

زندگی سالم باکنترل وزن

چاقی، به حالتی اطلاق می‌شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از وزن مناسب نسبت به قد و سن است. وزن ایده‌آل بدنی یک فرد بر پایه قد، جنس و نوع استخوان بندی تعیین می‌شود. هر فردی قسمتی از وزنش چربی است. معمولاً فرآیند جمع شدن چربی در مدت بلوغ که بدن تغییرات متعددی را می‌گذراند، پیش می‌آید. معمولاً در خانم‌ها، چربی در نواحی سینه‌ها، ران‌ها و باسن و در مردها در قسمت شکم جمع می‌شود.

امروزه از جمله مسایل عمده سلامتی انسان، چاقی است. متأسفانه افزایش وزن، مشکل اصلی تغذیه مردم جهان می‌باشد. افزایش وزن همیشه همراه با بیماری‌ها و آسیب‌هایی مانند افزایش فشار خون، ناراحتی قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، سنگ صفرا، مشکلات تنفسی و سرطان و ... است؛ بنابراین باید به این ناراحتی از زاویه اضافه وزن، نگاهی دوباره کرد.

در صورتی که خود یا اعضای خانواده شما، افزایش وزن (به ویژه در سنین جوانی و میان‌سالی) دارید در کاهش آن کوشش کنید. خوب است بدانید که بروز بیشتر بیماری‌ها با افزایش وزن در ارتباط هستند. ارتباط فشار خون بالا و افزایش وزن سال‌ها مورد توجه قرار گرفته است. بیشتر بیماران مبتلا به فشار خون، چاق هستند. اگر شما جزء این گروه هستید ممکن است با کاهش وزن اضافی فشارخون خود را کنترل کنید.

میزان کلسترول خون (چربی خون) افراد چاق معمولاً زیاد است. چنانچه افراد وزن اضافی خود را کاهش دهند، میزان کلسترول خود را کاهش داده و به اندازه طبیعی می‌رسانند. همچنین با کاهش وزن خود می‌توان علاوه بر کنترل کلسترول، میزان تری‌گلیسیرید بدن را هم کاهش داد. افزایش بروز سکت‌های قلبی و مغزی در بین افراد سنگین وزن (نسبت به دیگر اشخاص) بیشتر است. وزن اضافی موجب بروز خطر ابتلا به التهاب مفاصل و مشکلات استخوانی می‌شود.

می‌توان گفت تقریباً تمام کسانی که دچار تنگی نفس در موقع خواب هستند اضافه وزن دارند. بیشتر مبتلایان به نقرس، اضافه وزن دارند. چاقی زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها را زیاد می‌کند. بیوست با چاقی، نسبت

مستقیم دارد. افراد چاق همیشه با بیماری‌های روانی، به ویژه افسردگی روبه رو هستند. چاقی ممکن است عامل اساسی در بروز مشکلات پشت و کمر درد باشد.

آمارهای بیمه نشان می‌دهند که میزان افزایش مرگ و میر با زیاد شدن وزن ارتباط مستقیم دارد. پس می‌بینید که بهترین و مناسب‌ترین روش به جهت کاهش وزن و حفظ وزن ایده‌ال، پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و نیز ورزش است.

توصیه‌های مهم :

- عادات غذایی سالم، را رعایت کنید. دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری تشویق کنید.
- صرف سه وعده غذا (صبحانه، نهار و شام) را حفظ کنید.
- مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید. با کم مصرف کردن چربی‌ها می‌توانید مقدار کالری دریافتی بدن خود را محدود تر کنید. برای مثال شما می‌توانید به جای شیر معمولی از شیر کم چرب و به جای خامه از ماست استفاده کنید. امروزه اکثریت سعی می‌کنند که با تمیز کردن گوشت تا آن جا که ممکن است از مقدار چربی آن کم کنند. به طور کلی برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده‌تان، مواد غذایی کم چرب را انتخاب نمایید و فرزندان خود را نیز به آن عادت دهید.
- برای پخت غذا از روغن‌های مایع استفاده کنید. یکی از آسان‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی، این است که هنگام پخت غذا از روغن‌های مایع استفاده نمایید.
- مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید. تا آن جایی که امکان دارد مصرف غذاهای سرخ کرده را محدود کنید و اگر مجبور هستید که غذایی را به صورت سرخ شده مصرف نمایید از تابه‌های نچسب استفاده کنید؛ چرا که اینگونه ظروف نیاز به روغن ندارند. کافی است ته آنها را مقداری چرب نمایید. از سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن خودداری کنید. بهترین روش این است که سبزی خشک را روی غذا بپاشید و در فر بپزید.

- بین وعده‌های غذا از تنقلات استفاده نکنید. اگر عادت کرده اید و برای شما چنین امری در ابتدا کمی دشوار است، به جای مصرف آجیل و شیرینی، مقداری سبزی و میوه تازه استفاده نمایید. هویج، قارچ، کرفس و گل کلم کالری کمی دارند. خود را عادت دهید در چنین مواقعی از آنها استفاده کنید.
- به اندازه کافی بخوابید. کمبود مزمن خواب با چاقی، دیابت و... ارتباط دارد. به علاوه، خواب زمان مهمی برای بازسازی عضله از روال تمرین شما است و به مغز شما فرصتی برای پردازش و بهبود می بخشد. کمبود خواب بر انتخاب غذا تاثیر می گذارد.
- غذای تان را آرام بخورید. غذا را آهسته بجوید تا آنزیم های گوارشی پیش از رسیدن غذا به معده، شروع به فعالیت کنند. همچنین با انجام این کار می‌توانید مزه غذا را کاملا حس نمایید. می‌دانید که هرچه آرام‌تر غذا بخورید زودتر احساس سیری خواهید کرد. هنگام غذا خوردن باید آرامش داشته باشید. هنگام غذا خوردن از هر گونه هیجان و درگیری‌های خانوادگی پرهیز نمایید.
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک‌ها، شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می‌باشند. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمایید. مواد قندی و شیرین افزون بر خاصیت چاق کنندگی، موجب بروز پوسیدگی دندان‌ها، بیماری قلب و عروق و دیابت (بیماری قند) می‌شوند
- غذا را در قطعات خیلی کوچک به دهان بگذارید و هرگز لقمه‌های درشت با قاشق‌های کاملا پر به دهان نبرید. قاشق و چنگال خود را پس از هر بار در دهان گذاشتن لقمه بر روی بشقاب بگذارید. سعی کنید لقمه‌های کوچک بردارید. اگر به برداشتن لقمه‌های بزرگ عادت کرده‌اید، روش خود را تغییر دهید.
- هیچ گاه ایستاده غذا نخورید. تنها در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا مصرف نمایید.
- هم‌زمان با مطالعه کتاب و روزنامه خواندن، غذا نخورید.
- گوشت مصرف کنید، اما به مقدار کم. گوشت‌ها که عمده‌ترین مواد غذایی بدن آدمی را تشکیل می‌دهند سرشار از ترکیبات لازم و مورد نیاز بدن در همه شرایط (آب، هوا، سن، جنس، نژاد، منطقه و...) هستند. از

این رو باید به طرز استفاده از این ماده غذایی مهم به اندازه کافی و مورد نیاز توجه کرد. بهتر است که از مصرف گوشت قرمز بکاهید و به جای آن از گوشت مرغ بدون پوست و ماهی استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز به دلیل چربی های اشباع شده ای که دارد باید محدود شود، تا سلامت بدن تأمین گردد. گوشت سفید (مرغ و ماهی) کم چربی تر از گوشت قرمز است، به خصوص اگر پوست آن کنده شده باشد.

- مواد پروتئینی به اندازه کافی مصرف کنید. انواع پروتئین ها برای ساخت سلول های بدن و انجام واکنش های شیمیایی داخل بدن لازم است. پروتئین، یکی از مغذی ترین اجزای برنامه غذایی متعادل است. بدن به مقدار مشخصی پروتئین نیاز دارد تا بتواند سلامت تقریباً هر سلول بدن، از جمله استخوان ها، موها، دندان ها، ناخن ها، پوست و ... را به راحتی حفظ کند. علاوه بر این پروتئین ها عامل تجدید ساختمان بافت ها هستند و برای تنظیم توازن مایع یا آب بدن ضروری می باشد. حبوبات (لوبیا؛ نخود؛ عدس؛ ماش)، سویا و غلات (گندم؛ جو؛ برنج؛ ذرت) از منابع خوب پروتئین های گیاهی هستند.

- از خوردن صبحانه غافل نشوید. صبحانه یک وعده غذایی مهم محسوب می شود و حذف آن یکی از اشتباه های بزرگ در امر تغذیه به شمار می رود. نتایج حاصل از پژوهش هایی که پزشکان آمریکایی به دست آورده اند نشان می دهد که رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. صبحانه به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها (الیاف گیاهی)، ویتامین ها و مواد معدنی باشد. صبحانه باید مقوی باشد مانند چای یا شیر کم چربی، نان سبوس دار (نان سنگک)، مقدار کمی کره، پنیر کم چربی (تا ۲۰ درصد چربی).

دانشمندان دریافته اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه مصرف می کنند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن پرهیز می کنند. به گفته پژوهشگران کسانی که صبحانه میل می کنند در طول روز کمتر احساس گرسنگی می نمایند و بنابراین از زیاده روی در خوردن پرهیز خواهند کرد.

- میوه و سبزی فراوان بخورید. سبزی ها و میوه ها علاوه بر آسان کردن اعمال هضم و جذب و دفع، حاوی مواد معدنی، ویتامین ها و مواد دیگر (اسیدهای آمینه، پروتئین ها، قندها، چربی ها و ...) می باشند. پس سعی کنید حداقل یک بار در روز مصرف آنها را در برنامه غذایی روزانه تان منظور نمایید. اشخاصی که اضافه وزن

دارند بهتر است بیشتر سبزی مصرف کنند. چون سبزی‌ها سرشار از الیاف گیاهی (فیبر) می‌باشند که این امر موجب هضم و جذب مواد در دستگاه گوارش انسان شده و در نتیجه عمل دفع مواد را تسریع کرده و افزایش می‌دهند.

- افرادی که وزن اضافی دارند باید بکوشند تا از مصرف میوه‌های روغن‌دار مانند بادام، بادام زمینی، پسته و میوه‌های خشک نظیر خرما، انجیر خشک و نیز آب میوه و کمپوت میوه آماده پرهیز کنند. آب میوه تازه بسیار مفید و گوارا است، در حالی که آب میوه‌های آماده و غیر طبیعی؛ ارزش غذایی چندانی ندارند و به دلیل داشتن شکر اضافی چاق کننده نیز هستند.

- در مصرف نمک خوراکی زیاده روی نکنید. مصرف نمک اضافی علاوه بر از بین بردن تناسب، مواد معدنی موجود در بدن، با جذب آب، چاقی قابل توجهی را در پی دارد. نمک خاصیت جذب آب را دارد و موجب جمع شدن آب در بدن می‌شود؛ در نتیجه می‌تواند موجب بروز تورم، به ویژه تورم در ساق پا شود و به وریدهایی که از قبل آسیب دیده‌اند، فشار وارد سازد. مصرف نمک زیاد باعث می‌شود که خون نتواند به آسانی در بدن گردش کند. قبل از خرید هر گونه ماده غذایی برچسب روی پاکت یا قوطی را بخوانید و به میزان نمک موجود در آنها توجه نمایید. غذاهای کنسروی یخ زده، مانند تن ماهی منبع مهمی برای تأمین سدیم می‌باشند. در مصرف آن احتیاط کنید.

- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. توصیه می‌شود روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. انتخاب نادرست نوشیدنی‌ها می‌تواند تلاش‌های شما را برای کاهش وزن بی‌نتیجه بگذارد. برای مثال کالری که سهواً در نوشابه‌های شیرین و گازدار و آب میوه‌های غیر طبیعی مصرف می‌شوند می‌توانند به سرعت باعث افزایش وزن شوند. بنابراین از مصرف آب میوه‌های غیر طبیعی و نوشیدنی‌های شیرین و گازدار دوری کرده و در مقابل آب‌های معدنی بدون گاز بنوشید. اگر از نوشیدن آب خسته می‌شوید می‌توانید از نوشیدنی‌های کم کالری مانند دوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی و تازه که میزان آب آنها زیاد است، استفاده نمایید. نوشیدن آب آشامیدنی حدود ۳۰ دقیقه قبل از غذا می‌تواند مقداری کالری بدن را کاهش دهد.

- مصرف نوشابه های شیرین و گازدار را از سبد غذایی تان حذف کنید! نوشابه های گازدار دارای مقادیر زیادی شکر هستند که تعادل برنامه غذایی را به هم می زند. از طرفی گازکربنیک موجود در آنها موجب بروز اختلال در هضم غذا می شود.
- از نوشیدن آب بین غذا خودداری نمایید. استفاده از آب در بین غذا به مقدار فراوان موجب رقیق شدن شیره معده و در نتیجه اختلال در گوارش و جذب مواد غذایی و نیز ایجاد نفخ می شود. به محض نشستن در کنار سفره یا میز غذا هرگز آب نخورید. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا کنید. پیش از غذا و یا ۲ ساعت بعد از غذا، آب بنوشید.
- ورزش، ورزش و ورزش! ورزش را جزیی از زندگی خود قرار دهید. فعالیت های ورزشی در افراد چاق تأثیرات مطلوبی به جای می گذارد. با انجام فعالیت ورزشی، چربی اضافی بدن را از دست می دهید و خیلی سالم تر از زمانی که ورزش نمی کنید به نظر می رسید. عدم تحرک و ورزش نکردن به طور منظم و مرتب، می تواند در بروز افزایش وزن دخالت داشته باشد. از انجام دادن ورزش لذت ببرید. تحقیقات نشان داده اند که از علت های موفقیت آمیز ادامه حرکات ورزشی در بین افراد، علاقه آنها به ورزش بوده است. از این رو شما می توانید با توجه به علاقه خود، یکی از ورزش ها یا فعالیت های بدنی را انتخاب کنید و از فواید آن، به ویژه جهت کنترل وزن خود بهره ببرید.
- هرگز سیگار نکشید.
- ماهی بخورید. مصرف ماهی نه تنها پروتئین های مورد نیاز بدن را تأمین می کند، بلکه از چاق شدن و دیگر اختلالات در اندام های بدن نیز جلوگیری به عمل می آورد.
- به دنبال درمان اختلالات غدد داخلی بدن تان باشید. بعضی از غدد در بدن انسان می توانند باعث افزایش وزن گردند. اختلال در کار این غدد (غدد داخلی) موجب بروز چاقی می شود. طبق تحقیقات دانشگاه استنفورد، اغلب دخترانی که مادر آنها به اختلالات تغذیه ای مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به

این بیماری قرار دارند. پژوهشگران ابراز کرده‌اند مادرانی که دچار مشکلات تغذیه‌ای هستند در مورد تغذیه و وزن دختران خود رفتاری متفاوت با دیگر مادران دارند.

- ناراحتی‌های روحی تان را کنترل نمایید. در بعضی از افراد علل روانی موجب پرخوری می‌شود، در نتیجه شخص برای فرار از ناراحتی‌های روحی خود به خوراکی‌ها پناه می‌برد و با کسب لذت از خوردن غذا، با ناراحتی‌های روحی مقابله می‌کند.

- هنگام غذا خوردن، تلویزیون خاموش! پژوهشگران پس از بررسی بر روی یک گروه افراد بزرگسال اعلام نموده‌اند که رابطه‌ای مستقیم بین چاقی و ساعت‌هایی که افراد به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند، وجود دارد. علت اصلی این چاقی در حقیقت مصرف خوراکی‌های چرب و پرکالری است که هنگام تماشای تلویزیون تناول می‌شوند.

- داروهای خود را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

- منیزیم و آهن مواد معدنی مهمی هستند که افراد چاق به ویژه کسانی که برای لاغر شدن رژیم می‌گیرند، دچار کمبود آن می‌باشند. منابع غذایی خوب منیزیم شامل غذاهای دریایی، سبزی‌ها و فرآورده‌های لبنی کم چربی (شیر؛ ماست؛ پنیر؛ دوغ) می‌باشند. غذاهای آسیایی که از برنج، لوبیای سبز، سویا و ماهی تهیه می‌شود، برای تعادل منیزیم کافی است.

- غذاهای حاوی کلسیم بخورید. کلسیم، یکی دیگر از مواد معدنی است که به دلیل پیروی از رژیم‌های لاغری، در بدن کاهش می‌یابد. پزشکان توصیه می‌کنند که حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنید. زنان یائسه باید حداقل ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم در طی روز مصرف کنند. کلسیم در شیر، لبنیات، ماهی آزاد با استخوان، ساردین، غذاهای دریایی و سبزی‌های برگی سبز یافت می‌شود.

- پرخوری، ممنوع! کلید اصلی داشتن یک برنامه غذایی متعادل، خودداری از پرخوری است. افراد مبتلا به پرخوری معمولاً اضافه وزن دارند. در نتیجه با بیماری‌های جدی مربوط به چاقی مانند کلسترول بالا (چربی

خون بالا)، فشار خون بالا و دیابت روبه رو خواهند شد. پرخوری سلامتی را به خطر می‌اندازد، چون باعث آسیب دیدن بعضی از اندام‌های بدن می‌شود.

- غذا را در ظرف کوچک‌تری بکشید.
- همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه‌ای که می‌خواهید در ظرف خود غذا بکشید و تا آن جا که می‌توانید جلوی اشتیهای خود را بگیرید.

منابع مورد استفاده:

1-A Low-Carb Diet for Beginners, Dr. Andreas Eenfeldt,, Diet Doctor,2017,(
<https://www.dietdoctor.com/low-carb>)

2-Ceci: Essential of Medicine, 6th, W.B.saunders, 2004

3- Kraus: Food and Nutrition Therapy, 12edition, Saunders, 2008

4--How to Lose Weight, wikiHow,(<http://www.wikihow.com/Lose-Weight>)

5-Human Nutrition and Dietics, Garrow, 10th, 2009

6-49 Secrets on How to Lose Weight Fast, Dr.Axe, 2017, (
<https://draxe.com/lose-weight-fast/>)

7-Nicola Graimes: The Vegetarian Cookbook, Lorenz Books, 2002

۸- اگر می‌خواهید مبتلا به سرطان نشوید...؛ وحید عرفانی؛ چاپ اول؛ ۱۳۸۹؛ انتشارات آسیم

۹- تغذیه صحیح؛ ضامن سلامتی؛ وحید عرفانی؛ چاپ دوم؛ ۱۳۹۰؛ انتشارات آسیم

۱۰- جاده سبز زندگی؛ وحید عرفانی؛ چاپ اول؛ ۱۳۸۹؛ انتشارات آسیم

۱۱- قلب سالم برای همه؛ وحید عرفانی؛ چاپ اول؛ ۱۳۸۹؛ انتشارات آسیم

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com