

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.