

اگر چاق شده‌اید، از امروز به فکر باشید

سیزده روز کار را تعطیل کردیم یا حداقل کارهای سنگین و جدی انجام ندادیم؛ در این روزها تقریباً فقط خوردیم و خوابیدیم...



سلامت نیوز : سیزده روز کار را تعطیل کردیم یا حداقل کارهای سنگین و جدی انجام ندادیم؛ در این روزها تقریباً فقط خوردیم و خوابیدیم و از تعطیلات لذت بردیم، اما پس از گذشت این مدت یکی از چیزهایی که خیلی خوب حسش می‌کنیم، اضافه وزن است و احساس رخوت! حالا هم مانده‌ایم که چه کار باید کرد؟ چطور باید از شر این چربی‌ها خلاص شویم و برای کاهش وزنی که در تعطیلات نصیب خودمان کرده‌ایم، چه رژیمی باید بگیریم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ البته در این روزها، ورزش و فعالیت بدنی هم تعطیل شده بود؛ یعنی اینقدر دید و بازدید داشتیم که دیگر وقتی برای تحرک نمی‌ماند و همان چند قدم پیاده‌روی تا محل کار هم جای خودش را داده بود به لم دادن جلوی تلویزیون و تخمه شکستن. برای همین شروع دوباره کار و حرکت هم واقعا دشوارتر از قبل است.

سلامتان را کنترل کنید

چاق شدن و افزایش وزن فقط ظاهر زیبایی‌تان را به هم نمی‌زند؛ خیلی کارها می‌کند که چون مخفیانه و دور از چشم است، معمولاً جدی گرفته نمی‌شود؛ در حالی که می‌تواند خطرناک و دردسرساز باشد.

میترا زراتی، کارشناس ارشد تغذیه در این باره به «جام‌جم» می‌گوید: تمام افرادی که بیمار هستند یا مشکل خاصی مانند فشار یا چربی خون بالا دارند و دیابتی‌ها حتماً باید پس از پایان تعطیلات سال نو آزمایش خون کاملی بدهند تا وضع سلامت‌شان را کنترل کنند. بسیاری از افرادی که با چنین مشکلاتی روبه‌رو هستند، معمولاً پس از پایان تعطیلات، حسابی وضع‌شان به هم می‌ریزد و آن‌طور که این متخصص تغذیه می‌گوید با افزایش تری‌گلیسیرید، کلسترول یا قند خون مشکلات متعددی برایشان ایجاد می‌شود. با کنترل بموقع و به کمک آزمایش خون، می‌توان متوجه این موارد شده و برای برطرف کردن آنها دست به کار شد.

قندها هم تری‌گلیسیرید را افزایش می‌دهد

خیلی‌ها می‌گویند ما که اهل خوردن غذاهای چرب و پر روغن نیستیم؛ پس چرا باید نگران افزایش چربی خون‌مان باشیم؟ غافل از این‌که فقط چربی‌های رژیم غذایی موجب افزایش تری‌گلیسیرید خون نمی‌شود، بلکه قندها و میزان شیرینی‌ای که در برنامه غذایی روزانه هر فردی وجود دارد نیز می‌تواند موجب افزایش تری‌گلیسیرید شود.

این کارشناس ارشد تغذیه هشدار می‌دهد: آنها که فکر می‌کنند چون تری‌گلیسیرید خون‌شان بالاست، نباید چربی زیادی بخورند و در مقابل حداقل در این دو هفته گذشته تا توانسته‌اند شیرینی‌های مختلفی مصرف کرده‌اند، باید بدانند شیرینی‌ها در بدن انسان به چربی تبدیل می‌شود و این موضوع نیز می‌تواند موجب افزایش چربی خون شود. بنابراین بسیار شایع و طبیعی است که پس از پایان تعطیلات، شاهد افزایش چربی خون باشیم.

زودتر باید لاغر شوید

چاقی‌های پس از عید مشکلی شایع است که تقریباً اکثر افراد را درگیر می‌کند. به همین دلیل پیر و جوان، کوچک و بزرگ و زن و مرد پس از پایان تعطیلات به فکر رژیمی برای کاهش وزن می‌افتند تا از این راه هرچه زودتر چند کیلویی را که خواسته یا ناخواسته بروز خود افزوده‌اند، در کمترین زمان کاهش دهند.

گروهی هم با تنبلی‌های همیشگی، برای کاهش وزن امروز و فردا می‌کنند و این کار را به تعویق می‌اندازند که زراتی در این مورد

هشدار می‌دهد: در صورتی که طی روزهای تعطیل سال نو اضافه وزن پیدا کرده‌اید حتما باید درصدد کاهش وزن‌تان باشید و هرچه سریع‌تر فکری به حال آن بکنید. چراکه اگر این اضافه وزن چند وقتی همراه‌تان باقی بماند و بتدریج بیشتر شود، چربی‌ها هم کهنه‌تر شده و خیلی سخت‌تر از بین می‌رود.

البته کسانی که تصمیم می‌گیرند ناهار یا شام نخورند تا زودتر لاغر شوند باید نظر این کارشناس ارشد تغذیه را بدانند که می‌گوید حذف وعده‌های غذایی پس از تعطیلات نوروز به هیچ عنوان موثر نیست و نمی‌تواند برای کاهش وزن به شما کمک کند.

بنابراین توصیه می‌شود به جای حذف وعده‌های غذایی، بیشتر ورزش کنید و هرگونه که می‌توانید فعالیت‌تان را افزایش دهید.

او می‌گوید: اگر در طول تعطیلات سال نو استراحت کرده‌اید، خوابیده‌اید یا در سفرها کم تحرک بوده‌اید در این روزها فعال‌تر از قبل باشید و حداقل حدود یک ماه ورزش را به برنامه‌تان اضافه کنید تا هرچه زودتر و راحت‌تر وزنی را که به دست آورده‌اید، کم کنید.

به گفته زراتی، افراد به کمک ورزش به طور متوسط می‌توانند نیم کیلو تا 750 گرم در هفته وزن کم کنند که اگر این برنامه ورزشی یک ماه ادامه پیدا کند، حدود سه کیلوگرم کاهش وزن ایجاد خواهد شد بنابراین اگر در طول دو هفته وزن‌تان افزایش یافته است، حتماً با یک یا دو ماه فعالیت بدنی و البته بدون حذف وعده‌های اصلی غذا و بدون مصرف شیرینی و دریافت کالری بیش از حد، می‌توانید حداقل وزن قبلی خود را به دست آورید.

وی به بیماران دیابتی اشاره کرده و می‌گوید: کسانی که دیابت دارند باید به این موضوع بیشتر توجه داشته باشند، چون افزایش وزن و چاقی بیماران دیابتی موجب کاهش اثر داروهای کاهنده قند خون شده و به این ترتیب قند خون این افراد افزایش می‌یابد.

این کارشناس ارشد تغذیه تاکید می‌کند: بیماران و بخصوص کسانی که دچار دیابت، فشار خون بالا یا بیماری‌های قلبی عروقی هستند، حتماً پس از تعطیلات عید باید بتدریج و خیلی آهسته ورزش را به برنامه روزانه‌شان اضافه کنند؛ به عنوان مثال روزی 35 تا 45 دقیقه پیاده‌روی اغلب می‌تواند مفید بوده و موجب حفظ سلامت شود. البته این نکته را هم نباید فراموش کنید که بیماران حتماً باید با نظر پزشک معالج ورزش مناسب را انتخاب کنند.

کار، ورزش نیست

متأسفانه بسیاری از افراد فکر می‌کنند کاری که در طول روز انجام می‌دهند، ورزش است. آنها اغلب مطمئن هستند که بدن‌شان شرایط خوب و مناسبی دارد و باور ندارند که فعالیت‌های شغلی، ورزش محسوب نمی‌شود.

زراتی با اشاره به این موضوع، خاطرنشان می‌کند: حتی کسانی که شغل‌شان به فعالیت‌های فیزیکی وابسته است، مانند کسانی که باغبانی می‌کنند یا خانم‌های خانه‌دار نیز نباید کارشان را به حساب ورزش و فعالیت جسمی بگذارند، چراکه بدن انسان بسیار هوشمند است و خیلی زود به فعالیت‌های روزانه که دائم تکرار می‌شود، عادت می‌کند.

آن‌طور که این کارشناس تغذیه می‌گوید فعالیت ورزشی به مواردی اطلاق می‌شود که ضربان قلب فرد طی آن افزایش پیدا می‌کند و در فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، کوهنوردی و دوچرخه‌سواری چنین شرایطی ایجاد خواهد شد.