

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

مراقب باشید در سفر و تعطیلات نوروز چاق نشوید



بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) آمار مبتلایان به چاقی و اضافه وزن در جهان از مرز يك میلیارد گذشته و تا سال ۲۰۱۵ به ۵/۱ میلیارد نفر خواهد رسید که بیشترین رقم افزایش چاقی مربوط به کشورهای در حال توسعه می باشد.

براین اساس پیش بینی می شود افزایش سریع چاقی و اضافه وزن در کشورهای کم درآمد و یا با درآمد متوسط موجب بروز عوارض ناشی از چاقی و شیوع بیماری های مزمن طی ۱۰ تا ۲۰ سال آینده در این کشورها خواهد شد.

کارشناسان و متخصصان علوم پزشکی بر این اعتقادند که اضافه وزن و چاقی باعث بروز انواع بیماریهای قلبی و تنگی رگها، پرفشاری خون، دیابت نوع دوم، بالا رفتن اسید اوریک خون، قطع نفس هنگام خواب، خرخر کردن و خرناس کشیدن در خواب و بیدار شدن در اثر صدای آن، ناپاروری و انواع سرطان های دستگاه گوارش و سایر ارگان ها شده و طبق گزارش فدراسیون جهانی قلب، اضافه وزن و چاقی احتمال اولین حمله قلبی را ۴ تا ۸ سال جلو می اندازد.

با این توصیف مسافران باید در طول مسافرت مخصوصاً در تعطیلات نوروز مراقب باشند اضافه وزن پیدا نکنند و چاق نشوند چون در این صورت محاسن و فواید سفر و تعطیلات نوروز با معایب و عوارض چاقی معاوضه شده و در پایان تعطیلات با مشکلات چاقی و عوارض اضافه وزن مواجه خواهند شد!

در طول سفر توجه داشته باشید :

به طور طبیعی در طول مسافرت اشتهاى انسان زیاد می شود و میل به مصرف تنقلات و شیرینیجات حتی چند وعده غذای اضافی افزایش می یابد و ممکن است به جای سه وعده، پنج وعده غذا با حجم بیشتر مصرف شود، به علاوه استفاده از نوشابه های گازدار و عدم کنترل رژیم غذایی روزمره (مصرف چربی ها، غذاهای آماده، سوسیس، کالباس و...) در طول سفر بیشتر شده (مخصوصاً در ایام تعطیل نوروزی) و اغلب منجر به افزایش فشار خون، چربی خون، بالا رفتن کلسترول مضر (LDL) و در نهایت چاقی می گردد.

دیدگاه کارشناسی درباره رژیم های لاغری :

دکتر مسعود کیمیایگر استاد دانشگاه شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این خصوص معتقد است: دادن رژیمهای لاغری کاری بسیار تخصصی است و نیازمند محاسبات دقیق می باشد زیرا سن، جنس، وزن، قد، شرایط بدنی و... از فاکتورهایی است که باید برای انتخاب رژیم صحیح به آنها توجه نمود.

وی اعتقاد دارد: تغییر شیوه زندگی و مصرف غذاهای آماده همراه با انواع سس ها و نوشابه ها، کاهش مصرف سبزیجات، کم شدن فعالیت های بدنی، استفاده از وسایل نقلیه به جای پیاده روی و... باعث افزایش تعداد افراد چاق شده و روز به روز آمار مبتلایان به چاقی را افزایش می دهد.

دکتر کیمیایگر درباره مضرات رژیم های سریع لاغری می گوید :

رژیمهای لاغری که به سرعت وزن را کاهش می دهند موجب بروز چین و چروک در پوست و ریزش مو شده و به بدن استرس زیادی وارد می کند که در نتیجه افسردگی، تحلیل بافت عضلانی، بیوست، خونریزی معده عارض می شود.

وی به رژیم های غیر اصولی اشاره کرده و می افزاید: رژیم هایی که فرد فقط از يك ماده غذایی به عنوان مثال گوشت، شیر، ماست، سوسیس، کاهو و... به تنهایی استفاده می کند مثلاً يك هفته گوشت و هفته بعد ماست یا هر ماده غذایی دیگر را می خورد برای سلامت وی بسیار خطرناک است زیرا بدن به انواع مواد غذایی نیاز دارد و يك ماده غذایی به تنهایی نمی تواند نیاز بدن را تامین کند، حتی پروتئین ها، چون در این نوع رژیم ها کاهش وزن کاذب در هفته اول بسیار دلپذیر است اما عاقبت فرد را با يك خونریزی معده به بیمارستان هدایت می کند. این نوع رژیم ها آب موجود در بافت های عضلانی را کاهش داده و کمتر به بافت های چربی مربوط می شود. در افرادی هم که با آب درمانی اقدام به کاهش وزن و لاغری می کنند، انرژی دریافتی آنان به صفر می رسد و همین امر باعث تحلیل بافت عضلانی پس از مدتی شده و به مسمومیت با آب منجر می گردد.

وی یکی از مهمترین اصول رژیم های لاغری را حذف انرژی مضاعف در کنار دریافت سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن دانسته، تصریح می کند: برای داشتن يك رژیم لاغری استاندارد باید تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن به اندازه کافی تامین شود اما موادی که انرژی اضافی و مضاعف تولید می کنند بهتر است حذف شود؛ به علاوه رژیم های لاغری باید بر حسب سن، وزن اضافی، جنس و شرایط فیزیولوژیکی بدن تعیین گردد و در سنین مختلف با شرایط بدنی متفاوت انتخاب شود.

استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، ورزش را مکمل رژیم غذایی برای لاغری و کاهش وزن می داند و معتقد است: هر يك ساعت ورزش ۳۰۰ کالری انرژی مصرف می کند و تا چند ساعت سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد.

وی تصریح می کند: روزانه يك ساعت ورزشی که بیشتر پاهای را درگیر نماید می تواند در کاهش وزن بسیار موثر باشد و ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه، دو ثابت و درجا، والیبال و بسکتبال برای لاغری توصیه می شود. (برای کوچک کردن شکم شنا و درازنشست مفید می باشد.)

دکتر زهرا اباصلتی کارشناس مسئول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی در ادامه به تقارن تعطیلات نوروز و افزایش مسافرتها با ایام سوگواری اشاره کرده اضافه می کند: مصرف بی رویه تنقلات و شیرینیجات و انواع شکلات و آجیل و غذاهای متنوع سرخ کرده و چرب و پر نمک رستوران ها و اغذیه فروشیها و یا میهمانی ها، همچنین غذاهای نذری مانند شله، آش، چلوخورشهای پر روغن و... در این ایام موجب اضافه وزن و در نتیجه چاقی، افزایش فشار خون، بالا رفتن چربی و کلسترول مضر خون شده و مسافران را با مشکلات ناشی از آن روبرو می سازد.

وی توصیه می کند: برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن و بیماری های ناشی از آن، مسافران مصرف آجیل و تخمه و شیرینی و شکلات را به حداقل برسانند و در طول سفر از مصرف بی رویه نوشابه، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، پیتزا و به طور کلی (Fast Food) غذاهای آماده پرهیزند. مخصوصاً افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند انواع آجیل و تخمهای که نمک سود شده مصرف نکنند چون نمک آنها باعث افزایش فشار خون و تشدید بیماریهای قلبی خواهد شد.

دکتر اباصلتی افزایش وزن را منشأ بیماریهای قلبی عروقی، دیابت، انواع سرطانها و... دانسته و استفاده از رژیم غذایی متعادل و متناسب همراه با تحرك و ورزش را ضامن سلامت می داند.

دکتر ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی نیز معتقد است: برای جلوگیری از افزایش وزن باید از مواد غذایی با انرژی کمتر استفاده شود و بیشتر مواد غذایی با حجم زیاد مثل سوپ و انواع سالاد مصرف گردد. وی معتقد است کسانی که نمی توانند در برابر شیرینی و شکلات و کاکائو مقاومت کنند دچار افزایش وزن شدید می شوند چون این مواد دارای کالری بالا هستند و به سرعت وزن را اضافه می کنند از طرفی به علت جایگزین شدن مواد اصلی تغذیه و نرسیدن مواد مورد نیاز به بدن فرد را دچار سوء تغذیه (کمبود مواد مغذی) کرده و وی را با بیماریهای مختلف ناشی از کمبود مواد مغذی مواجه می سازند.

دکتر حمیدرضا فرشچی، فوق تخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این مطلب که رژیم های توصیه شده توسط متخصصان باید در طول سفر هم رعایت گردد می افزاید: کسانی که برای کاهش وزن از رژیم های اصولی و صحیح پیروی می کنند چنانچه در طول سفر رژیم خود را رعایت نکنند و مواد قندی، نشاسته ای، چربی و... بیش از حد مصرف نمایند با افزایش وزن بیشتر از گذشته روبرو خواهند شد.

به اعتقاد وی، افراد چاق علاوه بر رعایت رژیم غذایی (مصرف کافی مواد مغذی مورد نیاز بدن و کاهش مصرف کربوهیدراتها و مواد نشاسته ای و فندی و چربی و استفاده از **نوشابه های سنتی مثل دوغ به جای نوشابه های گازدار**، مصرف روغن های مایع گیاهی به جای روغن های جامد و حیوانی، عدم مصرف چپیس و کاهش مصرف سرخکردنی ها، مصرف سبزیجات تازه و میوه ها و...) باید برنامه ریزی لازم برای تحرک و ورزش روزانه داشته باشند حتی در مسافرت، تحرک و ورزش را فراموش نکنند تا کاهش وزن مناسب و ایده آل را پیدا کنند.

دکتر فرشچی استفاده از دوچرخه ثابت را برای کم کردن وزن اضافی و کاهش چربی های موضعی و چربیهای مضر خون (LDL) مفید دانسته، یادآور می شود: در خصوص استفاده از دستگاه دو ثابت (دوچرخه ثابت) باید حتماً برنامه ریزی معینی داشته باشید و در درازمدت آثار مثبت آن را مشاهده کنید.

این عضو هیأت علمی دانشگاه و فوق تخصص تغذیه اعتقاد دارد: **رژیم های شدید غذایی که در کوتاه مدت باعث کاهش وزن می شوند غیر علمی و غیر اصولی هستند و کاهش وزن باید در مدت زمان طولانی باشد** تا از بافت چربی بدن کم شود زیرا در غیر این صورت از بافت عضلانی بدن کم شده و متابولیسم طبیعی و سوخت و ساز بدن دچار اختلال می گردد.

وی خاطر نشان می سازد: به اعتقاد دکتر فرشچی با رعایت رژیم غذایی مناسب و تحرک و ورزش در سفر، تعطیلات و ایام عادی زندگی می توانیم به وزن دلخواه برسیم و با وزن مناسب و تناسب اندام از سلامت جسمی و روانی بیشتر برخوردار باشیم.

و بالاخره در پایان دکتر سید مرتضی احتشام فر، مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی با تاکید بر تغذیه متناسب، متعادل و متنوع تصریح می کند:

- در طول سفر و در تعطیلات نوروز بیش از پیش بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط را رعایت کنید.
- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه، مواد غذایی بدون مشخصات و تاریخ گذشته و بدون پروانه بهره برداری و مجوز بهداشتی بپرهیزید.
- **مصرف نوشابه های گازدار، شیرینی های خامه ای، آجیل و تنقلات، چپیس و... را به حداقل برسانید.**
- غذای سالم، تازه و مطمئن بخورید.
- **در طول سفر مراقب تغذیه خود و همراهان به ویژه فرزندانان باشید. (شیوع چاقی در کودکان بسیار چشمگیر شده است.)**
- مصرف ساندویچ، همبرگر، سوسیس و کالباس و Fast Food ها را به حداقل برسانید.
- **ماست و دوغ را در برنامه غذایی بگنجانید.**
- از فروشندگان دوره گرد و فروشگاه های غیر معتبر خرید نکنید.
- در رستوران ها و اغذیه فروشی ها غیر مطمئن و غیر بهداشتی غذا نخورید.
- **برای جلوگیری از تداخل غذایی و پیشگیری از اختلالات گوارشی از درهم بر هم خوردن پرهیز کنید.**
- و از همه مهم تر از پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا خودداری نمایید.

منبع: ژورنال زندگی سالم

