

ارتباط ازدواج با اندازه شکم آقایان

هنوز چند ماه بیشتر از ازدواجش نگذشته، اما شکمش نسبت به روزهای قبل از ازدواج چند برابر بزرگتر شده است. جالب آن که دوستان و اقوامش هم می‌گویند این اتفاق بعد از ازدواج طبیعی است و همه مردان ایرانی بعد از ازدواج، شکمشان بزرگتر می‌شود.

جام جم آنلاین: هنوز چند ماه بیشتر از ازدواجش نگذشته، اما شکمش نسبت به روزهای قبل از ازدواج چند برابر بزرگتر شده است، جالب آن که دوستان و اقوامش هم می‌گویند این اتفاق بعد از ازدواج طبیعی است و همه مردان ایرانی بعد از ازدواج، شکمشان بزرگتر می‌شود.

اما آیا واقعا این اتفاق طبیعی است و همه مردان محکوم هستند که بعد از ازدواج با چاقی شکمشان بسازند؟

دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم‌های غذایی در همین رابطه به #171 جام‌جم می‌گوید: مساله چاقی شکم بعد از ازدواج بیشتر در کشورهای آسیایی و بخصوص در ایران دیده می‌شود، اما می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از این اتفاق جلوگیری کرد، چرا که تغییر الگوی تغذیه‌ای پس از ازدواج، مهم‌ترین دلیل بزرگ شدن شکم آقایان است.

به طور طبیعی بین الگوی زندگی افراد مجرد و متاهل تفاوت‌هایی وجود دارد و کمتر فردی را می‌توان پیدا کرد که پس از ازدواج، همان رفتارهای دوران مجردی را داشته باشد.

دکتر جعفریان بر این باور است که همین تفاوت الگوی زندگی بین افراد مجرد و متاهل باعث می‌شود مردان پس از ازدواج، حتی الگوی تغذیه‌ای‌شان هم عوض شود.

وی توضیح می‌دهد: دو نفری که با هم زندگی مشترک دارند، از لحاظ الگوی غذایی روی همدیگر تاثیر می‌گذارند و مثلا شاید برخی زوجها در زندگی مجردی‌شان از غذاهای چرب یا شیرین کمتر استفاده کرده باشند، اما حالا با مشترک شدن غذاها، احتمال این‌که یکی از زوجها به طور ناخواسته به الگوی غذایی همسرش تمایل پیدا کند، بسیار زیاد است، بخصوص اگر آن الگوی غذایی موجب چاقی شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به کمتر شدن نقش ورزش در زندگی متاهلی مردان ایرانی می‌گوید: اغلب مردان ایرانی پس از ازدواج تلاش می‌کنند درآمد بیشتری کسب کنند و زمان بیشتری را در محل کار بگذرانند که همین موضوع موجب می‌شود زمان کمتری را به ورزش اختصاص دهند و در نتیجه معمولا به طور ناخواسته دچار اضافه‌وزن می‌شوند.

وی اظهار می‌کند: فشارهای مالی دوران متاهلی، استرس‌های پس از شروع زندگی مشترک و حتی عوامل ژنتیکی و وراثتی نیز در چاق شدن شکم تازه‌دامادها بی‌تاثیر نیست.

تاثیر سن

گرچه ازدواج کردن تنها به بلوغ جسمی زوجها ارتباط ندارد و بلوغ فکری نیز نقش موثری در یک ازدواج موفق دارد، اما به طور طبیعی، ازدواج در مرحله‌ای اتفاق می‌افتد که زوجها مرحله بلوغ جسمی را گذرانده باشند.

کاظمیان با تاکید بر این‌که گذر از بلوغ جسمی، یکی از عوامل چاقی شکمی در مردان است، یادآور می‌شود: مردانی که تازه ازدواج می‌کنند، معمولا به همان اندازه دوران نوجوانی‌شان غذا می‌خورند، ولی به همان اندازه دوران نوجوانی تحرک ندارند.

وی عنوان می‌کند: باید در نظر داشته باشیم که غذا خوردن بیشتر در دوران نوجوانی و افزایش دریافت انرژی در این سن می‌تواند خود را به صورت افزایش قد نشان دهد، اما در مردان تازه ازدواج کرده که مرحله بلوغ و افزایش قد را از سر گذرانده‌اند، این انرژی اضافه، خود را به صورت چاقی ناحیه شکمی نشان می‌دهد.

چرا تازه عروس‌ها شکم نمی‌آورند؟

اگر بپذیریم که عوامل روانی، ژنتیکی، گذشتن از سن بلوغ، کم تحرکی و تغییر الگوی تغذیه در چاقی شکمی مردان متاهل تاثیرگذار

است، سوالی که پیش می‌آید این است که زنان تازه ازدواج کرده هم دقیقاً در همین شرایط قرار دارند، اما اغلب آنها با مساله چاقی شکم روبه‌رو نیستند.

دکتر کاظمی در پاسخ به این سوال می‌گوید: زنان تازه ازدواج کرده هم دچار تغییر الگوی زندگی می‌شوند، اما از جهت علمی، تغییرات الگوی غذایی در خانمها موجب تغییر در هورمون استروژن در آنها می‌شود و این عامل موجب می‌شود که تجمع چربی در تازه‌عروسها در پایین تنه آنها اتفاق بیفتد، اما در مردان چون این هورمون نقشی ندارد، افزایش چربی به بزرگ‌تر شدن شکم مردان منجر می‌شود.

این متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: ما در الگوهای علمی تغذیه می‌گوییم که شکل چاقی در مردان به صورت سب و در زنان به صورت گلابی است و به همین دلیل است که معمولاً زنان تازه ازدواج کرده با مشکل چاقی شکم روبه‌رو نیستند.

و اما راه‌حل قطعی

اگر شما هم تازه دامادی هستید که پس از گذشت چندماه یا حتی گذشت چند سال از ازدواج، به این مشکل فراگیر دچار شده‌اید و شکل ظاهری شکمتان شما را آزار می‌دهد، احتمال دارد که بخواهید برای رهایی از این وضع، دست به دامان لاغری‌های موضعی بشوید.

اما دکتر جعفریان تصریح می‌کند: لاغری موضعی واقعا معنا ندارد و حتی اگر با دستگاه‌های ماساژدهنده، اندازه شکم شما کمی کوچک‌تر شود، در دراز مدت باز هم شکمتان به شکل سابق برمی‌گردد؛ حتی روش لیپوساکشن (خارج کردن چربی از یک قسمت بدن با کمک دستگاه‌های مکش) نیز راه درمان بزرگی شکم مردان نیست و این روش تنها در یک بازه کوتاه‌مدت، نتیجه‌اش باقی می‌ماند.

این متخصص رژیم‌های غذایی با اشاره به خطرات جانی برخی از این روش‌های کوچک کردن شکم می‌گوید: استفاده از لیزر برای از بین بردن چربی‌های شکم نیز نه تنها اثری کوتاه‌مدت داشته و شکم را کوچک نمی‌کند، حتی این روش خطرناک ممکن است موجب شود چربی از شکم به سایر نقاط حساس بدن مثل قلب برسد و تهدید جانی برای فرد استفاده کننده از لیزر به وجود بیاورد.

وی تصریح می‌کند: راهکار دائم و مطمئن برای رها شدن از شکم‌های بزرگ پس از ازدواج، تغییر رفتار تغذیه‌ای و تغییر سبک زندگی است، به گونه‌ای که تلاش کنیم تا می‌توانیم ورزش کنیم، از غذاهای آماده، چرب، شیرین و حجیم کمتر استفاده کنیم و از همه مهم‌تر این‌که دانش تغذیه‌ای‌مان را درباره تاثیر مواد غذایی مختلف بر سلامت بدن، بالاتر ببریم.

امین جلالوند - جام‌جم