شنبه 16 آذر 1392 - 07:46

تأثیر غذا بر بدن

بسیاری از افرادی که از اضافه وزن رنج می‌برند، کندی متابولیسم یا سوخت و ساز بدنشان را عامل اصلی چنین مشکلی می‌دانند، ولی آیا واقعا کند

بسیاری از افرادی که از اضافه وزن رنج می‌برند، کندی متابولیسم یا سوخت و ساز بدنشان را عامل اصلی چنین مشکلی می‌دانند، ولی آیا واقعا کند شدن این فرآیند می‌تواند دلیل بروز چاقی در برخی افراد باشد و آیا می‌توان با راهکارهایی، روند آن را تسریع کرد؟
با وجود این که نقش سوخت و ساز را نمی توان در بالا رفتن وزن بی تأثیر دانست، ولی تصوری که افراد از چگونگی تأثیر آن دارند، با واقعیت متفاوت است. برخلاف باور بسیاری از افراد، سوخت و ساز کند بندرت عامل اضافه وزن بسیار به شمار می رود. با توجه به این که متابولیسم بر نیاز بدن به انرژی تاثیر دارد، اما مصرف انواع غذاها و نوشیدنی ها و نیز میزان تحرک جسمانی در تعیین میزان وزن بدن بی تاثیر نیست.

متابولیسم و کارکردهای آن

سوخت و ساز فرآیندی است که طی آن، بدن مواد غذایی مصرفی را به انرژی تبدیل می کند. در طول این فرآیند پیچیده زیست شیمیایی، کالری موجود در غذاها و نوشیدنی ها به منظور آزادسازی انرژی مورد نیاز بدن برای انجام کارها با اکسیژن ترکیب می شود. حتی در زمان استراحت نیز بدن برای انجام عملکردهای غیرارادی بدن مانند تنفس، گردش خون، تنظیم هورمون ها و رشد و ترمیم سلول ها به انرژی نیاز دارد. پژوهشگران مقدار کالری مصرفی را که برای انجام کارها مورد استفاده بدن قرار می گیرد به میزان سوخت و ساز پایه یا متابولیسم می شناسند. عوامل مختلفی در تعیین این مقدار مؤثرند:

اندازه و جثه افراد: بدن افرادی که ماهیچه های بیشتری دارند، به طور طبیعی و حتی در زمان استراحت کالری بیشتری مصرف می کند و به اصطلاح می سوزاند.

جنسیت: مردان به طور معمول چربی های کمتر و ماهیچه های بیشتری نسبت به زنان دارند و کالری بالاتری می سوزانند.

سن: با بالا رفتن سن، حجم ماهیچه ها کاهش یافته و چربی ها بخش اعظمی از وزن بدن را تشکیل می دهند که این مساله باعث کاهش سوخت و ساز کالری ها می شود.

هضم غذا: گوارش، جذب، انتقال و ذخیره غذا نیز روزانه حدود 10 درصد کالری بدن را دفع می کند.

فعالیت بدنی: ورزش و هرگونه فعالیت بدنی مانند پیاده روی برای خرید، بازی تنیس و... به طور روزانه می تواند کالری اضافه بدن شما را بسوزاند.

مبتلایان به سندرم «کوشینگ» و نیز افرادی که از بیماری کم کاری تیروئید رنج می برند، بیشتر در پی کند شدن سوخت و ساز بدن، دچار اضافه وزن و چاقی می شوند. اضافه وزن بیش از هر چیز به این دلیل است که مصرف کالری بیشتر از سوزاندن آن اتفاق می افتد و بهترین راهکار در این میان، کاهش مصرف کالری و بالا بردن کالری های سوزانده شده با فعالیت بدنی است. گرچه سوخت و ساز تاثیر مهمی در مصرف انرژی های اضافی بدن به عهده دارد، ولی مصرف انرژی بیشتراز سوزاندن کالری های دریافتی، در اضافه وزن افراد نقش دارد. از این رو، کاهش حجم کالری دریافتی، مقدار کالری سوزانده شده را افزایش می دهد.

افزایش سوخت و ساز با ورزش

گرچه برخی عوامل مؤثر بر سوخت و ساز بدن قابل تغییر نیست و از کنترل انسان خارج است، اما راه هایی برای افزایش و تقویت آن وجود دارد. ورزش و فعالیت بدنی بهترین راهی به شمار می رود که بدن در مدتی کوتاه، کالری بیشتری می سوزاند.

از سوی دیگر، ورزش و تقویت ماهیچه ها، سوخت و ساز بدن را در طولانی مدت افزایش می دهد. از آنجا که ماهیچه ها حتی در زمان استراحت، کالری بیشتری نسبت به چربی می سوزانند، هر چه حجم ماهیچه ها بیشتر باشد میزان سوخت و ساز کاهش می یابد و این به آن معناست که بدن برای حفظ موقعیت خود کالری های بیشتری می سوزاند.

بخورید تا لاغر شوید

همزمان با ورزش، می توان با رعایت برخی اصول تغذیه ای، میزان سوخت و سازبدن را افزایش داد. به عنوان مثال، مصرف وعده های غذایی در حجم محدود و دفعات بیشتر، به بالا رفتن سرعت متابولیسم کمک کرده و بدن کالری بیشتری از دست می دهد و وقفه زیاد بین وعده های غذایی سرعت عملکرد متابولیسم را کند می کند. از این رو پزشکان تغذیه توصیه می کنند سه وعده غذایی را به طور کامل رعایت کنید و بین آنها نیز چند وعده کوچک بگنجانید. از طرف دیگر، افزایش وعده های روزانه مانع پرخوری در وعده های اصلی غذایی می شود.

اگر از اضافه وزن و چاقی رنج می برید، هرگز از وعده صبحانه غافل نشوید. یک صبحانه سالم، سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبحانه سالم و متعادل مصرف می کنند، به طور قابل توجهی چربی های انباشته شده کمتری دارند.

تأمین آب مورد نیاز بدن نیز بسیار مؤثر است. کم آبی بر سوخت و ساز تاثیر مطلوبی ندارد و حتی سرعت آن را کاهش می دهد. کم آبی، دمای بدن را افزایش می دهد. مصرف آب همچنین، چربی ذخیره شده را حرکت می دهد و این در حالی است که کم آبی، ماندگاری این چربی ها را تشدید می کند.

مواد غذایی تحریک کننده

مصرف برخی مواد غذایی سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. به طور کلی پروتئین ها نسبت به کربوهیدرات ها به انرژی بیشتری برای تجزیه شدن نیاز دارند. بنابراین، وعده های غذایی حاوی پروتئین با کالری یکسانی نسبت به وعده های سرشار از کربوهیدرات، سوخت و ساز را بالاتر می برد.

همچنین، پروتئین زودتر احساس سیری در شما ایجاد می کند و مانع پرخوری می شود؛ ولی باید به یاد داشته باشید کاهش وزن بیشتر نه به دلیل درصد مصرف پروتئین و کربوهیدرات، بلکه در سایه مصرف کالری کمتر و تحرک بدنی حاصل می شود. چربی های امگا 3 نیز باعث افزایش سرعت سوخت و ساز بدن می شود در حالی که چربی اشباع، این روند را کند می کند.

میوه ها، سبزیجات و غلات به دلیل فیبری که دارند، بسختی در بدن هضم می شوند. از آنجا که هضم و گوارش سریع تر مواد غذایی در بدن باعث تسریع روند سوخت و ساز می شود، هضم سریع آنها کالری بیشتری از بدن دفع می کند.

مواد غذایی تند و پرادویه مانند فلفل قرمز، سوخت و ساز را حدود 30 دقیقه پس از مصرف افزایش می دهد، ولی این اثر در کوتاه مدت از بین رفته و اثربخشی طولانی ندارد. بیشترین اثر فلفل بر سوخت و ساز، زمانی است که با غذاهای پرچرب مصرف شود. چای سبز و کافئین نیز کالری سوزی را افزایش می دهد، ولی تأثیر آن بر کاهش وزن همچنان در هاله ای از ابهام قرار دارد.

غذاها و موادی که سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، عبارت است از: سیب، انواع توت، آواکادو، مرکبات و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و مصرف برخی مواد مانند آرد سفید، غذاهای فرآوری شده از قبیل سوسیس و کالباس، روند سوخت و ساز بدن را معکوس و کند می کند.

قرص ها و مکمل ها

بسیاری از شرکت ها و مؤسسات لاغری برای جلب مشتری به تبلیغ انواع مکمل ها و قرص هایی اشاره می کنند که به عقیده

آنها متابولیسم بدن را افزایش داده و چربی ها را از بین می برد؛ ولی چنین قرص ها و مکمل های جادویی هرگز وجود ندارد و فقط تا حد بسیار کمی ممکن است اثربخشی داشته باشد.

مصرف برخی قرص ها به دلیل مواد تحریک کننده سوخت و سازی که در آنها به کار می رود، عوارض جانبی خطرناکی دارد که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود. مقادیر کافی از ویتامین های B12 ،B6، فولات، تیامین و نیاسین نیز می توانند سوخت و ساز بدن را کاهش دهند. منیزیم در بیش از 300 واکنش بیوشیمیایی بدن مورد استفاده قرار گرفته و از این رو نقش مؤثری در کاهش سوخت و ساز بدن ایفا می کند. / ضمیمه سیب

مترجم: ندا اظهری

منابع: Ehow و Fitday ،Mayoclinic