

۷ دلیل عجیبی که باعث چاقی شما می‌شود



چاقی ناخواسته، موضوع خنده‌داری نیست و دلیل پنهان در آن ممکن است، شگفت‌زده‌تان کند! خوشبختانه، راه‌های معمولی و کلی برای مبارزه با افزایش وزن ناخواسته به هر دلیلی که باشد، وجود دارد. اگر احساس می‌کنید هرکاری که انجام می‌دهید، درست است، از خوردن و خوراک گرفته تا ورزش منظم، ولی همچنان در حال افزایش وزن هستید، بدانید که تنها نیستید.

همشهری آنلاین: چاقی ناخواسته، موضوع خنده‌داری نیست و دلیل پنهان در آن ممکن است، شگفت‌زده‌تان کند! خوشبختانه، راه‌های معمولی و کلی برای مبارزه با افزایش وزن ناخواسته به هر دلیلی که باشد، وجود دارد. اگر احساس می‌کنید هرکاری که انجام می‌دهید، درست است، از خوردن و خوراک گرفته تا ورزش منظم، ولی همچنان در حال افزایش وزن هستید، بدانید که تنها نیستید.

عدم تعادل هورمونی

عدم تعادل یا اختلال هورمونی اغلب علت چاقی غیرارادی و ناخواسته است. ملدین پلوس می‌گوید، برخی از بیماری‌های هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید، سندرم کوشینگ (هنگامی که در بافت‌های بدن هورمون کورتیزول بیش از اندازه باشد، این اختلال به وجود می‌آید)، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و یائسگی همگی روی تعادل هورمونی تأثیر گذاشته و می‌توانند موجب افزایش وزن شوند.

اگر شما کم‌کاری تیروئید دارید خوردن روزی یک قرص تجویز شده معمولاً درمانی سریع و مؤثر است. اگر فکر می‌کنید اختلال هورمونی دلیل افزایش وزن‌تان است، به یک متخصص غدد مراجعه کنید تا سطح هورمون‌های‌تان را بررسی کرده و راه‌های درمانی را برای‌تان در نظر بگیرد.

عضله سازی

اگر به تازگی برنامه تمرینی جدیدی را شروع کرده‌اید، دلیل افزایش وزن‌تان ممکن است ناشی از عضله سازی باشد، مخصوصاً اگر مرتباً وزنه می‌زنید. فرقی نمی‌کند سعی داشته باشید وزن بگیرید، وزن کم کنید یا وزن فعلی‌تان را حفظ کنید، به هر حال عضله سازی معمولاً اتفاق خوبی است.

عضله موجب افزایش سوخت و ساز شده و به شما در تقویت و نیرومند کردن نواحی ضعیف کمک می‌نماید. با این وجود اگر تمرینات‌تان را با هدف کاهش وزن شروع کرده‌اید، بیشتر روی ورزش‌های هوازی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده‌روی در سربالایی، یا استفاده از دستگاه الپتیکال متمرکز شوید.

عوارض دارویی

داروها هم می‌توانند دلیل اضافه وزن باشند. برای مثال، داروهای ضدافسردگی، داروهای روانگردان (مانند داروهایی که برای اختلال دوقطبی تجویز می‌شوند)، دیابت، آرتریت، فشارخون، نارسایی قلبی و داروهای ضد اضطراب ممکن است موجب چاقی شوند. اگر اخیراً درمان دارویی جدیدی را آغاز کرده و متوجه بالا رفتن وزن‌تان شده‌اید، عوارض جانبی این دارو را بررسی کنید. با پزشک‌تان مشورت کرده و ببینید درمان جایگزینی در این مورد وجود دارد یا خیر.

حفظ آب بدن

اگر بدن شما آب اضافی را نگه دارد، شروع به افزایش وزن چشمگیری خواهید کرد. حفظ آب می‌تواند ناشی از داروهایی باشد که مصرف می‌کنید و یا به دلیل نوسانات هورمونی یا یک بیماری پنهان. برای نمونه، زنان گاهی دقیقاً قبل یا در طول دوره ماهیانه، آب اضافی در بدن ذخیره می‌کنند. حفظ آب می‌تواند همچنین علامتی از یک مشکل جدی‌تر باشد؛ مانند نارسایی قلبی، بیماری کلیوی و یا تورم لنفاوی.

کمبود خواب

ممکن است تعجب کنید اگر بشنوید کم‌خوابی می‌تواند موجب افزایش وزن شود. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۸ انجام شده و

نتایج آن در نشریه خواب منتشر گردیده می‌گوید، خواب شبانه کمتر از ۷ ساعت منجر به چند کیلو اضافه وزن می‌شود.

جالب است بدانید پژوهشگرانی که این تحقیق را انجام دادند دریافتند بیشتر از ۸ ساعت خواب شبانه هم موجب افزایش وزن می‌گردد. این دانشمندان توصیه می‌کنند ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه برای حفظ وزن متعادل، ایده آل است.

ترک سیگار

اگر به‌تازگی دست از سیگار کشیده‌اید، ممکن است متوجه افزایش وزن‌تان شوید. در میان افرادی که برای اولین بار سیگار را ترک می‌کنند، افزایش وزن تقریباً رایج است. این افراد به دلیل تغییر فعالیت آنزیم‌ها در بدن پُرخوری می‌کنند.

خبر خوب این‌که راه‌هایی برای غلبه بر اضافه وزن ناشی از ترک سیگار وجود دارد. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند، انجام فعالیت‌های بدنی زیاد، مشغول ماندن، نوشیدن آب فراوان و خوردن میوه‌جات و سبزیجات زیاد همراه با ترک سیگار از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

بیشتر از آنچه فکر می‌کنید، می‌خورید

ممکن است فکر کنید زیاد نمی‌خورید، اما اگر افزایش وزن دارید ممکن است دلیلش مصرف زیاد کالری باشد که خودتان فکر می‌کنید زیاد نیست. برای اطمینان، هرچیزی را که در طول روز می‌خورید یادداشت کنید، یا از یک اپلیکیشن کالری‌شمار استفاده نمایید. اگر بیشتر از سهمیه توصیه‌شده کالری مصرف می‌کنید، استراتژی‌های زیر می‌تواند به شما در کاهش این روند کمک کند:

پیش از غذا آب بنوشید.

نوشیدنی‌های شیرین را حذف کنید.

نصف بشقاب‌تان را با سبزیجات پر کنید.

مصرف پروتئین‌تان را بیشتر کنید (سفیده تخم‌مرغ، گوشت ماکیان کم‌چرب، گوشت قرمز خیلی کم‌چرب، توفو یا خمیرسویا، لبنیات کم‌چرب، بنشن، آجیل و دانه‌ها)

حفظ یک وزن سالم و متعادل برای پایین نگه‌داشتن خطرات و عوارض بیماری مزمن‌تان یک ضرورت است. اگر ناخواسته وزن اضافه می‌کنید، در مورد دلایل ممکن و راه‌های برگشتن به وزن متعادل با پزشک‌تان مشورت کنید.

منبع: fitday