



## چربی اضافه را بسوزانید!

فعالیت بدنی در دنیای ماشینی شده امروز از مهم‌ترین چیزهایی است که از آدم‌ها دریغ شده و صدمات جبران‌ناپذیری به آنها می‌زند.

کارمندان محترم، خطر در کمین شماست

### چربی اضافه را بسوزانید!

فعالیت بدنی در دنیای ماشینی شده امروز از مهم‌ترین چیزهایی است که از آدم‌ها دریغ شده و صدمات جبران‌ناپذیری به آنها می‌زند. حالا این وسط اگر شغلی باشد که علاوه بر کم‌تحرکی ماهوی این روزها، سبب کم‌تحرکی مضاعف افراد هم بشود باید نسبت به عواقب آن نگران بود. کارمندان به واسطه نوع شغل و مسئولیت‌های خود در طول روز اغلب پشت میز می‌نشینند و در یک وضع ایستای فیزیکی به سر می‌برند.

این وضع علاوه بر آسیب‌هایی که به خودی خود به ستون فقرات و سایر بافت‌های عضلانی بدن وارد می‌کند یک عارضه بسیار مهم دیگر دارد و آن نبود تطابق دخل و خرج کالری در بدن است. دخل و خرج در اینجا تعبیری استعاری برای اشاره به ورود و مصرف انرژی در بدن هر فرد است.

چنان که می‌دانیم میزان کالری دریافتی بدن هر فردی بستگی مستقیم به رژیم غذایی اش دارد. از طرف دیگر میزان مصرف کالری نیز در ارتباط مستقیم با سوخت و ساز انرژی در بدن هر فرد است. خود سوخت و ساز نیز به عواملی چون فعالیت بدنی، تحرک و فعالیت‌های فکری بازمی‌گردد.

چیزی که در این میان گاهی مشکل ساز می‌شود این است که درخصوص اغلب افراد میزان کالری دریافتی با میزان کالری مصرف شده تناسب ندارد. به این معنا که افراد به اندازه‌ای که از وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها و سایر چیزهایی که می‌خورند انرژی می‌گیرند، انرژی نمی‌سوزانند و این مازاد انرژی جمع شده در بدن افراد به صورت چربی ذخیره می‌شود. به عنوان مثال شما اگر در طول روز 2000 کیلوکالری انرژی دریافت کنید و فقط هزار کیلوکالری مصرف کنید، بعد از چند وقت دچار اضافه وزن می‌شوید.

طبق اظهارنظر یک کارشناس پزشکی - ورزشی، میزان کالری متوسط دریافتی از سوی کارمندان در طول روز 1500 کیلوکالری است و میزان مصرف 1200 کیلوکالری. بنابراین اگر قرار باشد 300 کیلو کالری باقیمانده به اضافه وزن تبدیل نشود حتما باید در طول روز به واسطه برخی فعالیت‌های بدنی مضاعف از قبیل ورزش مصرف شود.

بیژن فروغ، متخصص طب ورزش معتقد است سوزاندن چربی‌های بدن فقط از طریق ورزش امکان‌پذیر است و باید میزان دریافتی و مصرفی با هم هماهنگ باشد.

او می‌گوید با تنظیم مصرف میزان کالری با فعالیت‌های روزانه و ضروری می‌توان تجمع چربی در عضلات را کاهش داد و از چاقی پیشگیری کرد. او بر این اعتقاد است که میزان کالری مصرفی برای یک کارمند که فعالیت ورزش ندارد 1200 کالری است و با این رژیم غذایی که ما ایرانی‌ها داریم، برنج و گوشت 1500 کالری دریافتی دارد. فروغ می‌گوید باید برای 300 کالری باقی مانده از طریق فعالیت ورزشی حدود یک ساعت پیاده روی آرام داشته باشند تا 250 - 150 کالری از بدن فرد کارمند سوزانده شود. او همچنین معتقد است که ورزش‌ها بسته به علایق فرد، دویدن، وزنه برداری، کشتی و بیش از یک ساعت پیاده روی، به سوزاندن چربی‌ها و وزن کم کردن کمک خواهد کرد.

فرهاد بیاتی / جام جم