

## پرخوری از کجا می‌آید؟

«به کسی چه ربطی دارد؟! خودم کار می‌کنم، پول غذایم را می‌دهم و دوست دارم هر چقدر می‌خواهم غذا بخورم!»



«به کسی، چه ربط، دارد؟! خنده کار، می‌کنم، نه!، غذایم را، می‌دهم و دوست دارم، هر چقدر، می‌خواهم غذا بخورم!» تازه اگر کسی هم بخواند به چنین فردی یادآوری کند پرخوری سلامتش را به خطر می‌اندازد، باز هم محکوم خواهد شد که «سلامتی من فقط به خودم مربوط است؛ دوست دارم از زندگی لذت ببرم.» هیچ یک از این پاسخ‌ها منطقی نیست، اما خیلی‌ها همین‌طور صحبت می‌کنند و همین بهانه‌ها را می‌آورند. کم نیستند کسانی که تا می‌توانند غذا می‌خورند و فکر می‌کنند این کارشان ضرری ندارد و اگر هم به فرض، مشکلی داشته باشد فقط گریبان گیر خودشان خواهد شد. پس به خودشان حق می‌دهند هرطور و هرقدر که دوست داشته باشند، غذا بخورند.

ولی آنها نمی‌دانند یا شاید هم خیلی به این موضوع توجه نمی‌کنند که پرخوری فقط زندگی شخصی فرد را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد و می‌تواند تاثیراتی منفی بر کل جامعه بگذارد. باور کنید این حرف شوخی نیست و متخصصان چنین می‌گویند. آنها عقیده دارند پرخوری و چاقی افراد در جوامع مختلف می‌تواند هزینه‌های اجتماعی را افزایش دهد و به بروز افسردگی در جامعه منجر شود. به همین دلیل هم آنهایی که بدون فکر، در خوردن غذا افراط می‌کنند باید به این بخش قضیه هم توجه داشته باشند.

### پرخوری و بی‌حرکتی مساوی است با چاقی مفرط

براساس تعریفی که سازمان بهداشت جهانی ارائه می‌دهد چاقی یا اضافه وزن به تجمع بیش از حد یا غیرطبیعی چربی در بدن فرد گفته می‌شود و این شرایط احتمال بروز بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین اگر شما هم می‌خواهید بدانید چاق هستی یا اضافه وزن دارید، همین الان شاخص توده بدنی تان را حساب کنید. برای حساب کردن این عدد باید وزن تان را برحسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد برحسب متر کنید و عدد به دست آمده همان شاخص توده بدنی (BMI) خواهد بود. اگر این مقدار 30 یا بیشتر از آن باشد، مشخص می‌شود فرد چاق است و در صورتی که بین 25 تا 30 باشد نشانه اضافه وزن خواهد بود.

البته اگر اضافه وزن دارید، خیلی نباید خوشحال شوید چون چاقی و اضافه وزن هر دو می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های مختلفی مانند دیابت، مشکلات قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش دهد. اما اگر می‌پرسید دلیل روند افزایش وزن در جوامع مختلف چیست، باید بدانید رژیم غذایی نامناسب، پرخوری و بی‌حرکتی علل اصلی افزایش چاقی است و مسلماً با در پیش گرفتن شیوه صحیح زندگی می‌توان احتمال روبه‌رو شدن با این مشکلات را به میزان چشمگیری کاهش داد.

### چاقی مشکلی جهانی است

براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، از سال 1980 تا کنون آمار چاقی در سراسر جهان دو برابر شده است. نکته قابل تامل دیگری که در این زمینه وجود دارد، تعداد کودکانی است که دچار این مشکل هستند. سال 2011 بیش از 40 میلیون کودک کوچک‌تر از پنج سال، اضافه وزن داشتند که این رقم می‌تواند زنگ خطری باشد برای مسئولان حوزه بهداشت در جوامع مختلف، زیرا کودکان چاق، بزرگسالان چاق آینده هستند و بزرگسالان چاق هم می‌توانند مشکلات اجتماع را افزایش دهند.

### پرخوری از کجا می‌آید؟

نمی‌شود چند بشقاب غذا خورد و بعد بدون هیچ دلیلی فقط گفت این پرخوری عصبی است. درست است که پرخوری عصبی هم یکی از انواع پرخوری‌هاست، اما کسانی که عادت کرده‌اند بیشتر از حد نیازشان غذا بخورند دیگر نباید آن را با پرخوری عصبی مرتبط بدانند. آنطور که دکتر میترا زراتی می‌گوید: پرخوری می‌تواند ریشه در فرهنگ خانواده هم داشته باشد. به طوری که بعضی خانواده‌ها به پرخوری عادت کرده‌اند و همیشه بیشتر از آنچه نیاز دارند، غذا می‌خورند، بدون این که هیچ توجهی به احساس سیر شدن داشته باشند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در گفت‌وگو با جام‌جم خاطرنشان می‌کند: این نوع پرخوری معمولاً از همان بدو تولد شکل می‌گیرد و فرد کم‌کم به آن عادت می‌کند.

از طرف دیگر، شاغل بودن افراد هم عاملی است که می‌تواند موجب پرخوری شود. می‌پرسید کار کردن چه ارتباطی به غذا خوردن دارد؟ برای این که به پاسخ این پرسش برسید، فقط کافی است یک روز کاری را در نظر بگیرید؛ وعده ناهار که در محل کار صرف می‌شود، معمولاً یا دلخواه تان نیست یا اینقدر کار دارید که نمی‌رسید درست و حسابی غذای تان را بخورید، برای همین هم طبیعی است هنگام شام جبران کنید و بیش از حد نیاز غذا بخورید. در نتیجه میزان کالری دریافتی هنگام شام بسیار بیشتر از کالری مورد نیاز در طول روز خواهد بود و به گفته این متخصص تغذیه، این روش موجب افزایش کالری دریافتی و چاقی می‌شود.

علاوه بر این، دسته جمعی غذا خوردن و تعارف‌هایی که میان همکاران وجود دارد هم باعث می‌شود آنها از غذاهای یکدیگر

### نیروی کار جامعه در معرض مشکل چاقی

یک ساندویچ به اضافه سیب زمینی سرخ کرده و نوشابه چقدر کالری دارد؟ آیا خوردن این مواد برای یکی از وعده های غذایی کافی است؟ دکتر زراتی با اشاره به اینکه این غذاها میزان کالری زیادی دارد، یادآور می شود: غذاهایی با ظاهر متنوع و طعم های متفاوت در رستوران ها وجود دارد که افراد را تشویق می کند بیشتر از آنها استفاده کنند. بنابراین طبیعی است جوانان و حتی کودکان و افراد میانسال، بیش از گذشته به مصرف این غذاها روی بیاورند. در حالی که مصرف چنین غذاهایی که با انواع پنیر، سس، نوشیدنی و... مصرف می شود، می تواند کالری یک روز را به طور کامل تامین کند. مشکل دیگری که به این موارد اضافه می شود هم این است که افراد معمولاً نمی خواهند از نظر مالی ضرر کنند و برای همین تا آخر غذای شان را می خورند و نمی گذارند چیزی باقی بماند؛ حتی وقتی سیر می شوند و خیلی گرسنه نیستند. بر همین اساس، می توان گفت متأسفانه پرخوری در جامعه روبه افزایش است و این مشکل به خصوص میان جوانان بیشتر مشاهده می شود. به طوری که حالا خیلی ها از غذاهایی با حجم کم ولی پرکالری استفاده می کنند.

### چاقی و افسردگی جامعه

شاید باورش کمی سخت باشد، اما واقعیت دارد؛ چاقی باعث افسردگی می شود و در نتیجه هرچه تعداد افراد چاق و درصد چاقی در یک جامعه بیشتر شود، افسردگی هم میان افراد آن جامعه بیش از پیش مشاهده خواهد شد. به همین دلیل هم متخصصان می گویند برای درمان چاقی علاوه بر متخصص تغذیه باید از روان شناسان و روانپزشکان هم کمک گرفت.

### درآمد و سطح آگاهی خانواده ها هم شرط است

انتظار می رود همه خانواده ها و همه افراد، چنین شرایطی نداشته باشند، اما کدام یک از خانواده ها بیشتر پرخوری می کنند و کدام گروه کمتر؟ دکتر زراتی در پاسخ به این پرسش می گوید: پرخوری معمولاً به شرایط اقتصادی افراد ارتباطی پیدا نمی کند و خانواده هایی با درآمد پایین یا بالا ممکن است چنین عادت داشته باشند. البته نوع غذایی که در خانواده های مختلف مصرف می شود، تفاوت دارد؛ به طوری که ممکن است خانواده های کم درآمد بیشتر از مواد نشاسته ای استفاده کنند و طبقات پردرآمد مواد پروتئینی ولی هر دو مورد می تواند خطرآفرین باشد. به عبارت دیگر، کیفیت غذا در پرخوری چندان مطرح نیست و کمیت آن مهم است.

این متخصص تغذیه ادامه می دهد: هرچه سطح تحصیلات خانواده ای بالاتر باشد، الگوهای غذایی آنها نیز ممکن است بهتر باشد ولی آگاهی داشتن همیشه و در همه شرایط هم باعث ایجاد عملکرد صحیح نمی شود. بنابراین زمانی که فردی آموزش ندیده و با عوارض ناشی از این مشکلات آشنا نیست، نمی توان از او انتظار داشت الگوی غذایی صحیحی را انتخاب کند. به طور کلی پرخوری در تمام خانواده ها ممکن است وجود داشته باشد ولی با آموزش صحیح می توان آن را کاهش داد.

### اولین آموزش ها در خانواده و مدرسه

همانطور که گفته شد، فردی که آموزش صحیح دیده باشد می تواند الگوهای غذایی مناسبی را تعیین کرده و از آنها استفاده کند. بنابراین نقش خانواده و مدرسه در آموزش این نکات بسیار مهم است و نباید نادیده گرفته شود. دکتر زراتی با بیان این مطلب، توضیح می دهد: خوب است در مدرسه و بخصوص در دوران ابتدایی و راهنمایی به بچه ها و والدین آنها آموزش داده شود تغذیه صحیح چیست و چه موادی و به چه میزان باید در طول روز مصرف شود.

وی می افزاید: در صورتی که کارشناسان تغذیه بتوانند در مدارس حضور پیدا کنند و این موضوع را با زبان کودکان به بچه ها آموزش دهند، بسیاری از این مشکلات برطرف خواهد شد. علاوه بر این، تبلیغات مثبت در رسانه های عمومی نیز می تواند برای آموزش صحیح موثر باشد و در مقابل، تبلیغات منفی که پرخوری و تغذیه غلط را رواج می دهد ممکن است برعکس عمل کند.

### هر پرخوری ای، پرخوری عصبی نیست

به نظر می رسد کسانی که نمی توانند از غذاهای خوش آب و رنگ بگذرند و همه چیز را می خورند و بعد می گویند پرخوری شان عصبی است، بیشتر از آن که بدانند پرخوری عصبی چیست و چطور عمل می کند، می دانند چقدر کم تحمل هستند. پرخوری عصبی واقعاً ناشی از مشکلات روحی است و به همین دلیل هم برای درمان آن کمکی از متخصصان تغذیه به تنهایی ساخته نیست و آنها باید همراه با روان شناسان و روانپزشکان به فکر روش های درمانی باشند. از طرف دیگر، خیلی از کسانی که موقع ناراحتی و عصبانیت پرخوری می کنند هم این مشکل را به پرخوری عصبی مربوط می دانند ولی این هم با پرخوری عصبی فرق دارد. گاهی افراد هنگامی که نگران هستند، استرس دارند، ذهن شان مشغول است یا ناراحتند بیشتر از مواقع عادی غذا می خورند که این مشکل معمولاً موقت است. به طوری که وقتی عامل استرس از بین برود، اشتها آنها هم به شرایط نرمال قبل برمی گردد. بنابراین نباید هر پرخوری ای را به مشکلات جسمی و روحی ربط داد و بهتر است این کار را به فردی متخصص سپرد. به جای این حرف ها هم خوب است کمی بیشتر به فکر تغذیه صحیح باشید و کمی جلوی اشتها بیش از حد و پرخوری را بگیرید.

نیلوفر اسعدی بیگی / جام جم