گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۴۸۶۸
دوشنبه ۲۰ دی ۱۴۰۰ ۱۲:۲۹

# بررسی عوامل اصلی اضافه وزن

کارشناسان می‌گویند بد خوردن باعث افزایش انرژی و کالری در بدن و در نتیجه منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شود، اندازه خوردن و انتخاب مناسب غذا هم دریافت انرژی را کنترل و سیری سلولی برای بدن ایجاد می کند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، تغذیه سالم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی انسان دارد و به معنای محدودیت‌های شدید غذایی، لاغر ماندن یا محروم کردن خود از غذاهای مورد علاقه نیست بلکه به معنای حس عالی بودن، داشتن انرژی بیشتر، بهبود سلامتی و تقویت روحیه است؛ موضوعی که فریبا کوهدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانگر بر آن تاکید کرد و گفت: تغذیه‌ای سالم است که باعث سلامت بیشتر بدن شود به همین دلیل این مساله که چه غذایی بخوریم بدن سالم‌تری داریم یا مصرف چه مواد غذایی می‌تواند به ضرر بدن تمام شود و در نتیجه سلامت را با تهدید مواجه کند و ما را به سمت مسائل مربوط به بیماری‌ها سوق می‌دهد اهمیت پیدا می‌کند.
وی درباره میزان و نحوه جذب و کسب سلامتی از راه تغذیه سالم، به استفاده به اندازه و متناسب از گروه‌های مختلف غذایی اشاره و بیان کرد: یکی از بهترین شاخص‌ها برای سنجش تغذیه، وزن افراد است؛ افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند مبین این است که زیادی غذا می‌خورند یا تعادلی میان غذا و فعالیت بدنی آنان وجود ندارد. در حالیکه باید میان میزان دریافت غذایی و فعالیت بدنی تعادل و توازن مناسبی وجود داشته باشد.
این متخصص تغذیه با بیان اینکه ورزش در کنار تغذیه سالم یکی از اصول و مبانی الگوی زندگی سالم است، یادآور شد: گاهی اوقات عدم توازن به دلیل پرخوری و گاهی به دلیل کم تحرکی است بنابراین اگر اضافه وزن داریم یکی از این دو عامل خوب عمل نمی‌کند.
کوهدانی با تاکید بر اینکه زیاد خوردن یا بد خوردن از دیگر موارد ایجاد اضافه وزن در افراد است، متذکر شد: بد خوردن باعث افزایش انرژی و کالری در بدن و در نتیجه منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شود پس اندازه خوردن و انتخاب مناسب غذا هم دریافت انرژی را کنترل می‌کند و هم سیری سلولی برای بدن ایجاد کند.
با چه منابع غذایی، انرژی مورد نیاز سلول‌های بدن تامین می‌شود؟
وی در پاسخ به این پرسش که با چه منابع غذایی، انرژی مورد نیاز سلول‌های بدن تامین می‌شود، تصریح کرد: باید از همه گروه‌های غذایی مانند گروه نان و غلات، لبنیات، پروتئین‌ها، سبزیجات و میوه‌ها و ... به اندازه استفاده کرد، اما امروزه بنا بر اطلاعات غلط در برخی شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، در برخی رژیم‌های غذایی، بر روی یک ماده غذایی تمرکز یا یک ماده غذایی را کامل حذف می‌کنند در حالیکه این کار عوارض بسیار جدی بر روی سلامت افراد ایجاد می‌کند و در نهایت با عوارض بسیار وخیم به پزشک مراجعه می‌کنند.
به گفته این رژیم درمانگر، حذف یک ماده غذایی کار اشتباهی است، زیرا در میان مراجعه‌کنندگان، شاهد هستیم که افراد با این کار از مشکلاتی مانند ریزش مو، بیماری‌های پوستی، یبوست شدید و مسائل خیلی جدی‌تر رنج می‌برند. پس انتخاب‌های ما از گروه‌های مواد غذایی، باید از تنوع برخوردار باشد یعنی در گروه گوشت نباید فقط از گوشت قرمز استفاده کرد بلکه باید از ماهی، مرغ، بوقلمون، حتی ترکیبات جانشین مانند حبوبات یا پروتئین بسیار عالی مانند تخم مرغ بهره برد، زیرا هر کدام از این‌ها حاوی یکسری مواد مغذی هستند که در دیگری ممکن است به آن اندازه نباشد.
وی با تاکید بر اینکه همه گروه‌های غذایی به اندازه و بر اساس شرایط جنسی و سنی و میزان کالری مورد نیاز باید در برنامه غذایی ما باشد، تصریح کرد: استفاده افراطی از یک ماده غذایی باعث ایجاد اختلال در جذب یکسری مواد مغذی دیگر را تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد، پس تنوع غذایی به ما کمک می‌کند که نیاز بدن از نظر مواد مغذی را تامین کنیم و از همه مواد در گروه‌های غذایی برخوردار شویم ضمن اینکه استفاده متنوع از مواد غذایی باعث کاهش تجمع سموم شیمیایی و مواد مضر احتمالی مواد غذایی در بدن می‌شود.
کوهدانی تاکید کرد: تعادل در مصرف و انتخاب متنوع از همه گروه‌های غذایی از نکات مهمی است که باید در مقدار دریافت غذا و کالری روزانه مورد توجه قرار گیرد و افراد از توصیه‌های غیرعلمی و اتکا به یک ماده غذایی در رژیم غذایی خود باید پرهیز کنند.