

## با خوردن برنج دمپخت چاق می شوید



شاید شما هم فرد لاغری هستید و در کل غذا خوردن را یک وظیفه می‌دانید. در مهمانی‌ها نقل مجلس هستید و اطرافیان مدام تجویزها و پیشنهادهایی برای افزایش وزن شما می‌دهند

شاید شما هم فرد لاغری هستید و در کل غذا خوردن را یک وظیفه می‌دانید. در مهمانی‌ها نقل مجلس هستید و اطرافیان مدام تجویزها و پیشنهادهایی برای افزایش وزن شما می‌دهند. چکاپ‌ها هم نشان می‌دهد، در سلامت کامل به سر می‌برید، اما از افزایش وزن خبری نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، فرد لاغر، لازم است کم وزنی‌اش اثبات شود. تعریف چاقی و لاغری صرفاً نسبت قد به وزن نیست، بلکه ممکن است با اندازه‌گیری ترکیب بدن فرد لاغر، چربی بدنش زیاد باشد. در واقع استاندارد تعریف چاقی، درصد چربی بدن است.

دکتر وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به مطالب فوق می‌گوید: در صورتی که فرد مبتلا به بیماری خاصی نباشد، باید کل انرژی که از طریق خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها به دست می‌آورد، بیشتر از نیاز روزانه‌اش باشد. در مرحله اول لازم است، برنامه غذایی به گونه‌ای تنظیم شود که وعده‌ها و میان‌وعده‌ها زیاد و میزان غذا در هر وعده کم شود. یکی از ویژگی‌های این افراد این است که تمایلی به مصرف مواد غذایی حجیم در یک وعده غذایی ندارند.

### جویدن و احساس سیری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پاسخ این سوال که این افراد بهتر است چه مواد غذایی مصرف کنند، می‌گوید: معمولاً فرد باید غذاهایی مطابق با میل و سلیقه‌اش مصرف کند. معمولاً غذاهای مصرفی باید تازه، نرم، مایع، نیمه جامد و گرم باشد و نیاز به جویدن زیاد نداشته باشد. به عبارت دیگر جویدن اولین مکانیسمی است که احساس سیری ایجاد می‌کند. به‌خاطر داشته باشید آرامش در غذا خوردن، مسائل روحی و روانی و محیطی در میزان اشتها اثرگذار است. معمولاً افراد لاغر به محض ناراحتی جزئی بی‌اشتها می‌شوند.

### نقش ویتامین‌ها

مهم‌ترین عامل کمبود وزن، دریافت نکردن کالری کافی از غذاهای روزانه است.

دکتر وفا در این باره می‌گوید: لازم است در هر وعده و میان‌وعده تراکم کالری را زیاد کرد. به‌طور مثال افزودن روغن‌های گیاهی مایع مثل روغن زیتون، روی برنج می‌تواند در افزایش دریافت کالری موثر باشد. کمبود ویتامین A و ویتامین‌های گروه B و روی در کم‌اشتهایی تأثیر گذار است و لازم است با رژیم غذایی تأمین شود.

این ویتامین‌ها را در کدام غذاها می‌توان یافت؟ به گفته این متخصص، مهم‌ترین منبع غذایی ویتامین‌ها، غذاهای تازه از تمام گروه‌های غذایی اصلی است. روی، عمدتاً در گوشت‌ها بخصوص گوشت قرمز کم چرب وجود دارد. مهم‌ترین منابع خوراکی ویتامین‌های گروه B، شیر، لبنیات، تخم‌مرغ و غلات کامل هستند. غلات کامل، غلاتی هستند که با سبوس و از آرد کامل تهیه می‌شوند. معمولاً غلات سبوس گرفته، ویتامین‌های گروه B را از دست داده‌اند.

### شیوه طبخ غذا

وی با اشاره به این که نحوه تهیه و طبخ غذا اهمیت دارد، می‌افزاید: اگر برنج به شیوه آبکش مصرف شود، عمدتاً ویتامین‌های گروه B که محلول در آب است، از بین می‌رود. الگوی غذایی، نحوه مصرف، تهیه و پخت غذا بر فراهم‌زیستی ویتامین‌ها و املاح در بدن بسیار موثر است.

دکتر وفا در پاسخ این پرسش که آیا رژیم غذایی به نسبت دختر و پسر بودن تغییر می‌کند؟ می‌گوید: تمهیدات برای افزایش وزن در مورد دختران و پسران متفاوت نیست. نکته حائز اهمیت این است که به هیچ عنوان رژیم غذایی یکسانی نمی‌توان برای همه تجویز کرد. فرد دچار لاغری، باید آزمایش‌های پاراکلینیکی انجام دهد و از لحاظ عادات غذایی، مسائل روحی و روانی و ژنتیک بررسی شود. همچنین براساس شرایط فردی، کالری مورد نیاز و شیوه غذایی مناسب، میزان مصرف خوراک برای او محاسبه و تنظیم شود.

## حرکت در لبه تیغ

ممکن است افراد یکشنبه بخواهند راه چند ساله را بروند و انتظارات غیر واقعی داشته باشند. استفاده از رژیم غذایی نامتعرف، فرد را دچار مشکلاتی می‌کند. این متخصص می‌گوید: اگر خطایی در محاسبه کالری صورت گیرد، ممکن است مشکلات عدیده‌ای به وجود آید. در افرادی که می‌خواهند وزن بگیرند، انتخاب غذا و نوع غذا مهم است. به طور مثال اگر به جای روغن گیاهی از روغن هیدروژنه و جامد استفاده شود، شدت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و پرفشاری خون افزایش می‌یابد.

## بررسی سرعت رشد کودک

ممکن است والدین نگران سرعت رشد کودک خود باشند. استانداردهای رشد کودک از زمانی که نوزاد متولد می‌شود تا 18 سالگی (پایان سن رشد و نمو) اهمیت دارد.

وی می‌گوید: در سنین پایین‌تر، عوارض اختلالات رشد می‌تواند بسیار شدیدتر باشد و در سنین بالاتر اختلالات رشد به طور نسبی خطراتش کمتر است. لازم است از بدو تولد، مراقب رشد نوزادان بر اساس نمودار رشد - که سرعت رشد قدی و وزنی کودکان در سال‌های مختلف را ارزیابی می‌کند - باشید.

## رابطه وزن و مصرف آب

به گفته این متخصص مصرف بیش از اندازه آب در افزایش وزن نقش ندارد و اگر ادعایی در این خصوص شده، کاملاً غیرعلمی است.

تبلیغات درخصوص داروهای افزایش وزن و پرکننده‌های صورت نیز مبنای علمی ندارد یعنی نمی‌توان با مصرف یک قرص یا پیروی از یک رژیم غذایی منتظر تناسب در آن ناحیه بود. اما انجام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند تا حدودی به افزایش اشتها و ایجاد بافت عضلانی کمک کند.

به گفته این متخصص، پیاده‌روی و والیبال در حد معمول توصیه می‌شود. معمولاً در شروع برنامه، ورزش‌های حرفه‌ای و سنگین به افرادی که دچار کمبود وزن هستند، توصیه نمی‌شود.