

چاقی

چاقی بیماری کشنده ای نیست اما با بسیاری از بیماری ها چه مستقیم و چه غیر مستقیم ارتباط دارد مانند افزایش فشار خون ، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگها) ، بیماریهای کبدی و صفراوی بیشتر سنگ کیسه صفرا ، آرتروز ، اختلالات تنفسی ، واریس ، نازایی ، مسمومیت حاملگی ، پرمویی زنان ، چربی بالای خون و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت .

❖ برخی از علل چاقی :

۱. فشارهای درونی ، استرسها و افسردگیها
 ۲. اختلال تغذیه ای مانند دریافت زیاد انرژی و کمی فعالیت
 ۳. مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری ، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتون ها
 ۴. عوامل ژنتیکی ، ۳۰ درصد علت چاقیها را شامل می شود .
- از تمامی این عوامل اختلال تغذیه ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است ، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد ، بعد از ۲ سال پانزده کیلوگرم اضافه وزن پیدا خواهد کرد . ذخیره اصلی انرژی بدن ، چربی است . اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی ای باشد که به مصرف می رسد ، افزایش بافت چربی ، گریزنپذیر خواهد بود بنابراین بر وزن افزوده می شود .

❖ پیشگیری از چاقی :

۱. افزایش میزان تحرک و داشتن فعالیت فیزیکی منظم
۲. با افزایش سن به دلیل کاهش سوخت و ساز چربی های چاقی اتفاق می افتد بنابراین افراد باید در همه سنین ورزش کنند مخصوصا در سنین میانسالی داشتن یک برنامه ورزشی منظم به تناسب اندام و پیشگیری از چاق شدن کمک می کند .
۳. داشتن عادات خوب غذایی از جمله آرام غذا خوردن و خوب جویدن غذا از عواملی است که در پیشگیری از چاقی موثر است .
۴. استفاده از رژیم غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند و همچنین نرمش های مکرر نه تنها از بروز چاقی جلوگیری می کنند ، بلکه از ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان و بیماری های قلبی - عروقی نیز پیشگیری می کنند .
۵. پرهیز از خوردن غذاهای چرب و پر نمک و غذاهای حاضری و نوشابه های گازدار
۶. حفظ آرامش و پیشگیری از تنش های روانی می تواند در کنترل وزن موثر باشد بسیاری از مردم در پاسخ به عواطف منفی مانند ملال ، اندوه یا خشم ، شروع به خوردن می کنند .
۷. کم کردن مصرف مواد غذایی نشاسته ای ، موادی مانند برنج ، آرد برنج و غذاهایی که از آن تهیه می شود ، ذرت ، غلات بوداده ، ماکارونی ، باقلا ، سیب زمینی ، عدس ، نخود ، لپه ، بیسکویت و کیک .

❖ نکات مهم در کنترل وزن :

۱. چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد .
۲. هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید ، چرا که دارو دارای عوارضی می باشند .
۳. در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید ، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است ، عوارضی نداشته ، تقریبا غیر قابل بازگشت می باشد .
۴. مصرف داروهای ضد اشتها برای کوتاه مدت با نظر پزشک مشکل چندانی ندارد . اما این نوع داروها کمک به تغییر عادت غذایی نمی کند و داشتن عادات غذایی خوب برای داشتن وزن مناسب بسیار حائز اهمیت است .

❖ چند توصیه برای اصلاح عادت غذایی غلط :

۱. روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید .
۲. در بین غذا از نوشیدن آب پرهیزید .
۳. قبل از صرف غذا سالاد میل کنید و از صرف نمک اضافه در غذا خودداری کنید .
۴. سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه - نهار - شام) حذف نگردد ، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد .
۵. مصرف چای کمرنگ ولی بدون قند و شکر ، دو ساعت بعد از غذا مانعی ندارد .
۶. برای صرف غذا از بشقاب های کوچک استفاده کنید .
۷. صرف غذا باید در کمال آرامش صورت گیرد و از عجله خودداری کنید .
۸. در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید .
۹. وقت خود را به جای ریزه خواری با فعالیت پر کنید .