسب، چاق می‌شوند.

دکتر وفا درباره این گروه از افراد می‌گوید: شاید این افراد وعده‌های اصلی غذا را نخورند، ولی برنامه غذایی مناسبی هم ندارند؛ به عنوان مثال ممکن است کسی صبحانه نخورد، ولی ساعت 10 یک بیسکویت خورده و به جای ناهار هم شیرینی بخورد و تا شب به این برنامه ادامه دهد.

به گفته وی، اگر کالری این خوراکی‌های کوچک و به ظاهر ناچیز را که در طول روز مصرف می‌شود جمع کنیم، متوجه می‌شویم میزان آن خیلی بیشتر از مقدار کالری دریافتی است که می‌تواند از وعده‌های غذایی منطقی و اصولی تأمین شود.

این متخصص تغذیه توصیه می‌کند: افرادی که فکر می‌کنند زیاد غذا نخورده، ولی چاق شده‌اند، خوب است به غیر از آب، هر چیزی را که می‌خورند ثبت کنند تا متوجه اشتباهات و مشکلات رژیم‌شان بشوند؛ مثلاً ممکن است کمی سوپ بخورند، در حالی که سوپ بسیار

چرب بوده و کالري زيادي داشته است يا دسرهاي شيرين و شيريني‌هايي را انتخاب کنند که مي‌تواند رژيم فرد را مختل سازد.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت