



چاقی، معضل قرن حاضر

چاقی و اضافه وزن معضلی است که در دنیای امروز گریبانگیرمان شده و مشکلات زیادی را برای اکثر افراد جامعه بوجود آورده است، تا آنجا که چاقی را معضل قرن حاضر نام نهاده‌اند.

سلامت نیوز : چاقی و اضافه وزن معضلی است که در دنیای امروز گریبانگیرمان شده و مشکلات زیادی را برای اکثر افراد جامعه بوجود آورده است، تا آنجا که چاقی را معضل قرن حاضر نام نهاده‌اند. شیوع چاقی در میان ایرانیان شدت بیشتری دارد و از این حیث توجه به آن، اهمیت فراوانی دارد ...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ گرایش به مواد غذایی آماده و فست فودها و ... در میان مردم به شدت افزایش یافته و گاهی یادمان می‌رود که این گونه مواد می‌توانند سلامتی ما را به مخاطره اندازند...همبرگر و پیتزا با سس و نمک فراوان غذای دلخواه‌مان و در عوض آبگوشت و آش قدیمی شده‌اند و حضورشان از سر سفره‌هامان رفته و نشان از بی‌کلاسی دارد...

تمایلی به استفاده از غذاهای گیاهی که نداریم هیچ از شنیدن نام آن‌ها حالمان بد می‌شود و محال است برای پذیرایی از میهمانانمان از غذاهای گیاهی استفاده کنیم، عوضش تا دلمان بخواهد چند جور غذاهای گوشتی، همراه با روغن‌های نامناسب به وفور در سفره‌های پر زرق و برقمان یافت می‌شود ...

اگر هم گاهی سالاد سر سفره بگذاریم انواع سس‌ها را با آن همراه می‌کنیم که همه‌ی خواصش را از بین می‌برد و آن قدر چرب می‌شود که دیگر هیچ شباهتی به سالاد سبزیجات ندارد و سرشار از چربی است و نامناسب برای سلامتی ...

ورزش و تحرک بدنی را هم که کامل از زندگیمان دور کرده‌ایم و برای کوتاه‌ترین مسیر هم از ماشین و وسایل حمل و نقل استفاده می‌کنیم و حتی به خودمان زحمت نمی‌دهیم تا مغازه سر کوچه پیاده برویم...چاقی و اضافه وزن، از اصلی‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است که نخستین علت مرگ و میر در کشور است و این هشدار نیست برای تهدید سلامتی، اما گویی ما این زنگ خطر را هم جدی نگرفته‌ایم.

آمار ابتلاء به پرفشاری خون و چربی خون و کبد چرب و ... هم که جای خود را دارد و آن قدر زیاد شده‌اند که دیگر همه‌ی ما و یا خانواده‌هایمان به نوعی با آن مواجهیم و بعید است در یک خانواده حداقل یکی از اعضای آن با یکی از این مشکلات روبرو نباشد ...

چاقی و اضافه وزن خود عامل بروز صدها بیماری دیگر است و این در حالی است که به آنها هیچ توجهی نمی‌شود و گویی یادمان رفته سلامتی مهم‌ترین چیز است که داریم ...بنا به گفته‌ی کارشناسان و صاحب‌نظران بیش از نیمی از زنان ایرانی از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند، مردان هم از قافله عقب نمانده‌اند و بیش از 40 درصدشان از چاقی عذاب می‌کشند ...

کارشناسان تغذیه معتقدند که مصرف غذاهای پرچرب با ارزش غذایی ناچیز و نوشابه‌های قنددار به چاقی در سطح کشور دامن زده و افزایش مصرف شیرینی، تنقلات، چیپس و پفک هم که دیگر هیچ ...

با عجله غذا خوردن، غذا خوردن در مکان‌های شلوغ و در حال تماشای تلویزیون هم از عوامل تشدیدکننده چاقی هستند و کار هر روز ما ...

مقایسه‌ی سبد غذایی جامعه ایرانی با سبد غذایی مطلوب و استاندارد که از سوی سازمان بهداشت جهانی تعیین شده نشان می‌دهد که مواد مورد نیاز بدن مثل شیر، لبنیات، میوه و سبزیجات در سبد غذایی ما جایگاه پایینی دارد و همه‌ی اینها چاقی، اضافه وزن، کوتاهی قد و ناهنجاری‌های قامتی را سبب می‌شود و در نهایت عدم تناسب اندام ...

امروزه درمان چاقی رویای نیمی از ایرانیان است و برای تحقق آن به انواع و اقسام روش‌های غیرعلمی دست می‌زنند که نه تنها هیچ فایده‌ای ندارد بلکه مشکلات بیشتری را نیز برایشان به وجود می‌آورد و همه‌ی اینها در حالی است که اگر سبک زندگی مناسبی برای خود انتخاب کنیم همه‌ی مشکلاتمان حل می‌شود ...

171&#عاطفه نادری» در گفت‌وگو با (ایسنا)، کم تحرکی و زندگی ماشینی را از اصلی‌ترین علل شیوع چاقی و اضافه وزن در جامعه می‌داند و معتقد است: افزایش مصرف شیرینی، تنقلات، فست فودها و نوشابه‌های گازدار به نوبه‌ی خود در شیوع چاقی و اضافه وزن موثرند.

وی چاقی را زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلف می‌داند و می‌گوید: چاقی زمینه‌ی ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، ابتلا به پرفشاری خون، چربی و کلسترول خون را فراهم می‌کند. این کارشناس ارشد تغذیه ادامه می‌دهد: چاقی همچنین زمینه‌ی ابتلاء به بیماری‌های کبد چرب، خود ایمنی، سنگ‌های صفراوی و آرتروز زانو و کمر درد را فراهم می‌کند.

نادری با بیان این‌که خوردن غذاهای صنعتی سبب سیری کاذب می‌شود، می‌گوید: این در حالی است که سلول‌های بدن گرسنه هستند و مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکرده‌اند. 171&#فرزاد بابایی» نیز به ایسنا، می‌گوید: چاقی علل مختلف و متنوعی دارد که مهم‌ترین علت آن به شیوه‌ی زندگی و عادات غذایی فرد وابسته است.

وی افزود: تمایل و رغبت افراد به زندگی مرفه سبب کم‌تحرکی و حتی عدم تحرک افراد شده است که این امر به نوبه‌ی خود خطر ابتلا به چاقی را افزایش می‌دهد. این کارشناس تغذیه مصرف فراوان کربوهیدرات‌ها را از اصلی‌ترین علل چاقی افراد می‌داند و معتقد است: مصرف خوراکی‌های حاضری و فست فودها بروز عارضه چاقی را تشدید می‌کند.

وی در ادامه مصرف بیش از حد شیرینی و انواع تنقلات را از دیگر علل چاقی می‌داند و می‌گوید: بهتر است خانواده‌ها به جای مصرف این قبیل مواد به مصرف میوه و سبزیجات رو آورند، چون از این طریق نه تنها سلامتی تضمین می‌شود، بلکه از بروز عارضه‌ی چاقی نیز پیشگیری می‌کند.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، کاهش سن بیماری‌های قلبی و رسیدن آن به 40 سال، بروز بیماری‌های سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا، نازایی در زنان، پرفشاری خون و دیابت را از بیماری‌هایی دانست که چاقی بروز آن‌ها را تشدید می‌کند.

171&#فرح روشن‌پور» نیز از چاقی به عنوان عمده‌ترین و مهم‌ترین بیماری غیرواگیر قرن حاضر یاد می‌کند و می‌گوید: هم‌اکنون در کشور 50 درصد زنان و 40 درصد مردان مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستند.

این کارشناس تغذیه، مهم‌ترین علت شایع شدن چاقی را نامناسب بودن وضعیت تغذیه برشمرد و افزود: افزایش مصرف فست‌فودها و غذاهای فراوری شده، افزایش مصرف تنقلات، دور شدن از مصرف غذاهای گیاهی و در مجموع تغییر شیوه‌ی زندگی از مهم‌ترین علل شیوع چاقی است. وی کم‌تحرکی و بی‌تحرکی را یکی دیگر از علل شیوع چاقی می‌داند و می‌گوید: رواج شهرنشینی و به دنبال آن

آپارتمان‌نشینی نقش مهمی در تشدید این مساله داشته است. روشن‌پور در ادامه تغییر سبک زندگی و استفاده بیش از حد از وسایل نقلیه را یکی دیگر از عوامل تشدیدکننده‌ی چاقی می‌داند.