

از چاقی خسته شدی؟

مثل آب خوردن لاغر شو!

در زندگی شهری، چاقی به یک مسئله پیچیده تبدیل شده است که از ترکیب علل و عوامل فردی مانند رفتار و ژنتیک ناشی می‌شود. این رفتارها شامل فعالیت بدنی، کم تحرکی، الگوی غذایی، استفاده از دارو و ... است.

به گزارش خبر، سمیه ملک مشاور سلامت و نتورکر پیرامون موضوع چاقی آورده است:

چاقی، مبحثی جدی است چرا که با تضعیف سلامت روان و کاهش کیفیت زندگی همراه است. چاقی همچنین از علل اصلی مرگ و میر در جهان است.

چاقی ژنتیکی یا ارثی؟!

تغییرات ژنتیکی در جمعیت انسانی خیلی آهسته اتفاق می‌افتد با این وجود، سبک زندگی افراد، عدم تحرک جسمی و مصرف غذاهای پرکالری، نشان می‌دهد که ژن‌ها در ایجاد چاقی نقش دارند. انواع مختلف ژن‌ها ممکن است با افزایش گرسنگی و مصرف غذا در چاقی موثر باشند. برخی از بیماری‌ها ممکن است منجر به چاقی یا افزایش وزن شوند، بیماری‌هایی نظیر سندرم تخمدان پلی کیستیک. داروهایی مانند استروئیدها و برخی از داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است باعث افزایش وزن شوند.

با چاقی چه بلایی سرمون میاد؟

افرادی که دچار چاقی هستند، در مقایسه با افراد معمولی، در معرض خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها قرار دارند:

فشار خون بالا
کلسترول LDL بالا، کلسترول HDL کم یا سطح بالای تری گلیسیرید (دیس لیپیدمی)
دیابت نوع ۲
بیماری کرونر قلب
سکته
بیماری کیسه صفرا
آرتروز (تجزیه غضروف و استخوان در مفصل)
آپنه خواب (وقفه تنفسی حین خواب) و مشکلات تنفسی
انواع مختلفی از سرطان
بیماری‌های روانی مانند افسردگی بالینی، اضطراب و سایر اختلالات روانی
درد مفاصل و اشکال و ضعف در عملکرد بدنی

وزنت رو کم کن!

قبل از تعیین هدف کاهش وزن، درک مزایای کاهش وزن مهم است. درک مزایای کاهش وزن ممکن است به شما در حفظ انگیزه در لحظات چالش برانگیز رژیم غذایی و برنامه‌های ورزشی کمک کند. بیایید با خودمان صادق باشیم. کاهش وزن زندگی اجتماعی، سلامت جسمی و روانی شما را بهبود می‌بخشد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که فقط ۱۰ درصد کاهش وزن می‌تواند بر سلامتی شما تأثیر بگذارد.

اگه وزنت کم بشه، چی می‌شه؟

کاهش درد مفاصل
کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها
کاهش خطر ابتلا به دیابت
کاهش خطر بیماری‌های قلبی

کاهش خطر سکته مغزی
کاهش خطر یا بهبود علائم آرتروز
کاهش خطر یا بهبود علائم آپنه خواب (وقفه تنفسی حین خواب)
بهبود سطح قند خون
بهبود سطح کلسترول
بهبود عملکرد در فعالیت‌های جسمی
بهبود سطح فشار خون
خواب بهتر
کاهش استرس
اعتماد به نفس بیشتر
زندگی اجتماعی فعال‌تر

چطور لاغر بشم؟

برای این کار باید BMI یا شاخص توده بدنی را محاسبه کنید. در واقع باید ببینید که اصلاً چاق هستید یا نه؟ شاخص توده بدنی یک ابزار اندازه‌گیری است که نشان‌دهنده میزان تناسب قد و وزن شما است.

احتمالاً شما به عنوان کسی که به دنبال رسیدن به وزن ایده آل است، روش‌های مختلفی را برای لاغر شدن امتحان کرده‌اید. یکی از رایج‌ترین این روش‌ها استفاده از دمنوش‌های مختلف لاغری است. خبر بد این‌که از نظر سازمان غذا و داروی ایران، هیچ کدام از این دمنوش‌ها واقعاً دمنوش لاغری نیستند.

خبر خوب این‌که «دمنوش لاغری تخصصی دکتر بیز»، اولین و تنها دمنوش لاغری کاملاً استاندارد تولید شده در ایران است که بر پایه جدیدترین علوم تغذیه‌ای و استانداردهای رژیمی دنیا و زیر نظر پژوهشکده جهاد دانشگاهی ایران و بعد از طی کردن تست‌های آزمایشگاهی اولیه و کسب نمرات مطلوب، توسط شرکت ایرانی دکتر بیز به مرحله تولید رسیده است. بد نیست بدانید که دمنوش لاغری دکتر بیز تنها دمنوشی است که توسط سازمان غذا و دارو به عنوان دمنوش لاغری نام برده شده و تاییدیه‌های لازم از جمله سیب سلامت و تاییدیه سازمان غذا و دارو را دارا است.

دمنوش لاغری دکتر بیز نوشیدنی دو منظوره است:

کاهنده‌ی اشتها: ۱ ساعت قبل از هر وعده غذایی
خاصیت چربی سوزی: نیم ساعت پس از هر وعده غذایی

ترکیبات موجود در دمنوش لاغری دکتر بیز :

چایی ترش
زیره
زالزالک
قره قروت
تخم کرفس
چای سبز
ریشه جعفری
میوه کرن بری

مهمترین خواص دمنوش لاغری بیز:

افزایش اثر فعالیت آنتی اکسیدانت پلاسما
پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی
موثر در کاهش وزن و تناسب اندام
حاوی گیاهان ارگانیک
اکسید کننده چربی
کاهش کلسترول
دارای خاصیت ضد افسردگی
جلوگیری از جذب چربی غذا
جلوگیری از یبوست و رفع آن
جلوگیری از پیری سلول ها
جلوگیری از نفخ معده
اکسید کننده چربی
کاهش چربی خون
کاهش کلسترول
رفع چربی کبد
تقویت معده
تصفیه خون