

اگر فکر می‌کنی چاقی، این مطلب برای توست

# سلامت لاغر شو

مریم زاهدی

خبرنگار چارویواری

بگذارید با یک سوال شروع کنیم؛ آیا شما هم دائم کالری می‌شمارید و در نهایت شب که می‌رسد با عذاب وجدان از خوراکی‌هایی که در طول روز خورده‌اید می‌خواهید؟ آیا شما هم نسبت به ظاهر خودتان حس خوبی ندارید؟ اصلاحاً شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که دائم در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی چهره‌ها و سلبریتی‌ها و بازیگران را می‌بینند و با خودشان مقایسه می‌کنند و در نهایت با کوله‌باری از احساس ناامید و حس نازیبا و ناکافی بودن به سراغ انواع و اقسام روش‌های لاغری می‌روند تا یک جورهایی خودشان را شبیه عروسک‌های باربی دوران بچگی و یا بازیگران هالیوودی و در ورژن‌های تازه‌تر شبیه ستاره‌های کیپ‌پاپ شوند؟ اگر شما هم جزو افرادی هستید که به آنها اشاره داشتیم و در سرتان همین مسائل و نکات می‌چرخد توصیه می‌کنم حتماً با ما در این مطلب همراه باشید.



## عوارض چاقی

بهتر است اگر شاخص توده بدنی تان بالاست و به خصوص اگر چاقی شکمی دارید به دنبال روش‌هایی برای کاهش وزن باشید؛ کاهش وزنی که تناسب و زیبایی اندام از تبعات فرعی آن است و اصل ماجرا سلامتی است که این کاهش وزن می‌تواند برای شما به ارمغان بیاورد. اما این کاهش وزن اگر اصولی و با رعایت نکات مهم آن نباشد نه فقط به سلامتی منتهی نمی‌شود بلکه می‌تواند عوارض متعددی را هم در پی داشته باشد و ما را از سلامتی دور کند. برای آن‌که بتوانید لاغری سلامتی داشته باشید در درجه اول باید علت چاقی بودن تان را مشخص کنید و بر اساس علت به درمان بپردازید.

هیچ‌کس نیست که چاقی و اضافه وزن را تایید کند! چاقی می‌تواند عوارض متعددی را برای سلامتی ما انسان‌ها داشته باشد. از مرض قند گرفته تا فشار خون و بیماری‌های قلبی - عروقی همه و همه از عوارض چاقی و اضافه وزن است. در کنار اینها اگر اضافه وزن دارید به تناسب اضافه وزن‌تان باید چشم انتظار بیماری‌های اسکلتی نظیر زانو درد و کمر درد و امثال آن هم باشید. حتی ناباروری و بیماری‌های کبدی همچون کبد چرب هم از دیگر عوارضی است که چاقی و اضافه وزن با خود به همراه دارد. با مروری بر عوارض چاقی می‌توان به روشنی دریافت

## آیا من چاقم؟

نخستین نکته در مواجهه با چاقی این است که بدانیم ما هم چاق هستیم یا خیر! فارغ از این‌که دیگران ما را چگونه ارزیابی می‌کنند مهم‌ترین عامل تشخیص چاقی بررسی شاخص توده بدنی است. شاخص توده بدنی معیاری است که با بررسی نسبت قد و وزن افراد مشخص می‌شود. پزشکان با بررسی شاخص توده بدنی تعیین می‌کنند

که آیا شخص دارای اضافه وزن است یا خیر! یک فرمول ساده برای محاسبه شاخص توده بدنی تقسیم کردن عدد وزن به کیلوگرم بر عدد قد به متر است و کسر به دست آمده را به توان دو برسانید تا شاخص توده بدنی شما مشخص شود. بالا بودن شاخص توده بدنی هم به تدریج سبب بروز عوارض اضافه وزن می‌شود.

## کم خوابی

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز چاقی و اضافه وزن، عدم خواب کافی و با کیفیت است. اگر عادت به دیر خوابیدن دارید حتماً قبل از غذا یک وعده غذایی می‌خورید! خوردن وعده غذایی قبل از خواب هم

به معنای اضافه وزن است زیرا در این شرایط شما کالری دریافت می‌کنید اما هیچ تحرکی ندارید که کالری دریافتی مصرف شود و بیشتر کالری در بدن ذخیره شده و منجر به اضافه وزن می‌شود.

## استرس

استرس هم از دیگر عواملی است که می‌تواند سبب چاقی و در نهایت مضرات آن و اضافه وزن شود. بروز استرس و اضطراب در بدن به معنای ترشح هورمون

استرس است. این هورمون سبب افزایش اشتها می‌شود و فرد برای کاهش استرس تمایل به خوردن غذاهای پرکالری دارد.

## عدم تحرک کافی

از دیگر دلایل بروز چاقی که می‌تواند شما را با مضرات چاقی رو به رو کند باید به نداشتن تحرک کافی اشاره کنیم. ورزش به دلیل تحرکی که ایجاد می‌کند سبب سلامت و تناسب اندام می‌شود حال اگر برنامه ورزشی نداشته باشید در معرض چاقی قرار می‌گیرید، زیرا ورزش و تحرک داشتن با سوزاندن کالری به ایجاد تعادل بین کالری دریافتی و کالری مصرفی کمک می‌کند.

## کم کاری تیروئید

تیروئید همان غده پروانه‌ای شکلی است که جلوی گردن قرار دارد. کار اصلی این غده تولید هورمون تیروئیدی است و اگر به هر دلیلی کار غده تیروئید مختل شود و هورمون تیروئید به میزان کافی در خون ترشح نشود، شخص دچار احساس خستگی و ضعف شده و به تدریج اضافه وزن پیدا می‌کند.

## نکته‌ای حیاتی

با تمام اینها فراموش نکنید بخشی از ماجرا گردن ژنتیک ماست. اگر همه راه‌های معقول کاهش وزن مانند اصلاح تغذیه و افزایش فعالیت بدنی را طی کرده‌اید و باز هم مقداری اضافه وزن دارید، سعی کنید خودتان را بپذیرید و دوست داشته باشید. مهم داشتن یک زندگی سالم سالم است. یادمان باشد اضافه وزن یک شبه به سراغ مان نیامده که یک شبه بخواهد برود.

## در مسیر لاغری

با مروری بر علت‌های چاقی میتوان دریافت اصلی‌ترین عاملی که می‌تواند ما را از شر چاقی و اضافه وزن خلاص کند تناسب کالری دریافتی و کالری مورد نیاز بدن است. بنابراین لازم است تا غذا خوردنمان را کنترل کنیم. علاوه بر این تلاش برای سوزاندن کالری‌های اضافی هم امری است که با ورزش و داشتن تحرک محقق می‌شود. بنابراین برای یک کاهش وزن اصولی حتماً باید به سراغ ورزش بروید و نوع ورزش را هم متناسب با شرایط بدن خودتان و ترجیحات تحت نظر مربی ورزش آغاز کنید. اصلاح عادات غذایی هم موضوع مهمی است که می‌تواند ما را در دستیابی به یک بدن سالم و اندام ایده‌آل یاری کند. به این معنا که تا می‌توانیم از چربی‌ها و شیرینی‌ها فاصله بگیریم و در عوض به سمت سبزیجات و میوه‌ها، مواد پروتئینی و لبنیات روی بیاوریم.

## عوامل تغذیه‌ای

برنامه غذایی روزانه رابطه مستقیمی با چاقی دارد زیرا کالری دریافتی روزانه از طریق منابع غذایی وارد بدن می‌شود. به عنوان مثال اگر برنامه غذایی شما سرشار از چربی و قند باشد به احتمال بسیار زیاد دچار اضافه وزن و چاقی خواهید شد. مواد نشاسته‌ای هم از دیگر مواد غذایی چاقی‌آور است.