

چرا ایرانی‌ها چاق هستند؟

تا سال‌های میانی سده کنونی اجداد ما اغلب به کارهای بدنی در مزارع و زمین‌های کشاورزی اشتغال داشتند و تعداد کمتری به کسب در بازار و تعداد معدودی نیز به کارهای دیوانی یا به‌اصطلاح امروزی آن اداری مشغول بودند.



تا سال‌های میانی سده کنونی اجداد ما اغلب به کارهای بدنی در مزارع و زمین‌های کشاورزی اشتغال داشتند و تعداد کمتری به کسب در بازار و تعداد معدودی نیز به کارهای دیوانی یا به‌اصطلاح امروزی آن اداری مشغول بودند.

اما نسل امروزی برخلاف دیروزی‌ها بیشتر به‌کار در ادارات و شرکت‌ها و کارهایی که اغلب با 8 ساعت پشت میزنشینی تعریف می‌شوند سروکار دارد، در واقع میزان تحرک این نسل حداقل است و اگر هم در میان نسل جدید معدود افرادی باشند که به ورزش بپردازند این افراد به‌طور میانگین بیش از 3 روز در هفته ورزش نمی‌کنند.

از سویی دیگر در زمان‌های قدیم تغذیه در کشور ما بیشتر طبیعی و غنی از لبنیات و سبزیجات بوده اما امروزه سبک تغذیه ما تغییر کرده و به‌دلیل مشغله بالای کاری و فکری سرعت در خوردن در زمان کوتاه را بیشتر ترجیح می‌دهیم، بنابراین احتمالاً امروزه غذاهای فست‌فود به مذاق بسیاری خوش‌تر می‌آید. بالای پشت میز نشینی اما به سراغ نوجوانان و جوانان ما هم آمده و آنها را مبتلا به‌خود کرده است.

برخلاف جوانان دیروزی که در کوچه و خیابان‌ها دلیک بازی می‌کردند یا با توپ به فوتبال خیابانی در محله‌های خاکی می‌پرداختند و مبنای اغلب بازی‌های آنها فعالیت فیزیکی بود جوانان امروزی با رواج بازی‌های رایانه‌ای اغلب خانه نشین شده‌اند و بازی‌های رایانه‌ای را به بازی فوتبال و تحرک بدنی ترجیح می‌دهند.

درنتیجه این تغییر در سبک تحرک، شیوه تغذیه و به‌طور کلی روش زندگی که به هیچ وجه همراه با تحرک بدنی نیست، ما به‌احتمال زیاد در آینده‌ای نه چندان دور با موج بزرگی از ظهور و بروز انواع و اقسام بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها در میان نسل بزرگسال و مسن خود روبه‌رو خواهیم بود. این فقط به این معنا نیست که تنها سلامت افراد در معرض خطر قرار دارد بلکه در صورت رخ دادن چنین وضعیتی اقتصاد کشور و بودجه بخش بهداشت و حوزه درمان با چالش بسیار زیادی روبه‌رو خواهد شد و دولت‌ها در آینده‌ای نه چندان دور ناگزیر خواهند بود بودجه عظیمی را به حوزه سلامت آن هم فقط برای درمان اختصاص دهند. اما چه می‌شود کرد؟ آیا می‌توان برای حل این بحران پیش رو راه‌حلهایی در نظر گرفت؟ و آیا می‌توان راه‌حلهایی کم هزینه و کم درگیری در نظر گرفت؟

در صورت مطرح کردن چنین پرسش‌هایی از سوی پزشکان تنها با یک پاسخ خیلی ساده و کوتاه مواجه می‌شوید: با 20 دقیقه ورزش یا یک ساعت پیاده روی سریع روزانه می‌توانید تندرستی و سلامت خود را حفظ کنید و از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کنید. متخصصان تغذیه نیز به شما خواهند گفت: با تغییر سبک در تغذیه می‌توانید تحول شگرفی در وضعیت سلامت خود ایجاد کنید به‌معنای آنکه از تغذیه ناسالم و استفاده از مواد پرچرب و شیرین و شور دست بردارید و به تغذیه سالم و خوردن میوه و سبزیجات و مواد غذایی کمتر سرخ شده روی بیاورید.