

وقتی استرس چاق می کند!

استرس (فشار روحی) باعث چاقی می شود. بسیاری از عوامل باعث چاقی می شود. یکی از آنها استرس می باشد. فشار روحی مزمن، موجب چاقی می شود. افرادی که دچار استرس های مزمن هستند، اشتهاى زیادى به خوردن غذاهای چرب، پر نمک و شیرین پیدا می کنند. اینگونه غذاها معمولاً ناسالم هستند و به افزایش وزن منجر می گردند. نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که استرس اجتماعی می تواند موجب بروز چاقی شود. استرس، عامل پرخوری و چاقی است. افراد در شرایط استرس زا با عجله غذا می خورند. اکثر اوقات افراد برای راحت کردن خود و مقابله با استرس یا صرفاً انجام کاری در مواقع ناراحتی و افسردگی به غذا پناه می برند. خیلی افراد به اشتباه از غذا برای برآوردن برخی نیازهای اصلی خود مانند استراحت، ابراز احساسات، تحریک عقلانی یا آسایش استفاده می کنند.

ناراحتی روحی، اشتها را زیاد می کند و باعث می شود بدن تان غذاهایی را طلب کند که بسیار پر کالری هستند، اما مواد مغذی چندانی ندارند. استرس های کوتاه مدت به علت عملکرد اعصاب سمپاتیک و هورمون نورآدرنالین، کاهش موقتی اشتها در افراد ایجاد میشود. نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران دانشگاه ایالتی یووا نشان داده است که افزایش میزان استرس و تنش در نوجوانان با افزایش نرخ ابتلا به اضافه وزن و چاقی رابطه مستقیم دارد. هر نوع استرسی می تواند منجر به افزایش وزن دوباره شما شود. اضطراب و استرس، با چاقی و اضافه وزن ارتباط محکمی دارند و از راه های گوناگون موجب افزایش وزن در افراد مستعد می شود.

در شرایط اضطراب و استرس، به ویژه در موارد طولانی آن، نظم هورمونی بدن، دستخوش تغییر می شود و بدن تمایل به ذخیره چربی پیدا کرده و به اصطلاح استعداد چاقی پیدا می کند. فشار روحی بیش از اندازه،

حتی بر محل ذخیره شده چربی ها در بدن اثر می گذارد. ارتباط هایی بین چربی های دور شکم و سطح بالای استرس یافته شده است. متأسفانه چربی های شکمی نه تنها از نظر ظاهری ، نامطلوب می باشد ، بلکه نسبت به چربی های ذخیره شده در ناحیه های دیگر بدن ، از نظر سلامتی مخاطره آمیز ترند. انرژی عصبی زیاد معمولاً باعث می شود که افراد بیشتر از اندازه معمول بخورند. چند بار برای شما پیش آمده است که بدون آنکه گرسنه باشید ، تنها به دلیل استرس بیش از حد، به آشپزخانه رفته و دنبال هله هوله و غذاهای دم دستی گشته اید؟

به طور کلی استرس همواره با مواد شیرین و قندی در جدال است. در شرایط استرس و اضطراب طولانی مدت ، سطح انسولین خون بالا می رود و حد تعادل آن بالاتر از حالت طبیعی قرار می گیرد. هنگامی که ما زیر فشار استرس قرار داریم ، هورمون های متعددی در بدن مان آزاد می شود که به تغییراتی در عملکرد داخلی بدن ما می انجامد. هنگامی که تحت فشار روحی قرار دارید ، با افزایش سطح هورمون کورتیزول ، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن کندتر می شود و این به نوبه خود باعث افزایش وزن ، حتی با مقدار معمولی غذا که قبلاً هم مصرف می کردید، می شود. این پدیده همچنین گرفتن رژیم های غذایی را نیز مشکل تر می سازد.

استرس باعث می شود که بدن شما کورتیزول آزاد که موجب تحریک هورمون ذخیره چربی انسولین می گردد و انسولین باعث می شود که بدن شما ذخیره های چربی را حفظ کند. هنگامی که شما استرس دارید مایلید که بیشتر بخورید ، به ویژه کربوهیدرات ها. کربوهیدرات ها منجر می شود که مغز سروتونین آزاد کند، که یکی از هورمون هایی است که باعث می شود احساس بهتری داشته باشیم و حال مان بهتر شود. همچنین فوق العاده آرام می شوید و افزایش لایه های چربی اطراف کمر شما شگفت آور خواهد بود. این راه ، یک خود درمانی است. در نتیجه در خوردن آنها زیاده روی می کنید. کارشناسان عقیده دارند یکی از علل

عمده ای که افراد چاق در جوامع امروزی بیشتر دیده می شود این است که مردم دچار فشارروحي بيش از حد هستند و وقت كافي براي تهيه غذاهای سالم در منزل ندارند؛ بنابراین به مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا، همبرگر ، ساندویچ و ... روی می آورند و اغلب اینگونه غذاها نیز جزء غذاهای سالم محسوب نمی شوند.

توصیه های مهم:

- خندان بودن را امتحان کنید. یادتان باشد خنده می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای فشار روحي باشد. در حقیقت خنده ، داروی طبیعی خوبی برای کاهش ناراحتی های روحي است؛ بنابراین فرصت هایی را برای خندیدن از دست ندهید.
- زندگی را با کنترل خشم تان شیرین نمایید! بیشتر بخندید و کمتر عصبانی شوید. یادتان باشد هر گاه اندیشه های شما در پیرامون خشم و عصبانیت چرخ می خورد ، یقین بدانید که پیوسته خود را نگران و ناراحت خواهید داشت.
- از فعالیت های ورزشی غافل نشوید . تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحي و ورزش را ثابت کرده است. بدینگونه که ورزش موجب کاهش شدت پاسخ به فشار روحي ، کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به بیماری های ناشی از استرس می شود.
- برنامه ورزشی (کوهنوردی ، پیاده روی ، آرام دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری ، حرکات نرمشی ، ورزش صبحگاهی) را به طور مرتب و منظم انجام دهید.

- همیشه مثبت اندیش باشید. بهتر است در زندگی مثبت اندیشی را انتخاب کنید. یادتان باشد که اندیشه های مثبت و نشاط آور، جسم و روان را تازه تر و سالم می کند. به طور کلی با به دست آوردن دیدگاهی مثبت، از بروز فشار روحی خود بکاهید.
- از پیله خود بیرون بیایید. بیرون آمدن از پیله خود و خودداری از گوشه گیری و خندیدن، باعث از بین رفتن ناراحتی های روحی و افزایش بردباری و رضایت شغلی می شود. حال خوب و پرهیز از گوشه گیری می تواند حالاتی مفید و سالم در زندگی ما باشند.
- انجام پیاده روی منظم و مرتب را جدی بگیرید. . بهتر است بیرون از فضای بسته خانه، ورزش و به ویژه پیاده روی نمایید.
- هرگز سیگار نکشید. یادتان باشد که سیگار کشیدن یک پاسخ معمولی به فشار روحی می باشد. کشیدن سیگار، در توانایی فرد برای کاهش فشار روحی مشکل ایجاد می کند.
- از مصرف مواد غذایی مناسب و ضد استرس مانند جوانه گندم، مخمر آب جو، ماست، اسفناج، کلم بروکلی، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، غلات (برنج، گندم، جو)، هویج، سیب زمینی غافل نباشید.
- روزانه مایعات فراوان، به ویژه آب (۸-۶ لیوان) بنوشید.
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید.
- با غذاهای پرچرب خداحافظی نمایید. خوردن غذاهای پر چرب را کاهش دهید.
- مصرف روزانه انواع میوه ها و سبزی های تازه را هرگز فراموش نکنید.

- خواب خوب داشته باشید . به دست آوردن یک الگوی ساده برای خوابیدن یکی از راه های حیاتی مبارزه با ناراحتی های روحی است. بی خوابی ، یک علامت مشترک استرس است . متخصصان ، خواب کافی را بین ۶ تا ۹ ساعت در هر شب می دانند.
- موسیقی آرام و شاد را بخشی از زندگی خود تلقی نمایید. در خانه موسیقی ملایمی بگذارید تا محیطی آرام بخش را به وجود آورید.

منابع مورد استفاده:

۱- **تغذیه صحیح**، ضامن سلامتی ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۱، انتشارات آسیم

۲- **جاده سبز زندگی**، وحید عرفانی، چاپ اول ، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۳- Jarrod Breeze. (۲۰۱۷). **Can Stress Cause Weight Gain**. (<http://www.webmd.com>)

4- Medicine Net. (۲۰۱۷). **Can Stress Make You Fat?**.

(<http://www.medicinenet.com>)

۵- The Women's Health Care Center Canada.(1998). **Coping Better With Stress**.

6-Edwin, Gallantly. (2004).**Health and Wellness**, Eight Edition, Janes and Bartlett publishers,

7-Michael Cohen. (2001).**Stress**. Caxton Edition.London

8- Dr. Trevor Powel. (2000).**Stress Free Living**. Dorling Kindersley, London

9- The Trustees of Boston College. (1999). **Stress Reduction Techniques**. 1999

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir