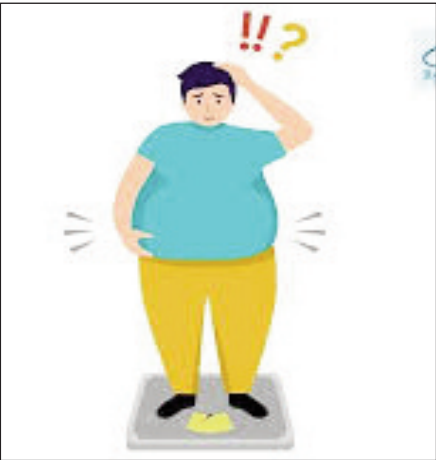


چاقی یک بیماری مزمن است



عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران گفت: درمان قطعی و مطمئن چاقی تغییر شیوه زندگی و روش های تهاجمی بدون اصلاح زندگی، منجر به بازگشت چاقی با عوارض بیشتر می شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشاد تیموری عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران و عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران در تشریح ماهیت زمان بر چاقی اظهار داشت: می گویم در چاقی با توجه به اینکه چاقی یک شبه ایجاد نمی شود، چاقی یک بیماری مزمن است که در طول مدت زمان طولانی ایجاد می شود. فرد یک شبه چاق نمی شود. فرد ممکن است در یک لحظه سکنه کند، ولی تا از وزن نرمال برسد به چاقی، ممکن است ده سال طول بکشد، ممکن است پنج سال طول بکشد.

وی با بیان اینکه فرآیند افزایش وزن یک روند پیوسته است، ادامه داد: به خاطر همین خیلی مهم است که آهسته و آهسته فرد ورزش را پایین بیاورد. ما روش های تهاجمی کمتر پیشنهاد می کنیم استفاده کند. البته این روش ها همگی معیارهایی دارند که در شرایط های مختلف پیشنهاد می شود چه روشی استفاده کنیم، اما روش اصلی و روش مادری که همیشه پیشنهاد می کنیم این است که فرد سبک زندگی خودش را اصلاح کند.

این متخصص تغذیه در خصوص خطرات جراحی چاقی بدون تغییر سبک زندگی هشدار داد و تصریح کرد: اگر یک فرد جراحی چاقی هم انجام بدهد و کلی هم ورزش را پایین بیاورد، ولی همان سبک زندگی قبلی را داشته باشد؛ فست فود زیاد استفاده کند، فعالیت نداشته باشد و رژیمش ناسالم باشد، این فرد مجدداً برمی گردد. و وقتی که برمی گردد، با عوارض خیلی بیشتری برمی گردد. پس ببینید برای درمان چاقی، راه اول و راه مطمئن این است که ما شیوه زندگی کردنمان را اصلاح کنیم.

وی در توضیح مفهوم اصلاح سبک زندگی خاطرنشان کرد: یعنی یک مقدار فعالیت بیشتری داشته باشیم. من اگر فاصله محل کارم تا خانه ام می شود پیاده بروم، پیاده بروم به جای اینکه همیشه سوار ماشین شوم. این تغییرات کوچک در رفتار، تأثیرات بزرگی بر سلامت بدن دارد.

تیموری به یکی از کمتر دیده شده ترین عوامل مؤثر در چاقی اشاره کرد و گفت: الان ما بخش زیادی از چاقی مان شاید برمی گردد به مواد شیمیایی که استفاده می کنیم. موادی را داریم ما اصطلاحاً به آن ها می گویم مواد اواستروژن، یعنی موادی که می توانند چاقی ایجاد کنند.

وی با اشاره به خطرات ظروف پلاستیکی توضیح داد: فرد در ظروف پلاستیکی چای می خورد، غذا می خورد و یک ماده شیمیایی درون آن ها وجود دارد که وقتی وارد بدن می شود، در لایه های مختلف چربی تجمع پیدا می کند، متابولیسم بدن را به هم می ریزد، فرد سوخت و ساز بدنش کم می شود و بدنش خیلی کمتر کالری می سوزاند و چاق می شود.

این کارشناس با بیان اینکه اصلاح سبک زندگی فقط به ورزش و غذا خوردن محدود نمی شود، افزود: پس ببینید سبک زندگی اصلاح کردن فقط به فعالیت داشتن و سالم خوری هم نیست، لزوماً فرد باید از مواد پلاستیکی کمتری استفاده کند. این رسیدهای چایی که دستمان می گیریم، چه از عابر بانک، چه از دستگاه پوزی که به فروشگاه مراجعه می کنیم، این خودش غنی از مواد شیمیایی است که حتی از پوست هم جذب می رود.

وی بیان کرد: روغن های مایعی که استفاده می کنیم، یکی از اصلی ترین روغن های مایع ما، روغن لوبیای سویا است. این روغن لوبیای سویا وقتی زیاد استفاده شود، در آن ترکیباتی است که مثل هورمون های زنانه عمل می کند. این ها باعث زیاد شدن سلول های چربی می شوند و فرد سلول های چربی اش زیاد می شود و ریسک چاقی اش خیلی بالا می رود.

تیموری در پیشنهاد جایگزین برای روغن های مایع معمولی تصریح کرد: به خاطر همین نوع روغنی که استفاده می کنیم، در خانه هایمان سعی کنیم یک نوع روغن نباشد. ما حتی اگر روغن مایع را همیشه می آوریم و ترجیح می دهیم، ممکن است یک نفر حواسش نباشد چه روغنی انتخاب می کند و هر بار برود روغن سویا بردارد. ببینید روغن ها باید چند نوع باشند؛ روغن های ترکیبی استفاده کنید که همه این ها هم مؤثر است و روی شیوه زندگی اش تأثیر دارد.

وی در مصاحبه با رادیو گفتگو توصیه کرد: به عنوان مثال ما می گویم روغن مخلوط استفاده کنید؛ روغنی است که ترکیب یکی از این روغن های معمول که حالا آفتابگردان، ذرت، سویا و این ها هست، با مثلا روغن کنولاً. خیلی هم قیمتش تفاوتی با روغن های دیگر ندارد، ولی روغن خیلی مفیدتری است که التهاب را در بدن فرد کم می کند و ریسک چاقی را کاهش می دهد.

سلامت

پیاده روی روشی نجات بخش برای افراد مبتلا به سندرم متابولیک



یک مطالعه جدید می گوید پیاده روی با انجام چند کار خانه ممکن است برای افراد مبتلا به سندرم متابولیک نجات بخش باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که تنها یک ساعت افزایش روزانه در این نوع فعالیت های بدنی سبک با کاهش ۱۴ تا ۲۰ درصدی خطر مرگ در طول ۱۴ سال در بین افراد مبتلا به سندرم قلبی عروقی-کلیوی-متابولیک (CKM) همراه بود.

«جوزف سارتینی»، محقق ارشد و کاندیدای دکترای آمار زیستی در دانشکده بهداشت عمومی بلومبرگ جانز هاپکینز در

باتیمور، گفت: «فعالیت بدنی سبک یک ابزار درمانی نادیده گرفته شده است که می تواند به بهبود سلامت قلب افراد مبتلا به سندرم CKM کمک کند.»

سارتینی در ادامه افزود: «برای کسانی که در مراحل پیشرفته تر سندرم CKM هستند، مزایای بالقوه فعالیت سبک برای سلامتی قابل توجه است.»

سندرم CKM شامل فشار خون بالا، کلسترول غیرطبیعی، قند خون بالا، وزن اضافی و کاهش عملکرد کلیه است.

محققان در یادداشت های پیش زمینه گفتند که وقتی این عوامل در کنار هم وجود داشته باشند، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی را بیش از هر عامل دیگری افزایش می دهند.

محققان گفتند که فعالیت بدنی معمولاً برای افرادی که از مشکلات قلبی یا متابولیکی رنج می برند توصیه می شود، اما ورزش های شدیدتر ممکن است برای افراد مبتلا به سندرم CKM پیشرفته امکان پذیر نباشد.

«مایکل فانگ»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در

سارتینی گفت: «فعالیت بدنی سبک فعالیتی است که می تواند بدون از دست دادن نفس انجام دهید. نمونه های رایج آن یوگا، پیاده روی معمولی، حرکات کششی و کارهای خانه است.»

محققان گفتند که سندرم CKM با استفاده از مراحل ۰ تا ۴ ارزیابی می شود؛ افرادی که هیچ مشکل سلامتی یا عامل خطری ندارند در مرحله ۰ هستند، در حالی که افراد دارای اضافه وزن یا پیش دیابت در مرحله ۱ هستند. افرادی که چندین جزء CKM و بیماری کلیوی با خطر متوسط تا بالا دارند در مرحله ۲ هستند. بیماران مبتلا

به بیماری کلیوی با خطر بسیار بالا، خطر بالای بیماری قلبی یا سکته مغزی یا سایر علائم مشکلات قلبی در مرحله ۳ هستند. افرادی که چندین عامل خطر MCK، بیماری شریان محیطی، بیماری مزمن کلیه و سابقه حمله قلبی، سکته مغزی یا ریتم غیرطبیعی قلب دارند در مرحله ۴ قرار دارند.

نتایج نشان داد که فعالیت بدنی سبک به طور قابل توجهی با کاهش خطر مرگ در مراحل ۲ تا ۴ سندرم CKM مرتبط است.

علاوه بر این، افزایش زمان انجام فعالیت سبک، مزایای بیشتری را برای افراد در مراحل بالاتر CKM به همراه داشت. به عنوان مثال، افزایش فعالیت از ۹۰ دقیقه به ۲ ساعت در روز- فقط نیم ساعت تفاوت- با ۲۲.۲٪ کاهش خطر مرگ در بین بیماران مرحله ۲ همراه بود، اما در بین بیماران مرحله ۴، ۴۲/۲٪ کاهش خطر را نشان داد. به گفته محققان، فعالیت های سبک فرصت بسیار خوبی برای افزایش مصرف انرژی، حرکت و گردش خون فراهم می کنند اما تحقیقات در این زمینه محدود است.

گیاه آپارتمانی آنتوریوم؛ گل قلبی که روح خانه را تازه می کند



آبیاری مناسب

آبیاری صحیح یکی از کلیدهای موفقیت در نگهداری آنتوریوم است. خاک گیاه باید همیشه کمی مرطوب باشد اما هرگز غرقابی نشود. بهترین روش این است که وقتی سطح خاک خشک شد، گیاه را آبیاری کنید. آبیاری زیاد باعث پوسیدگی ریشه و آبیاری کم باعث پژمردگی برگ ها می شود. همچنین استفاده از آب ولرم و بدون کلر توصیه می شود تا گیاه بهتر رشد کند.

خاک و تغذیه آنتوریوم

آنتوریوم خاک سبک و زهکشی خوب را ترجیح می دهد. مخلوطی از خاک باغچه، پرلیت و پیت ماس بهترین گزینه است. این ترکیب، رطوبت کافی را حفظ می کند و مانع جمع شدن آب اضافی در زیر گلدان می شود. کوددهی منظم نیز به رشد بهتر برگ ها و گل ها کمک می کند. برای این گیاه بهتر است از کودهای مایع مخصوص گیاهان گلدار هر دو تا چهار هفته یک بار استفاده شود.

دمای مناسب

آنتوریوم گیاهی حساس به دماست. بهترین دما برای رشد آن بین ۲۰ تا ۲۸ درجه سانتی گراد است. این گیاه سرمای زیاد را تحمل نمی کند و قرار گرفتن در محیط سرد یا نزدیک پنجره های سرد زمستانی می تواند به آن آسیب برساند. همچنین هوای خیلی گرم و خشک باعث پژمردگی برگ ها می شود. اگر هوا خشک است، می توان با اسپری آب روی برگ ها یا استفاده از دستگاه رطوبت ساز، شرایط مطلوب را ایجاد کرد.

هرس و نگهداری منظم

هرس کردن آنتوریوم به رشد بهتر گیاه کمک می کند. برگ ها و گل های خشک یا آسیب دیده باید به صورت منظم حذف شوند تا انرژی گیاه صرف تولید برگ های جدید و گل های سالم شود. این کار علاوه بر زیبایی ظاهری، از انتشار بیماری ها و آفات نیز جلوگیری می کند. برای خانواده ها، این کار فرصتی است به کودکان نشان دهند که مراقبت و نگهداری منظم باعث سلامت و طول عمر گیاه می شود.

کنترل آفات و بیماری ها

اگرچه آنتوریوم گیاهی مقاوم است اما گاهی لوفات ممکن است مورد حمله آفات مانند شته یا کنه قرار گیرد. مشاهده برگ های زرد، لکه های قهوه ای یا وجود تارهای ریز روی برگ ها نشانه آفت است. استفاده از صابون حشره کش طبیعی یا آب و کمی الکل می تواند مشکل را حل کند. همچنین حفظ رطوبت مناسب و تهویه هوا احتمال بروز

سه شنبه ۷ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۰۴ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

حذف شکر و نوشابه می تواند به مقاومت انسولین و چاقی کمک کند



یک عضو انجمن دیابت ایران گفت: برای خروج از چرخه معیوب چاقی و مقاومت به انسولین، باید عوامل اولیه مانند شکر، نوشابه و روغن های ترانس و پالم را حذف و تعادل را در مصرف لبنیات برچرب رعایت کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی خانی عضو انجمن دیابت ایران به موضوع مهم «روژه گیری داخلی» یا همان اینترمنتنت فستینگ پرداخت و توضیح داد: شروع این روش ممکن است در ابتدا کمی دشوار به نظر برسد، اما با برنامه ریزی دقیق قابل اجراست.

این متخصص تغذیه در ادامه به بررسی نیازهای بدن بر اساس جنسیت و وضعیت فیزیولوژیک پرداخت و گفت: بستگی به افراد یا جنسیت ها دارد. خانم ها به حدود یک هزار و دویست تا هزار و پانصد کالری نیاز دارند و برای آقایان این عدد تقریباً یک هزار و پانصد تا یک هزار و هشتصد هم جا دارد.

وی با تأکید بر اهمیت خواب با کیفیت، خاطرنشان کرد: یک خواب با کیفیت و منمد که دیگر صبح خسته نباشیم مدت زمانش هم شش تا هشت ساعت است.

خانی در مورد روغن های ترانس، پالم و همچنین لبنیات پرچرب مانند خامه و سرشیر، توضیح داد: من منظورم این نیست که اصلاً مصرف نکنید. به عنوان یک فرد از تمام مولهب الهی باید بهره مند باشیم، ولی تعادل شرط اصلی است. یعنی اگر خامه می خورم در آن روز روغن های دیگر را کنار بگذارم.

این کارشناس در تشریح مکانیزم آسیب رسانی قندهای ساده به بدن، به چرخه معیوب انسولین اشاره کرد و ادامه داد: با افت قند فرد دیابتی غذای زیاد مصرف می کند.چاق می شود. مقاومت به انسولین پیدا می کند و به حلقه معیوب گرفتار می شود.

خانی درمصاحبه با رادیو گفتگو به سومین عامل مهم یعنی روغن اشاره کرد و هشدار داد: عامل سوم روغن است که مصرف خود روغن به ویژه روغن هایه که به آن ترانس می گویند باید محدود شود.

چگونه با نوشیدن آب، سوخت و ساز بدن را افزایش دهیم؟



نوشیدن آب به میزان کافی برای سلامت کلی بدن حیاتی است زیرا به تنظیم دمای بدن کمک می کند. مواد مغذی و اکسیژن را به سلول ها می رساند و مفاصل را روان و متحرک نگه می دارد.

به گزارش ایسنا، نوشیدن آب در عین حال می تواند بر سوخت و ساز بدن نیز تاثیر بگذارد. البته برای نوشیدن آب هم بحث «بهترین زمان» مطرح است تا این فواید به ویژه برای سوخت و ساز به حداکثر برسد.از نظر علمی بهترین زمان نوشیدن آب در واقع تمام طول روز است. نوشیدن منظم آب باعث می شود بدن دچار کم آبی نشود، وضعیتی که می تواند به خشکی و افت انرژی منجر شود. با این حال اگر هفتان بالا بردن سوخت و ساز باشد، بعضی زمان ها اهمیت بیشتری پیدا می کنند.

به گفته «آثار آلدینا»، متخصص تغذیه، بهترین زمان نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن است چون هنگام خواب، بدن در وضعیت کم آبی قرار می گیرد. تلاش کنید طی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از بیدار شدن حدود ۳۵۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب بنوشید تا سلول ها دوباره آبرسانی شوند و سلامت روده بهبود یابد. اگر این آب سرد باشد، ممکن است «ترموژنیز» (thermogenesis) القا شده با آب را نیز تحریک کند؛ حالتی که در آن سوخت و ساز برای گرم کردن آب تا دمای بدن، به طور کوتاه مدت افزایش می یابد. در واقع با نوشیدن آب سرد، کالری می سوزانیم. از آن جا به بعد به ویژه اگر دو ساعت بعدتر صبحانه بخورید، سوخت و ساز بدنتان برای ادامه روز به خوبی فعال می شود. کارشناسان علاوه بر صبح ها، بر اهمیت نوشیدن آب پیش از ورزش هم تأکید دارند زیرا بهترین زمان برای آبرسانی به بدن وقتی است که انتظار دارید آب بیشتری مصرف کنید یا از دست بدهید. با افزایش فعالیت ورزشی به آب بیشتری نیاز داریم. آن ها همچنین توصیه می کنند با نزدیک شدن به زمان خواب، مصرف آب پس از شام را کاهش دهید. نوشیدن زیاد مایعات در اواخر شب ممکن است به دلیل بیدارشدن های مکرر برای دفع ادرار، خواب را مختل کند و از این طریق (کاهش کیفیت خواب) غیرمستقیم به سلامت متابولیک آسیب برزند.

به گزارش ایندپندنت، وجود آب کافی در سلول ها در سوخت و ساز نقش مهمی دارد زیرا به تولید انرژی در سلول ها کمک می کند. هر واکنش متابولیک در بدن هم به آب نیاز دارد و حتی کم آبی خفیف می تواند تولید انرژی سلولی، اکسیداسیون چربی و انتقال مواد مغذی را آهسته کند.انجمن ورزش و تناسب اندام آمریکا توضیح می دهد که بدن برای تجربه «آدنوزین تری فسفات» (ATP)، واحد اصلی انرژی سلول ها، به آب نیاز دارد. آدنوزین تری فسفات بدون آب، قادر به آزادسازی انرژی برای استفاده سلول ها نیست. در واقع انرژی عملاً پشت دری قفل شده می ماند که کلید آن آب است.فرا تر از نقش حیاتی آب در آزادسازی انرژی سلولی، فواید آن برای سوخت و ساز هم قابل توجه است. آبرسانی کافی به بدن با حفظ عملکرد طبیعی قلب و عروق، تنظیم دمای بدن، هضم، انتقال مواد مغذی، دفع مواد زائد و عملکرد فیزیکی که همگی بر مصرف انرژی و کارایی متابولیک اثر می گذارند، سوخت و ساز را تقویت می کند.