

حفظ تناسب اندام در تعطیلات

معمولا در ایام نوروز اغلب افراد بخصوص خانواده‌های شلوغ و پر رفت و آمد بیشتر روزها یا مهمان هستند یا مهمان دارند و بر این اساس، فرصت کافی برای تهیه و طبخ غذاهای خانگی و رژیمی را نداشته و اغلب مجبور به مصرف انواع غذاهای چرب رستورانی یا فست‌فودی هستند.



جام جم سرا: معمولا در ایام نوروز اغلب افراد بخصوص خانواده‌های شلوغ و پر رفت و آمد بیشتر روزها یا مهمان هستند یا مهمان دارند و بر این اساس، فرصت کافی برای تهیه و طبخ غذاهای خانگی و رژیمی را نداشته و اغلب مجبور به مصرف انواع غذاهای چرب رستورانی یا فست‌فودی هستند.

از طرف دیگر چون در این ایام رخوت و کم‌تحركی به اوج خود می‌رسد و خواب تا لنگ ظهر بسیار دلچسب و فرح بخش می‌شود و مصرف مدام و مستمر تنقلات شیرین و مغزهای آجیلی بخصوص انواع تخمه تبدیل به یک عادت و سرگرمی برای گذران زمان بیکاری می‌شود، خطر پروزی و فربهی دو چندان است.

فائزه عسگری، کارشناس ارشد تغذیه و پژوهشگر در این باره به جام‌جم می‌گوید: اضافه‌وزن و چاقی فراتر از مساله ظاهر نامتناسب، به دلیل انباشته شدن چربی‌های مضر در بدن، خطر ابتلا به مشکلاتی چون پرفشاری خون، کلسترول بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت، ابتلا به سنگ کیسه صفرا و حتی سرطان را افزایش می‌دهد و هرچه اضافه وزن و طول مدت ابتلا به آن بیشتر باشد احتمال بروز مخاطرات گفته شده زیادتر خواهد بود.

از نمایه توده بدنی خود آگاه شوید

به گفته عسگری، افراد قبل از شروع ایام عید بهتر است بر اساس فرمول نمایه توده بدنی که برابر است با وزن فرد به کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد او به متر، محدوده وزنی خود را مشخص کنند و با آگاهی از این موضوع در رفتارهای تغذیه‌ای و خورد و خوراک خود دقت لازم را مبذول داشته تا با بی‌احتیاطی‌های ناآگاهانه یا آگاهانه سلامت خود را به خطر نیندازند و بدانند کوچک‌ترین تغییر و تنوع در خورد و خوراک می‌تواند به اضافه وزن منجر شود. عسگری تصریح می‌کند، اگر عدد نمایه توده بدنی بین 18.5 تا 24.9 باشد فرد در محدوده وزن طبیعی قرار دارد. در صورتی که این عدد کمتر از 18.5 باشد فرد دارای کمبود وزن و اگر بین 25 تا 29 باشد فرد دارای اضافه وزن است. افراد با نمایه توده بدنی بالاتر از 29 نیز چاق محسوب می‌شوند.

نکته دیگری که این کارشناس ارشد تغذیه به آن اشاره می‌کند دور کمر افراد است که در مردان باید کمتر از 102 سانتی‌متر و در زنان کمتر از 88 سانتی‌متر باشد. فردی که دارای وزن طبیعی، اما دور کمر بزرگ باشد دارای چاقی شکمی است که این نوع از چاقی به میزان زیادی خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

عسگری با اشاره به این‌که افرادی که آمادگی ژنتیکی برای چاق شدن دارند، اگر مقدار دریافت غذا و تنقلات عید را محدود کنند و همزمان در این ایام فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهند دچار اضافه وزن نخواهند شد، می‌گوید: همچنین به افرادی که تصور می‌کنند چون استعداد چاقی ندارند، هر چه بخورند چاق نمی‌شوند باید بگویم اگر در این ایام کالری دریافتی‌شان بیش از فعالیت بدنی‌شان باشد بدون شک انرژی اضافی را در قالب پیه و چربی در نقاطی از بدن ذخیره کرده و چاق می‌شوند.

فعالیت بدنی چگونه باید باشد؟

عسگری در پاسخ به این پرسش که چگونه و با استفاده از چه وسایلی باید بر فعالیت بدنی خود در ایام نوروز بیفزاییم، می‌گوید: برای انجام فعالیت بدنی که هیچ‌گونه جایگزینی برای آن وجود ندارد احتیاج به شرکت در سالن‌های ورزشی که اغلب در ایام عید تعطیل هستند یا صرف هزینه یا وجود وسایلی چون تردمیل و دوچرخه در خانه نیست. تنها با پیاده‌روی در منزل می‌توانید فعال باشید. البته فعالیت باید با شدتی انجام شود که عرق کرده و ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد و رنگ چهره به سمت سرخ شدن رود.

همچنین توصیه می‌شود در خلال دید و بازدیدها با خانواده همراه شده و به مناطق تفریحی بخصوص پارک‌ها رفته و علاوه بر لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت، یک تا دو ساعت پیاده‌روی کنید یا پس از کمی نرمش و گرم کردن بدن از وسایل ورزشی موجود در فضای پارک‌ها استفاده کنید. ضمن این‌که می‌توانید در این ایام فرزندان و جوانان را به پیاده‌روی تند و ورزش کوهنوردی تشویق کنید.

به گفته عسگری در روزهای ابتدایی عید، ورزش را از کم شروع کنید و بتدریج زمان آن را افزایش دهید تا از عوارضی چون درد مفاصل بویژه درد زانو و گرفتگی عضلات و امثال آن در امان بمانید. این نکته را هم فراموش نکنید که در پی افزایش حرکات بدنی، حجم غذای خود را زیاد نکنید و بعد از غذا، فعالیت سنگین نداشته باشید.

چه کنیم تا هضم غذا سریع‌تر شود؟

با توجه به این‌که در ایام عید ریزه‌خواری و زیاده‌خوری به اوج خود می‌رسد، چه راهی وجود دارد تا قبل از صرف وعده اصلی، غذای قبلی را سریع‌تر هضم کنیم؟ این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این‌که بدترین کار در تغذیه، پرخوری و درهم‌خوری است، می‌گوید: بهتر است تا زمانی که گرسنه نشده‌ایم هیچ غذا یا تنقلاتی نخوریم. اما به منظور افزایش کمک به دستگاه گوارش و هضم بهتر و سریع‌تر غذا، چند دقیقه قبل از هر وعده غذایی پشت به دیوار بایستید و با حرکت دم، شکم را منقبض کرده، چند ثانیه نگه دارید و با بازدم آن را رها کنید. این ورزش را می‌توان از روزی 30 حرکت در هر وعده شروع کرد و به مرور به تعداد آن افزود تا به 60 حرکت در هر وعده برسد. نکته دیگری که به هضم بهتر غذا کمک می‌کند خوب جویدن و رعایت ترتیب و اولویت غذاهاست که باید ابتدا غذاهای زودهضم و سپس غذاهای دیرهضم خورده شود. مثلاً در یک وعده غذایی باید ابتدا سالاد همراه آب‌لبیمو، آب نارنج یا آب‌غوره صرف شود و سپس سوپ و در آخر مقدار کمی پلو. در پذیرایی‌ها هم اول میوه و سپس مغزهای آجیلی و شیرینی صرف شود.

میوه چاق می‌کند، اما سبزیجات خیر!

میوه‌ها یکی از اقلامی هستند که در ایام عید همراه آجیل و شیرینی استفاده می‌شوند. برخی با این باور که میوه‌ها همیشه مفید و سودمند هستند و در مصرف آن زیاده‌روی می‌کنند. اما باید بدانید میوه‌هایی چون سیب، پرتقال، نارنگی و بخصوص موز حاوی قند بوده و پتاسیم بالایی داشته و مبتلایان به دیابت و بیماران کلیوی باید در مصرف آن محتاط باشند. از سوی دیگر به دلیل آن‌که میوه جات دارای ویتامین‌های محلول در آب هستند، مصرف زیاده از حد آن در یک وعده، منجر به خروج مازاد این ویتامین‌ها از طریق ادرار می‌شود و تنها ماده دفع نشده، قند بالای آنهاست که در بدن باقی مانده و همچون قند و شکر چاق‌کننده هستند. بنابراین میوه‌جات را در حجم کم و به دفعات مصرف کنید تا بدن فرصت کافی برای جذب ریزمغذی‌ها داشته باشد.

سبزیجات برگ سبز و سبزی‌هایی چون نخود، لوبیا، بادمجان، کلم، کرفس و... به دلیل آن‌که فیبر بالایی داشته و درصد بسیار ناچیزی قند دارند می‌توانند بی‌بوست ناشی از مصرف تنقلات عید را رفع، آب بدن را تامین، اشتها را کنترل و تا حدودی ریز مغذی‌ها را تامین کنند. در نتیجه اغلب غذاهای خانگی را با این سبزیجات تهیه کنید.

به گفته عسگری استفاده از عرق زیره و ادویه‌جات گرم مثل دارچین و زنجبیل بر اساس مزاج فرد می‌تواند از روند افزایش وزن جلوگیری کند. البته مصرف این مواد بدون توجه به مزاج سبب بروز عوارض ناخوشایندی مثل بثورات پوستی، گرگرفتگی و بی‌خوابی می‌شود.

نکته مهم‌تر آن‌که اگر تحت رژیم غذایی خاصی قرار دارید حتماً پیش از تعطیلات نوروز با متخصص تغذیه در مورد تنوع غذایی و چگونگی پیروی از رژیم خود در این ایام مشورت کنید تا هر آنچه را در طول سال رشته بودید با زیاده‌خوری تنقلات نوروز پنبه نشود. (فاخره بهبهانی/گروه سلامت)