

چاقی؛ معضل جهانی

سبک زندگی ناسالم

درمان چیست؟



عضو هیأت علمی گروه آموزش پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه چاقی به‌دنبال کاهش فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی نامناسب به یکی از معضلات همه گیر و جهانی تبدیل شده است، تأکید کرد: درمان موثر چاقی بدون اصلاح سبک زندگی، به‌ویژه تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم، امکان‌پذیر نیست.
به گزارش ایسنا، دکتر محمدمهدی توانا، با اشاره به تعریف علمی چاقی، اظهار کرد: چاقی بر اساس شاخص توده بدنی یا BMI تعریف می‌شود و افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بالاتر از ۲۵ باشد، در محدوده اضافه‌وزن و چاقی قرار می‌گیرند. این شاخص از تقسیم وزن بدن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر محاسبه می‌شود.
وی با تأکید بر ارتباط مستقیم چاقی با بیماری‌های مزمن، افزود: رابطه چاقی با بسیاری از بیماری‌ها به‌خوبی اثبات شده است؛ از جمله دیابت، افزایش چربی خون، فشار خون بالا و حتی برخی انواع سرطان. همین موضوع ضرورت کاهش وزن در افراد مبتلا به چاقی را بیش از پیش برجسته می‌کند.
این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، سنگ‌بنای درمان چاقی را ترکیب رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی دانست و گفت: نخستین و اساسی‌ترین رکن درمان چاقی، پیروی از یک برنامه غذایی متناسب در کنار فعالیت بدنی منظم است. فعالیت فیزیکی توصیه‌شده برای افراد مبتلا به چاقی شامل ورزش‌های هوازی حداقل پنج روز در هفته و روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است.

به گفته توانا، این فعالیت‌های هوازی می‌توانند به اشکال مختلفی انجام شوند؛ از جمله پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، راه رفتن در آب و سایر فعالیت‌های مشابه. اگرچه اثر ورزش‌های هوازی در کاهش وزن به اندازه رژیم غذایی نیست، اما نقش بسیار موثری در چربی‌سوزی، به‌ویژه در ورزش‌های هوازی با شدت متوسط، دارند.

وی در توضیح شدت مناسب ورزش‌های هوازی، تصریح کرد: ورزش هوازی با شدت متوسط باید به‌گونه‌ای باشد که فرد دچار نفس‌زدن شود و هنگام صحبت کردن، جملات را به‌صورت بریده‌بریده بیان کند. این نوع فعالیت‌ها علاوه بر کمک به کاهش چربی بدن، موجب بهبود آمادگی قلبی-ریوی می‌شوند؛ موضوعی که در افراد مبتلا به چاقی، به‌دلیل آمادگی پایین سیستم تنفسی، اهمیت ویژه‌ای دارد.

توانا با اشاره به اهمیت ورزش‌های قدرتی در درمان چاقی، ادامه داد: افراد مبتلا به چاقی باید در کنار ورزش‌های هوازی، دو تا سه روز در هفته ورزش‌های قدرتی نیز انجام دهند. این تمرینات از دو جهت اهمیت دارند؛ نخست اینکه افرادی که تحت رژیم غذایی قرار می‌گیرند، به‌طور ناخواسته بخشی از توده عضلانی خود را از دست می‌دهند و تمرینات قدرتی همراه با دریافت پروتئین کافی، به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند.

وی افزود: علاوه بر این، اثر ورزش‌های قدرتی در بهبود بسیاری از بیماری‌های همراه با چاقی از جمله فشار خون بالا، اختلالات چربی خون و دیابت به‌خوبی مشخص شده است.

این متخصص پزشکی ورزشی با تأکید بر ضرورت توجه به تمرینات انعطاف‌پذیری، خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به چاقی، همانند سایر افراد جامعه، باید حداقل دو تا سه روز در هفته زمانی را به تمرینات انعطاف‌پذیری اختصاص دهند تا دامنه حرکتی مفاصل حفظ شده و خطر آسیب‌های اسکلتی-عضلانی کاهش یابد.

وی با اشاره به مرحله پس از کاهش وزن، گفت: پس از رسیدن به وزن ایده‌آل، مهم‌ترین مرحله، فاز حفظ وزن است. در این مرحله نیز فعالیت فیزیکی منظم در کنار رژیم غذایی متناسب، نقش کلیدی در پیشگیری از بازگشت وزن دارد.

توانا در پایان با تأکید بر لزوم مشاوره پزشکی پیش از شروع ورزش، هشدار داد: افراد مبتلا به چاقی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های کلیوی، دیابت یا سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، حتماً باید پیش از آغاز فعالیت فیزیکی با پزشک متخصص پزشکی ورزشی مشاوره کنند. همچنین افرادی که سابقه بیماری خاصی ندارند اما دچار علائمی مانند دردهای گهگاه قفسه سینه، تپش قلب، ورم دست و پا یا علائم مشکوک قلبی هستند، لازم است پیش از شروع ورزش، تحت ارزیابی و تست ورزشی قرار گیرند تا شدت مناسب فعالیت بدنی به‌صورت ایمن و علمی تعیین

سلامت

میان وعده‌های سالم؛ کلید هوش

و انرژی کودکان



همراه با خیار و گوجه می‌تواند انرژی کافی برای بچه‌ها فراهم کند. حتی باقی‌مانده‌های شام مثل کتلت یا کوکو هم می‌توانند به صورت لقمه‌های کوچک در میان وعده استفاده شوند.

توجه به خوراکی‌های شیرین و فرآوری‌شده

این متخصص تغذیه با اشاره به تمایل بچه‌ها به خوراکی‌های شیرین افزود: دلش آموزش ممکن است از بوفه مدرسه کیک و کلوچه بخزند، اما این خوراکی‌ها کالری زیادی دارند و تقریباً هیچ ماده مغذی تأمین نمی‌کنند و تنها باعث اضافه وزن می‌شوند و با بچه‌ها صحبت کنید و اهمیت میان‌وعده‌های سالم را توضیح دهید.حکمت‌دوست تأکید کرد: با رعایت تغذیه متعادل و انتخاب میان‌وعده‌های سالم، دانش آموزان هم انرژی و تمرکز لازم برای مطالعه و امتحانات را خواهند داشت و هم از مصرف خوراکی‌های پر قند و کم‌ارزش دور خواهند ماند.

طعم‌دار بهتر از این است که اصلاً شیر نخورند، اما باید توجه داشت که قند بالای شیرهای طعم‌دار ممکن است جذب کلسیم را کمی کاهش دهد و باعث اضافه وزن شود.

میوه‌ها و آجیل؛ تقلات سالم و راحت

حکمت‌دوست ادامه داد: میوه‌هایی که پوستشان راحت کنده می‌شود، میان‌وعده‌ای سریع و سالم هستند و مادران می‌توانند پوست میوه‌ها را جدا کرده و در ظرفی با چنگال کوچک آماده کنند تا بچه‌ها به راحتی مصرف کنند.

آجیل‌ها نیز منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های مفید هستند و می‌توانند به عنوان میان‌وعده استفاده شوند.

لقمه‌های ساده و مغذی؛ از نان و پنیر تا تخم‌مرغ و سبزیجات
وی گفت: میان‌وعده‌ها حتماً لازم نیست گران و پیچیده باشند. یک لقمه ساده نان و پنیر با سبزی، کره و عسل، یا لقمه تخم‌مرغ

سلامت مغز با عملکرد کلیه‌ها مرتبط است



است بر زمان زوال عقل تأثیر بگذارد، زیرا کلیه‌های سالم با فیلتر کردن مواد زائد سمی از مغز محافظت می‌کنند.» این بیماران احتمالاً هنوز هم دچار زوال عقل می‌شوند، اما دیرتر از افراد دارای کلیه‌های ضعیف. گاسپارینی گفت: «هنگام بررسی این نشانگرهای زیستی در بزرگسالان مسن، توجه به سلامت کلیه ممکن است مهم‌تر از آن چیزی باشد که تصور می‌شود. نظارت بر سلامت کلیه می‌تواند به پزشکان کمک کند تا این نشانگرهای زیستی را بهتر تفسیر کنند و افرادی را که ممکن است در معرض خطر پیشرفت سریع تر بیماری باشند، شناسایی کنند.»

نبودند، مورد بررسی قرار دادند. در طول یک دوره پیگیری هشت ساله، به‌طور متوسط ۲۲۱ نفر با کلیه‌های سالم و ۱۴۱ نفر با کلیه‌های ضعیف شناسایی شدند. نتایج نشان داد که کاهش عملکرد کلیه با سطح بالاتر موارد زیر در خون مرتبط است: پروتئین‌های تاول، که توده‌های سمی را در مغز بیماران آلزایمر تشکیل می‌دهند. قطعات پروتئینی زنجیره سبک نوروفیلانمت (NFL)، که از سلول‌های مغزی آسیب‌دیده یا در حال مرگ آزاد می‌شوند.

پروتئین‌های اسیدی فیبریلاری گلیال (GFAP)، که توسط سلول‌هایی تولید می‌شوند که نورون‌ها را در مغز و نخاع ایتام بخشیده و محافظت می‌کنند. محققان گفتند که عملکرد ضعیف کلیه با افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، مرتبط نبود.

اما محققان دریافتند که افرادی که کلیه‌هایشان از کار افتاده و سطح پروتئین‌های NFL آنها بالا است، تقریباً دو برابر افرادی که کلیه‌های سالم و سطح NFL بیش از حد بالایی دارند، در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل هستند.

گاسپارینی گفت: «این نشان می‌دهد که سلامت کلیه ممکن

یک اشتباه تغذیه‌ای که پوست را پیر می‌کند

سدیم اضافی در روز احتمال تشدید علائم اگزما را بیش از ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

سدیم همچنین ممکن است در التهاب مزمن اگزما که پیری پوست را تسریع می‌کند نقش داشته باشد و پوست به طور طبیعی با افزایش سن خشک‌تر می‌شود.

کارشناسان برای مقابله با اثرات سدیم بر پوست و حفظ سلامت و شادابی آن، توصیه می‌کنند که افراد مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مانند چیپس، سوب‌های کنسروی، فست‌فود، گوشت‌ها، ترشی‌ها و نان را محدود کنند.

با این حال، همچنان می‌توان با خوردن غذاهای سالم‌تر از جمله مغزها، حبوبات، ماهی و پنیر کم‌سدیم یا گزینه‌های دیگر، میل به طعم شور را برطرف کرد. پیروی کردن از یک رژیم غذایی کم‌سدیم در صورت آشپزی در خانه، آسان‌تر می‌شود زیرا معمولاً در مقایسه با غذاهای منجمد یا آماده فروشگاه‌ای، نمک کمتری استفاده می‌شود.
اطمینان حاصل کنید که هر نوع غذای کنسروی را بشویدید تا نمک اضافی ناشی از فرایند نگهداری آن حذف شود و از گیاهان معطر و ادویه‌ها برای طعم‌دهی استفاده کنید.
کارشناسان تغذیه می‌گویند شستن لوبیای کنسروی می‌تواند تا ۴۰ درصد از محتوای سدیم آن را حذف کند.
همچنین خوردن غذاهای شور همراه با مواد غذایی سرشار از بتاسیم مانند موز، می‌تواند به خنثی کردن بخشی از احتباس آب ناشی از سدیم کمک کند.
مرطوب و هیدراته نگه داشتن پوست اهمیت دارد زیرا پوست، بزرگ‌ترین اندام بدن است و به شیوه‌های مختلف از بدن محافظت می‌کند. پوست یک سد محافظ ایجاد می‌کند تا بدن را از نفوذ باکتری‌ها و دیگر خطرات احتمالی محیطی که می‌توانند برای سلامت انسان خطرناک باشند، محافظت کند.



آمریکایی با فشار خون بالا زندگی می‌کنند. بر اساس اعلام متخصصان کلینیک کلینیک، رژیم غذایی پرنمک می‌تواند با وادار کردن بدن به نگه داشتن آب اضافی برای مقابله با اثرات نمک، باعث شود پوست پف کرده‌تر به نظر برسد. پوست همچنین ممکن است خشک به نظر برسد زیرا آب را از سلول‌ها بیرون می‌کشد.

این موضوع سپس بدن را وادار می‌کند آب را از سلول‌ها و پوست بیرون بکشد و در نتیجه، وضعیت کم‌آبی ایجاد شود. این وضعیت می‌تواند به معنی پوست خشک و پوسته‌پوسته، با خطوط و چین‌وچروک‌های برجسته‌تر، و همچنین ظاهری بی‌روح باشد.

سدیمی که در پوست ذخیره می‌شود حتی می‌تواند در بروز اگزما نقش داشته باشد. اگزما، یک بیماری پوستی آزاردهنده است که باعث می‌شود پوست خشک، قرمز و برجسته شود. بر اساس اعلام انجمن ملی اگزما، بیش از ۳۱ میلیون آمریکایی به نوعی از اگزما مبتلا هستند.

بر اساس گفته متخصصان در سان‌فرانسیسکو، تنها یک گرم

۶۰ درصد از افراد چاقی یا اضافه وزن دارند

غذاهای اسیدی منجر به چاقی می‌شوند



عضو انجمن تغذیه ایران گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۶۰ درصد از افراد کشور دچار اضافه وزن بوده یا مبتلا به چاقی هستند.باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمودمردانی
اقدام عضو انجمن تغذیه ایران و نویسنده کتب پزشکی گفت: تغذیه یک شمشیر دو لبه است و باید افراد یک تغذیه مناسب داشته باشند. این شمشیر دو لبه سبب نجات انسان و زندگی سالم شده یا سبب شیوع بیماری‌های مختلف خواهد شد. به گفته‌وی بررسی‌ها نشان می‌دهد که از هر ۴ خانوار یک خانوار دچار مشکلات گوارشی مانند نفخ و سوزش معده هستند و برای پیشگیری از این عارضه باید سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب داشته باشند.

محمود مردلی اقدام تأکید کرد: کیفیت خواب بر رشد قدی، بهره هوشی، میل به صبحانه‌خوردن و پیشگیری از چاقی تأثیر مثبت و چشمگیری دارد. گرایش کودکان به سمت فست‌فودها رو به افزایش است و در صورت ادامه این روند، کشورمان در آینده با اپیدمی گسترده چاقی مواجه خواهد شد. لذا تغییر سبک زندگی و توجه به تغذیه سالم، بهترین راه پیشگیری از بروز این مشکلات جدی می‌شود.

وی ادامه داد: بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۶۰ درصد از افراد کشور دچار اضافه وزن بوده یا مبتلا به چاقی هستند. عضوانجمن تغذیه ایران تأکید کرد: از حدود ۳۵ سالگی به بعد، هر سال تقریباً ۳ درصد از بافت عضلانی بدن به طور طبیعی تحلیل می‌رود. بنابراین، فعالیت بدنی منظم برای جلوگیری از این کاهش ضروری است.

محمود مردلی اقدام تأکید کرد: لزوم استفاده از سبزی‌ها در کنار غذای قلبیای کردن محیط لازم است.غذاهای اسیدی منجر به بروز چاقی می‌شوند.

وی ادامه داد: افرادی که مشکلات گوارشی دارند، باید غذا را آرام و با جویدن کامل میل کنند تا معده لایت نشود و در میان‌وعده‌ها از میوه‌های تازه استفاده شود.

مردلی اقدام ادامه داد: سلول‌های سرطانی در محیط اسیدی بدن به راحتی رشد می‌کنند. بنابراین از مصرف بیش از حد مواد اسیدی پرهیز کنید.

وی تأکید کرد: محیط اکسیژن به طور طبیعی قلبیای است و دی‌اکسید کربن اسیدی است. هنگامی که بدن به سمت اسیدپنه حرکت می‌کند، ظرفیت نگهداری و بهره‌برداری از اکسیژن کاهش پیدا می‌کند. غذاهای اسیدی، بدن را اسیدی و غذاهای قلبیای، آن را به سمت قلبیای شدن سوق می‌دهند. فردی که بدنش قلبیای شود، حتی در شرایط آلودگی هوا یا آلودگی، کمتر دچار تنگی نفس خواهد شد.

مردلی اقدام بیان کرد: سبزیجات عموماً حاوی ۹۰ تا ۹۶ درصد آب هستند، سرشار از اکسیژن بوده و آب موجود در آن‌ها به تدریج و به شکلی موثر جذب بدن می‌شود. همچنین، سبزیجاتی که دارای رنگدانه‌های طبیعی غنی هستند، از خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالاتری برخوردارند و به بهبود تهویه ششی کمک شایانی می‌کنند. مصرف این مواد غذایی سبب می‌شود تا آلاننده‌های هوادفع شده و عوارض ناشی از آن‌ها به کمترین میزان ممکن برسد.او تأکید کرد: در عصر حاضر، به دلیل استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی، خانواده‌ها و کودکان معمولاً دیرتر به خواب می‌روند. گفتنی است، در پایان مراسم کتاب‌های حوزه لاغری و سبک زندگی و تغذیه مانند روشتناسی کاهش، مثل مداد لاغر شوید و درمان بیماری‌های گوارشی با رژیم قلبیای رونمایی شد.

نقش ویتامین D در رشد کودکان

دبستانی

متخصص تغذیه بر اهمیت ویتامین D و کلسیم در رشد کودکان دبستانی تأکید کرد.

آریتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه و استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به اهمیت ویتامین D و کلسیم در رشد کودکان گفت: کودکانی که نمی‌توانند لبنیات را تحمل کنند یا به آن‌ها آلرژی دارند، ممکن است در جذب کلسیم دچار مشکل شوند. در این شرایط لازم است از مکمل‌های ویتامین D و کلسیم با تجویز پزشک استفاده شود.وی ادامه داد: در مواد غذایی، منابع کافی ویتامین D وجود ندارد و تنها منبع طبیعی آن نور آفتاب است و توصیه می‌شود کودکان روزانه حدود ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرند. البته باید مراقب باشند تا در ساعات لوج تابش که اشعه ماورابنفش (UV) شدت بیشتری دارد، دچار آسیب پوستی نشوند.حکمت‌دوست افزود: در صورت عدم دریافت کافی ویتامین D از آفتاب، می‌توان از مکمل‌ها استفاده کرد و مقدار پیشنهادی برای کودکان معمولاً روزانه ۶۰۰ واحد با هر دو روز یک‌بار ۱۰۰۰ واحد است. برای کودکان خردسال‌تر که نمی‌توانند قرص مصرف کنند، می‌توان از مکمل‌های قطره‌ای با شربت استفاده کرد.

چگونه با میان‌وعده مناسب، رشد و سلامت کودک را تضمین کنیم؟

وی همچنین درباره‌ی تغذیه کودکان در دوران مدرسه گفت: میان‌وعده سالم نقش بسیار مهمی در رشد و تمرکز کودکان دارد. والدین باید برای تهیه میان‌وعده وقت بگذارند و از دادن خوراکی‌های ناسالم مانند چیپس، پفک یا کیک‌های صنعتی خودداری کنند.

به گفته وی؛ بهتر است میان‌وعده کودک شامل خوراکی‌هایی مانند نان و کتلت یا تخم‌مرغ، شیر با میوه، ماست‌های کوچک، آجیل، سبزیجات تازه یا میوه‌های خردشده باشد و همچنین ترکیب‌هایی مثل شیر و موز یا ماست و میوه گزینه‌های مناسبی هستند که هم انرژی لازم را تأمین می‌کنند و هم ارزش غذایی بالایی دارند.

این متخصص تغذیه گفت: سلامت جسم و روح فرزندان، مسئولیت مستقیم والدین است و لازم است پدر و مادر با دقت و حوصله، میان‌وعده مناسب را از خانه آماده کنند تا کودک در مدرسه مجبور به خرید خوراکی‌های ناسالم نشود.