

## چند وقت یکبار باید خود را وزن کنیم؟



آخرین باری که خود را وزن کرده‌اید کی بوده است؟ چند وقت یکبار باید این کار را انجام داد؟ برخی از کارشناسان تغذیه پیشنهاد می‌کنند هفته‌ای یک بار خود را وزن کنید و بعضی سایت‌های رژیم گرفتن می‌گویند باید وزنه خود را دور بباندازید تا روحیه‌تان تضعیف نشود.

همشهری آنلایین: آخرین باری که خود را وزن کرده‌اید کی بوده است؟ چند وقت یکبار باید این کار را انجام داد؟ برخی از کارشناسان تغذیه پیشنهاد می‌کنند هفته‌ای یک بار خود را وزن کنید و بعضی سایت‌های رژیم گرفتن می‌گویند باید وزنه خود را دور بباندازید تا روحیه‌تان تضعیف نشود.

اعدادی که وزنه‌ها نشان می‌دهند گاهی بی‌ثباتی زیادی دارند و ممکن است وزن شما تا یک کیلوگرم در روز نوسان داشته باشد. اما تحقیقی که نتایج آن در ژورنال PLOS One منتشر شده است و به ما می‌گوید که بهترین تعداد دفعاتی که خود را باید وزن کنید، چقدر است، در این مورد مناسب دارد.

هر چند که پاسخ آن به این پرسش ممکن است تعجب‌آور باشد. به گفته این محققان افرادی که رژیم گرفته‌اند و هر روز خود را وزن می‌کنند، بیشتر وزن کم می‌کنند- این بررسی نشان داد که برای اینکه فرد وزن اضافه نکند، دست کم باید فاصله میان اندازه‌گیری‌های وزن ۸/۵ روز باشد.

الینا هلاندر، نویسنده مسئول این مقاله از دانشگاه تکنولوژی تامپر فنلاند، می‌گوید که این پژوهش نمی‌توان قطعاً رابطه سببی میان این دو عامل را نشان دهد. علت ممکن است این باشد که افرادی که در رژیم خود جدی‌تر هستند، بیشتر دوست دارند خود را وزن کنند، چون عددی را که می‌بینند برای آنها خوشایند است. پس آیا بهتر است همواره خود را وزن کنید یا راه‌های بهتری هم وجود دارد؟

این تحقیق ۲۸۳۸ اندازه‌گیری وزن از 40 نفر شرکت‌کننده در یک برنامه ارتقای سلامت را که می‌خواستند وزن کم کنند، مورد بررسی قرار داده بود. این شما گروه کوچکی است، اما نویسندگان می‌گویند یافته‌های آنها بازتابی از سایر بررسی‌های انجام شده است، از جمله بررسی‌های مربوط به حفظ کردن وزن کاهش یافته.

اکثر افرادی که رژیم دارند، معمولاً بعد از ۳ تا ۵ سال به وزن قبلی خود برمی‌گردند. یک بررسی که در ژورنال پزشکی نیوانگلند درباره حفظ کاهش وزن در ۳۱۴ نفر با رژیم گرفتن موفق (که به طور میانگین در طول دو سال گذشته ۳/۱۹ کیلوگرم وزن از دست داده بودند) نشان داد که در افرادی که روزانه خود را وزن می‌کنند، احتمال افزایش وزن در حد ۳/۲ کیلوگرم در طول ۱۸ ماه آینده کمتر خواهد بود. همچنین این نویسندگان می‌گویند شواهد چندانی وجود ندارد که اندازه گرفتن‌های مکرر وزن موجب کاهش اعتماد به نفس شود یا اثرات منفی در پی داشته باشد.

در یک مطالعه دیگر منتشر شده ژورنال Obesity بر روی اطلاعات مربوط به ۳۰۰۳ فرد که در یک فهرست ملی کنترل وزن مشخص شد که تعداد دفعات بیشتر اندازه‌گیری وزن با «مهار شناختی» بیشتر همراهی دارد و کسانی که روزانه خود را وزن می‌کردند، نسبت به آنهایی که کمتر از هفته‌ای یک بار این کار را انجام می‌دادند، میزان کمتری چربی را با رژیم غذایی خود دریافت می‌کردند.

اما اگر صرفاً به دلیل کنجکاو روی وزنه می‌روید، بررسی‌ها نشان می‌دهد که وزن در طول هفته نوسان دارد و آخر هفته‌ها که غذای بیشتری می‌خورید و کمتر فعالیت می‌کنید، افزایش می‌یابد.

ویسندگان مقاله ژورنال PLOS One همچنین مقاله‌ای را در ژورنال Obesity Facts منتشر کردند (گرچه آن هم بر روی شمار کوچکی از افراد انجام شده بود) که نشان می‌دهد افرادی که نوسان وزن آنها در طول هفته بیشتر است، به احتمال بیشتری وزن خود را ثابت نگه می‌دارند - شاید به این دلیل که این نوسان ریتم طبیعی وزن ما است.

منبع: The Guardian

ترجمه: مهسا شیرانی