

دنبال رژیم های جادویی برای کاهش وزن نباشید، یکبار اصولی وزن کم کنید

مقدمه:

در علم پزشکی چاقی به عنوان یک سندروم و نه بیماری و یک معضل بهداشتی مطرح است که در اثر تجمع چربی اضافه در بدن ایجاد می شود که اثرات زیانباری بر سلامتی دارد که حتی باعث کاهش طول عمر و مشکلات مربوط به سلامتی می شود. پس از نظر پزشکی به یک شرایط نرمال به چاقی نگاه نمی کنیم و ریسک ابتلا به بیماری های دیابت ، قلبی ، کبد چرب، آرتروز و حتی خیلی از سرطان ها را زیاد



می کند. عدم تناسب اندام نیز فرد را از نظر روحی و روانی آزار میدهد. و با عجله مایلند از وزن خود به هر ترتیب بکاهند.

یافته ها:

تقریباً اکثر افراد چاق و اضافه وزن شاخص BMI را می شناسند که با تقسیم وزن بر توان دو قد بدست می آید که اگر این شاخص بین 18/5 تا 24/9 کیلو گرم بر متر مربع قرار گیرد، فرد در محدوده سلامتی و اگر بین 24/9 تا 29/9 قرار گیرد فرد اضافه وزن و اگر بیشتر از 30 فرد چاق محسوب می شود.

پس کسی که BMI بالای 24/9 دارد فرد اضافه وزن یا فرد چاق می باشد که از این به بعد باید نگران سلامتی اش باشد.

ضروری بنظر میرسد که فرد را تا جایی به تناسب اندامش نزدیک کنیم که سلامتی روان فرد را هم در نظر بگیریم. چون خیلی ها به خاطر وزن بالا دچار مشکلات روحی و افت روحی می شوند ولی با این حال هدف ما وزن ایده آل نیست ، ما اگر بتوانیم 10٪ از وزن فرد را کم کنیم از خیلی از عوارض چاقی پیشگیری کرده ایم یا حتی فرد را درمان کرده ایم. مثلاً یکی از بهترین درمان های کاهش فشار خون ، کاهش وزن است که با کم کردن وزن فرد می توانیم فشار خون فرد را تا حدی کاهش دهیم. مثلاً کاهش 10 کیلو از وزن بدن باعث کاهش 5 تا 20 میلی متر جیوه فشار سیستولیک می شود.



پس بهتر است وزن را پایین بیاوریم، ولی یادمان باشد با روش های صحیح و اصولی، و کاهش وزنمان باید در محدوده استانداردها باشد، خانمها کاهش وزن را نتیجه نهایی می دانند در صورتی که نتیجه اصلی زمانی حاصل می شود که وزنی را که کم کردیم بتوانیم حفظ کنیم ، کم و زیاد کردن های زیاد وزن اصلا برای سلامتی خوب نیست ، کسانی که وزنشان در طول زمان طولانی ثابت است بیشتر از کسانی که مدام در حال کم زیاد کردن وزنشان هستند عمر می کنند. پس یکبار وزن کم کنید و سعی کنید آن را حفظ کنید. برای اینکار توصیه می شود به کسانی که تخصصشان در این زمینه است مراجعه فرمایید. طبق قانون وزارت بهداشت تنها کارشناسان و متخصصان رشته تغذیه اجازه دخالت در چاقی، لاغری را دارند.

شاید شما با یک برنامه غذایی کاهش وزن توانستید در مدت کوتاه خیلی سریع وزن کم کنید. ولی این کاهش وزن ماندگار نیست. بدلیل اینکه طی این مدت سوخت و ساز بدن به شدت افت می کند و وزن کاهش یافته و مجدداً حالت گذشته بر می گردد.

پس اگر می خواهید همیشه تناسب اندام را داشته باشید، دنبال رژیم های یک شبه و جادویی نباشید. یکبار اصولی وزن کم کنید و آن را نگه دارید و همچنین در نظر داشته باشید که هیچ برنامه غذایی نمی تواند تضمین کند که وزن کم شده برنگردد. تضمین خودتان هستید، هرچند که برنامه های غذایی نیز موثر می باشد. ولی از اول تا آخر برای اینکه وزنتان برنگردد دست شماست. چون این شما هستید که تصمیم جدی گرفته اید که تناسب اندام داشته باشید و به این کار مصمم هستید.

وقتی واژه رژیم مطرح میشود، اکثر خانم ها دچار استرس شده و می ترسند و فکر می کنند رژیم یعنی محدودیت شدید غذایی، در صورتی که اینطور نیست ، کارشناسان تغذیه در برنامه های غذایی کاهش وزن، درست و علمی خوردن را به شما آموزش می دهند. تا شما بیاموزید که چگونه بخورید که همیشه سلامت جسمی و تناسب اندام را داشته باشید.



نتیجه گیری:

پس در رژیم فقط بحث کم خوردن مطرح نیست ، درست خوردن، با نظم غذا خوردن به همراه کم خوردن و یا کم کالی خوردن است که در کاهش وزنمان و حفظ وزن کاهش یافته شده تاثیر دارد.

باید سعی کنیم عادات غذایی مان را تغییر دهیم ، باید سعی کنیم در ساعات مشخصی غذا دریافت کنیم.

اگر این اصول را رعایت کنیم هم خیلی عالی می توانیم وزن کم کنیم و هم وزن کم شده را حفظ کنیم. از عادات غذایی درست، خوردن صبحانه، میان وعده، لبنیات، سبزیجات، میوه و تمام وعده ها و.... است.

منظم خوردن یعنی اینکه در ساعات مشخصی از روز وعده های غذایی خورده شود ، که هم در تناسب اندام هم در سلامت سیستم گوارشی موثر است. لازم به ذکر است که رژیم غذایی هرکسی متفاوت است ، هرکس باید برنامه غذایی مخصوص با توجه به شرایط کار و فعالیت و وضعیت اقتصادی و هورمون های تیروئید و هیپوفیز و املاح و ویتامین های بدن دریافت کند.

دکتر مصطفی نوروزی - دکتر رزا زاوشی دانشیار و متخصصین تغذیه، سیماگودرزی کارشناس ارشد تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

www.drzavoshy-noroozi.com

تماس 33224926 و 33220045 - 028