

ازدواج قطعاً چاق می‌کند

دانشمندان مدعی شدند: افراد متاهل با احتمال دو برابر بیشتر نسبت به مجردها چاق می‌شوند...



دانشمندان مدعی شدند: افراد متاهل با احتمال دو برابر بیشتر نسبت به مجردها چاق می‌شوند. به گزارش فارس، تلگراف اعلام کرد؛ محققان یونانی متوجه شدند افراد متاهل به دلیل تغییرات بسیار زیادی که در شیوه زندگی آن‌ها به وجود می‌آید با احتمال بسیار بیشتری ممکن است دچار اضافه وزن شوند. در این تحقیقات که روی بیش از 17 هزار زوج بین 20 تا 70 سال انجام شده است مشخص شد، متاهل‌ها کم‌تر ورزش می‌کنند، تغذیه بدتری دارند و در زندگی خود بیش‌تر احساس راحتی و تنبلی می‌کنند. آن‌ها معمولاً زمان بیش‌تری را در کنار یکدیگر صرف خوردن و تماشای تلویزیون می‌کنند و فعالیت بدنی کم‌تری دارند. دانشمندان دانشگاه‌های سالونیکا و یونانیکا که نتایج تحقیقات خود را در کنفرانس پزشکی Panhellenic در آتن ارائه دادند به این نتیجه رسیدند که چاقی‌های شکمی بدترین مشکل در بین زوج‌های متاهل است. پروفسور دیمیتریس کایرتسیس یکی از افرادی که در این تحقیقات شرکت داشته است در این باره گفت: چاقی بعد از ازدواج مستقیماً مربوط به تغییراتی است که در شیوه زندگی انسان‌ها داده می‌شود. او در ادامه گفت: بسیاری از مجردها زمان زیادی را به خود و حفظ تناسب اندام خود اختصاص می‌دهند تا جذاب‌تر به نظر برسند، اما این توجه به خود در میان افراد متاهل از بین می‌رود و آن‌ها بعد از مدتی خود را به طور کامل رها می‌کنند. در این تحقیق به متاهل‌ها پیشنهاد شده است که بیش‌تر ورزش کنند، سعی کنند میزان وعده‌های پرچم غذایی خود در خانه را کاهش دهند و از رژیم‌های مدیترانه‌ای که دارای مقادیر زیادی، میوه، سبزیجات و روغن زیتون است استفاده کنند. پروفسور پایازوگلو در این باره گفت: اگر یکی از همسران تصمیم به رعایت رژیم غذایی بگیرد معمولاً طرف مقابل او هم از این تصمیم استقبال می‌کند و آن‌ها می‌توانند با نظارت بر رژیم غذایی یکدیگر، خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهند. وی در ادامه گفت: چاقی بزرگ‌ترین خطر برای سلامت کل جهان است. پزشکان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از چاقی و حفظ سلامت حداقل به مدت 30 دقیقه و به مدت 5 روز در هفته ورزش کنید. پیش‌بینی می‌شود تا انتهای سال 2020؛ 80 درصد مردان و 70 درصد زنان دچار اضافه وزن باشند. به این ترتیب بیماری‌هایی مانند دیابت، سکته و حملات قلبی دامن بسیاری از انسان‌ها را خواهد گرفت و زندگی بسیاری را با مشکل روبه رو خواهد کرد.