

## در پاییز چاق‌تر می‌شویم؟!



مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: برخی عوامل از جمله کم تحرکی و کاهش مصرف آب در فصل پاییز موجب می‌شود تا افراد در این فصل بیش از سایر فصول با معضل اضافه وزن مواجه شوند.

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: برخی عوامل از جمله کم تحرکی و کاهش مصرف آب در فصل پاییز موجب می‌شود تا افراد در این فصل بیش از سایر فصول با معضل اضافه وزن مواجه شوند.

سید مصطفی نچواک در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کرمانشاه، با بیان اینکه در هر فصلی امکان افزایش و یا کاهش وزن وجود دارد، اظهار کرد: هر عاملی که بتواند بر انرژی دریافتی و انرژی مصرفی بدن تاثیرگذار باشد، می‌تواند منجر به افزایش و یا کاهش وزن شود.

نچواک خاطرنشان کرد: در فصل پاییز برخی عوامل بر افزایش انرژی دریافتی و کاهش انرژی مصرفی بدن تاثیرگذار است که موجب شده در این فصل افراد بیشتر دچار اضافه وزن شوند.

وی تصریح کرد: از جمله علل تاثیر گذار در افزایش وزن افراد در فصل پاییز، کاهش طول روز در این فصل است که علاوه بر کاهش تحرک روزانه افراد منجر می‌شود فرد ساعات بیشتری از شبانه روز را در خانه مانده و دسترسی بیشتری به مواد غذایی داشته باشد.

نچواک کاهش مصرف آب را عاملی دیگر برای افزایش وزن افراد در فصل پاییز عنوان و تصریح کرد: در این فصل از آنجا که هوا روبره سردی می‌رود مقدار آب مصرفی کاهش می‌یابد، این در حالیست که مصرف آب می‌تواند قدری از اشتهای افراد را کاهش داده و موجب کاهش انرژی دریافتی شود.

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به منظور پیشگیری از افزایش وزن در فصل پاییز توصیه کرد افراد فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی را برای خود انتخاب کنند که بتوان آن را در هر زمان از سال انجام داد.

نچواک تصریح کرد: این فعالیت‌های ورزشی باید به گونه ای انتخاب شوند که بتوان آن را در بیشتر مکان‌ها نیز انجام داد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه همچنین توصیه کرد: افراد میزان آب مصرفی خود را در فصل پاییز کاهش نداده و در طول سال همواره مصرف روزانه 8 تا 10 لیوان آب را داشته باشند.

وی گرم کردن بیش از حد دمای اتاق را نیز یکی دیگر از دلایل افزایش وزن در فصل پاییز عنوان و تصریح کرد: این امر موجب می‌شود تا بدن انرژی نسوزاند و به همین علت توصیه می‌شود دمای اتاق در حدی باشد که بدن قدری انرژی برای گرم کردن خود بسوزاند.