

بهترین راه کاهش وزن

اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطر ساز و تهدید کننده بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع 2 و برخی سرطان ها هستند.



اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطر ساز و تهدید کننده بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع 2 و برخی سرطان ها هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، چاقی به شرایطی گفته می شود که افزایش توده چربی بدن در اندازه ای باشد که سلامت را به خطر اندازد.

وزن بدن زمانی افزایش می یابد که مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده و مصرف می شود، بیشتر باشد. اگر مقدار افزایش وزن در حدی باشد که مقدار نمایه توده بدنی بین 29.9 تا 25 کیلوگرم بر مترمربع باشد، اضافه وزن و اگر 30 و بالاتر باشد، چاقی محسوب می شود.

چه عللی باعث چاقی می شوند؟- مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی ها، پرخوری و بی علاقتی به میوه ها و سبزی ها.

- کم تحرکی

- افرادی که با افزایش سن، کم تحرک هستند و بیشتر می خوابند و بالطبع نیاز به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می کنند به مقدار لازم کاهش نمی دهند.

- بیماری هایی که سبب کاهش فعالیت می شوند مانند بیماری های استخوانی مفصل مانند آرتروز

- اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم کاری غده تیروئید

- زمینه ارثی چاقی

اضافه وزن و چاقی چه عوارضی دارد؟ هر چه وزن بیشتر باشد، قلب مجبور است سخت تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود که برخی از آنها عبارتند از بیماری های قلبی - عروقی (مانند سکته قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا)، عوارض ریه ای، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی (مانند سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی و ...)، نقرس، آرتروز و درد مفاصل، برخی سرطان ها مانند (سرطان رحم)، فتق و ایجاد واریس.

اما به خاطر بسپارید که اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید می توان از بروز همه این مشکلات تا حد زیادی جلوگیری کرد.

پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم تر از کم کردن سریع وزن است. بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادات های غذایی و کاهش مصرف انرژی است (یعنی مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید).

توصیه های بهداشتی برای جلوگیری از چاقی- رژیم غذایی:

رعایت برنامه غذایی و تغذیه صحیح سبب می شود که ضمن تامین نیازمندی های اصلی مواد مغذی از زیاده روی در مصرف غذا خودداری و سلامتی تضمین شود. بنابراین:

- مصرف غذاهای چرب یعنی مصرف لبنیات پرچربی، روغن، کره، گوشت قرمز پرچربی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، جگر، مغز، قلوه، دل، سس سالاد و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

- غذاها را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز یا کباب شده تهیه کنید.

- از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه ها، نان سبوس دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه و باقلا) و غلات (برنج، گندم سبوس دار و جو با پوست) بیشتر مصرف کنید.

- بهتر است تخم مرغ خصوصا زرده آن را حداکثر هفته ای دو عدد مصرف کنید.

- بهتر است برای پخت و پز از روغن مایع استفاده کنید.

- مصرف غذاهای پرانرژی نشاسته دار و دارای قند زیاد مانند انواع ماکارانی، سیب زمینی، نان و برنج به خصوص مصرف قند و شکر (قند خالص)، نوشابه های شیرین، شیرینی و شکلات را به حداقل برسانید.

- از مصرف غذاهای آماده پرانرژی (غذاهای فوری یا میان وعده) مانند چیپس، پیراشکی، سمبوسه، سوسیس و کالباس حتی الامکان بپرهیزید.

- وعده های غذا خوردن را افزایش دهید ولی میزان غذای مصرف شده در هر وعده را کم کنید. نوع غذا خیلی مهم تر از مقدار آن است. در ساعات منظم غذا بخورید.

ورزش:

سمت دیگر ترازوی تعادل وزن، ورزش است. قرار دادن ورزش در برنامه زندگی روزمره همچون خواب و غذا امری ضروری است. بهترین، آسان ترین و مناسب ترین ورزش پیاده روی است که با سرعت متوسط (حدی که در عین فعالیت قادر به صحبت باشید)

انجام شود.

- اگر بالای 40 سال هستید، حتی اگر بیماری خاصی ندارید قبل از شروع ورزش یا افزایش فعالیت بدنی با پزشک مشورت کنید. ضمناً باید توجه داشت افراد مسن، بیماران قلبی، افراد مبتلا به بیماری‌های مفصلی و مبتلایان به آسم باید قبل از اقدام به ورزش مورد معاینه پزشک قرار بگیرند.

- اگر فقط فعالیت بدنی افزایش یابد در حد محدودی باعث کاهش وزن می‌شود، بنابراین باید حتماً با مصرف کمتر مواد غذایی همراه باشد.

- توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای سه مرتبه و ترجیحاً هر روز و هر بار به مدت نیم ساعت تمرینات ورزشی با شدت متوسط انجام دهید. می‌توانید این مدت را به مدت‌های کوتاه‌تر حداقل 10 یا 15 دقیقه‌ای تقسیم کنید و در روز دو یا سه مرتبه ورزش کنید. - در کارهای روزمره، فعالیت خودتان را زیاد کنید. چاقی فقط یک مشکل زیبایی نیست. همانطور که گفتیم وزن اضافی سلامت شما را به خطر می‌اندازد. پس به محض اینکه به وزن مناسب رسیدید برای نگهداری آن باید به ورزش و خوردن غذای متعادل و مناسب ادامه دهید.