



علت اضافه وزن چیست؟

به طور معمول اگر وزن فردی ۱۰ درصد بیش از حد «به‌هنجار» باشد، پزشکان آن را «اضافه‌وزن» می‌دانند. وزن به‌هنجار، معیاری ست سازگار با سن، قد و نوع ساختمان بدن که در جدولی تعیین می‌گردد. افزون بر تصویری که ما از خود می‌سازیم و ممکن است مایه‌ی رنج‌مان گردد، اضافه‌وزن می‌تواند از نظر سلامتی، نتایج وخیمی به‌بار آورد.

در بیش‌تر موارد، بدن ما اولین نشانه‌های چاق شدن را نشان می‌دهد و ما آن را حس می‌کنیم (لباس‌های مان تنگ می‌شود و...) که نباید این نشانه‌ها را نادیده انگاشت چراکه اضافه‌وزن، تنها مسأله‌ی نگاه یا احساس ما نسبت به خودمان نیست بلکه نشانه‌ای از چگونگی تندرستی ماست.

بیش‌تر مردم تصور می‌کنند با افزایش سن، اضافه‌وزن ایجاد می‌شود. در حالی که پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد این پندار، سرابی بیش نیست. وقتی شما ۲۵ سال دارید و وزن‌تان سالم و به‌هنجار است، در طول زمان، باید ثابت بماند یا بیش از ۵ کیلوگرم اضافه نشود.

باز مردم می‌پندارند طبیعی‌ست که با افزایش سن، فشارخون هم بالا برود، در صورتی که پژوهش‌ها نشان می‌دهد اضافه‌وزن، عامل بالا رفتن فشارخون است. فشارخون، نمونه‌ای از به‌خطر افتادن تندرستی در اثر چاق شدن است.

عوارض ناشی از اضافه‌وزن

مهار وزن و پیش‌گیری از چاقی، اولین گام در کاستن از خطر گرفتاری در چنگال بیماری‌های مزمن غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها مانند سرطان رحم در زنان و پروستات در مردان است. اضافه‌وزن هم‌چنین می‌تواند آثار زیان‌آوری روی اسکلت و مفاصل به‌ویژه زانوها، قوزک دست‌ها و پاها به‌جا بگذارد. به‌طور کلی این ناراحتی‌ها، دردناک و همراه با تورم هستند، حرکات بدنی را مشکل ساخته و زنجیروار باعث اضافه‌وزن می‌گردند. لازم به ذکر است، اضافه‌وزن و خطر چاقی، مشکلات دیگری را هم رقم می‌زند از قبیل: سیاتیک، بدخوابی، بیماری چربی خون، گرفتگی کبد و بیماری‌های پوستی که توسط قارچ‌هایی که در لایه‌های پوست در جاهای مرطوب رشد می‌کنند، به‌وجود می‌آید. چاقی، ما را در خطر گرفتار شدن به مسائل فراوانی در رابطه با تندرستی قرار می‌دهد. اگر چاق هستید، به پزشک‌تان مراجعه کنید و

ببینید چگونه می‌توانید به‌منظور حفاظت از سلامت‌تان، وزن خود را پایین بیاورید.

رایج‌ترین علت‌های چاقی

در بیش‌تر موارد، مردم به این علت، اضافه‌وزن پیدا می‌کنند که کالری مصرفی‌شان، بیش از آن است که بدن در فعالیت‌هایش می‌سوزاند. شکی نیست که زندگی بدون تحرک، سهمی عمده در چاق شدن دارد اما کسانی هم هستند که با وجود داشتن زندگی فعال، چاق می‌شوند زیرا روش تغذیه‌ی آنان درست نیست. به‌همین دلیل بر آن شدیم تا مهم‌ترین عادت‌های اشتباه غذایی که موجب اضافه‌وزن می‌گردند را بیان کنیم:

- خوردن بیش از حد غذا در هر نوبت یا در میان‌وعده‌ها
- عادت‌های اشتباهی مانند مصرف غذاهای پرکالری با ارزش غذایی کم مانند غذاهای پرچرب زیرا چربی، دو برابر غذاهای دیگر کالری دارد. کره، خامه، مایونز، روغن، روغن، آجیل، شکلات، پنیر، گوشت پرچرب و انواع

معلمان زندگی

سختی‌ها، شکست‌ها، غم‌ها، اندوه‌ها، ناکامی‌ها، بیماری‌ها، از دست‌دادن‌ها، تنهایی‌ها، مشکلات، ناملایمت‌ها، انسان‌های حسود و خودخواه، کینه‌توز، دشمن‌صفت و خلاصه هر آنچه که از عوامل انسانی فردی یا اجتماعی، محیطی، سیاسی، طبیعی و... دور است، در زندگی ما قد علم می‌کند تا جریانی را برخلاف میل و اراده و تصور ما ایجاد کند. البته همگی، از معلمان زندگی بوده و بدون استثناء برای پیشرفت و آگاهی ما لازم هستند.

اگر بتوانیم با خلاقیت لازم، از این جریانات استفاده کرده و آن‌ها را در جهت پیشرفت خود به کار بریم و به موفقیتی هرچند کوچک نائل شویم، بایستی به این معلمان زندگی سلام دهیم و از دست آن‌ها نه تنها آزرده خاطر نباشیم، بلکه خشنود هم باشیم که موجبات ترقی ما را فراهم کرده‌اند! چراکه با سخت‌گیری‌های خود، باعث شدند ما به درجات بالایی دست پیدا کنیم، چه بسا اگر این‌همه آزار و سختی بر سر راه ما قرار نمی‌گرفت، موفقیت‌هایی هم که به آن نائل شده‌ایم، رخ نمی‌داد!

کمی به زندگی خود نگاه کنید، اگر از آن دسته افرادی هستید که در پی بروز یک مشکل، اراده‌ی خود را دوچندان کرده و به سمت بالا حرکت کرده‌اید، پس دیگر از دست مشکلات، گله و شکایت نکنید بلکه از آن‌ها تشکر کنید. اگر هم از آن جمله انسان‌هایی بوده‌اید که با پیدایش سختی‌ها، به غم و اندوه و ناامیدی دچار می‌شدید، از این پس، رویه‌ی خود را عوض کنید و به مشکلات، با دیدی دیگر بنگرید که بتواند شما را برای رسیدن به موفقیت، کمک کند. مطمئن باشید به نتایج بسیار حیرت‌آوری می‌رسید.

گردآوری و تنظیم: محسن حاجی

سس‌ها، همه‌وهمه غذاهای پرکالری و پرچرب هستند. غذاهای پرچرب عیب دیگری هم دارند و آن، مهار خوردن آن‌هاست زیرا مصرف‌شان راحت‌تر و خوشمزه‌تر است، در نتیجه میل و اشتها را برمی‌انگیزند. ■ عدم مصرف کافی میوه و سبزی زیرا این مواد، فیبر و آب فراوان و چربی و کالری کمی دارند، پر حجم‌اند و معده را پرمی‌سازند.

برای این که پی‌ببرید آیا عادت‌های غذاخوردن شما صحیح است یا نه، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱) به طور معمول برای صبحانه چه می‌خورید؟
الف) با شتاب یک فنجان قهوه با یک عدد شیرینی میل می‌کنید.
ب) قبل از ترک خانه، شیر کم‌چرب یا ماست، نان سبوس‌دار، میوه و پنیر کم‌چرب می‌خورید.

۲) وقتی خواب‌تان نمی‌برد، چه می‌کنید؟
الف) چیزی می‌خورید تا خواب‌تان ببرد.
ب) یک لیوان شیر را گرم می‌کنید و آن را با خود به بستر برده و جرعه‌جرعه می‌نوشید تا خواب‌تان ببرد.

۳) در پایان هفته...
الف) تلویزیون تماشا می‌کنید.
ب) برای پیاده‌روی، بیرون می‌روید یا در اطراف پارک قدم می‌زنید.

۴) اگر زیاد کار می‌کنید...
الف) تصمیم می‌گیرید وقت را از دست ندهید، برای صرف ناهار بیرون می‌روید یا با شتاب، یک شیرینی یا یک ساندویچ یا نوشابه‌ای می‌خورید.
ب) ۱۵ یا ۲۰ دقیقه صرف می‌کنید تا غذای سبکی مانند سوپ حاضری تهیه کنید یا گوجه‌فرنگی، میوه یا ماست می‌خورید.

۵) اگر برای پختن شام در خانه چیزی ندارید...
الف) با رستورانی تماس می‌گیرید تا غذایی بفرستد.
ب) در یخچال یا انباری می‌گردید و تصمیم می‌گیرید با تن ماهی یا میوه، خودتان را سیر کنید.

۶) اگر در قهوه‌خانه با دوستی برخورد کنید، چه چیزی سفارش می‌دهید؟
الف) دسر و بستنی
ب) قهوه یا نوشابه‌ی رژیمی

نتیجه‌ی آزمون:

اگر بیش‌تر، گزینه‌ی «الف» را برگزیده‌اید: مراقب باشید! زیرا شما زیاد غذاهای پرچرب مصرف می‌کنید. راه‌حلی را بجوید که به شما در انتخاب عادت‌های درست غذاخوردن، کمک کند.

اگر بیش‌تر، گزینه‌ی «ب» را برگزیده‌اید: عادت‌های شما به‌طور نسبی درست است و به احتمال زیاد، کم‌تر با مسائل چاقی درگیر هستید.

ادامه دارد...

مترجمان: مصطفی‌علیزاده/محمدعلی باغزری