

وقتی می‌خوریم تا بترکیم!

حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند؛ چاقی در کشور ما ۲ برابر میانگین جهانی و بسیار هشدار دهنده است

پرونده

بظهور می‌رسد نیازی به ارائه آمار رسمی درباره تعداد افراد چاق در کشور نیست و فقط لازم است هر فردی، کمی سرش را بچرخاند و به آدم‌های دور و برش نگاهی بیندازد تا خطر افزایش چاقی و اضافه وزن در بین مردم را احساس کند! اواخر هفته گذشته بود که مدبر کل دفتر بهمود تغذیه وزارت بهداشت گفت: «طبق آخرین مطالعاتی که در کشور انجام شده، حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. میزان چاقی در زنان دو برابر مردان است و در کودکان زیر پنج سال و نوجوانان هم شاهد روند روبه‌افزایش چاقی هستیم به‌طوری که حدود ۲۲ درصد دانش‌آموزان بین هفت تا ۱۸ سال اضافه‌وزن دارند و حدود ۲۰ درصدشان هم مبتلا به چاقی شکمی هستند. بنابراین روندی افزایشی را در زمینه اضافه‌وزن و چاقی در کشور اعم از شهر و روستا و در گروه‌های سنی مختلف شاهدیم.» ارائه این آمار به‌ویژه وقتی بدانیم اضافه‌وزن مردم کشورمان در سال ۲۰۰۵ کمتر از ۵۰ درصد بوده و ظاهراً روند افزایش آن قابل‌مدیریت نیست، نگران‌کننده‌تر می‌شود. در پرونده امروز، علاوه بر تعریف چاقی و اضافه‌وزن، نحوه محاسبه آن، اصلی‌ترین دلایل اش، مقایسه این آمار با کشورهای دیگر و... به این سوال هم از منظر روان‌شناختی پاسخ خواهیم داد که چرا بیشتر اوقات که گرسنه نیستیم، باز هم به سراغ یخچال می‌رویم تا یک خوراکی پیدا و نوش جان کنیم!



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۸
۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۱ ۱۴ دسامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۶۶

۱۴۸۷

هضم بهتر غذا با مصرف ادویه‌ها

۲

گردنه پریپیچ و خم سال
اول از دواج!

از هر ۸ زوجی که طلاق می‌گیرند، یکی از آن‌ها اولین سالگرد از دواج‌شان را ندیده‌اند

۳

بانوان | می‌ترسم خواستگارم
به خاطر ثبات اقتصادی‌ام من
را بخواهد!

۳

کودک | خرسی و دور بین عکاسی

۴

اشتباه گرفتن احساسات دیگر بدنی با گرسنگی!

این که وقتی گرسنه نیستید بدون دلیل به سمت یخچال می‌روید، هم باعث اضافه‌وزن تان می‌شود و هم از منظر روان‌شناختی قابل‌بررسی است



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

ما چرا این جاست که بعد از مشاهده ویدئوی تکراری، مصرف اسما رتیز و شوک‌ها به میزان چشمگیری بالا رفت. این به این معنی است که انسان‌ها خوردن و در دریا به بیکاری و کارهای تکراری ترجیح می‌دهند.

🔴 **سرخوشی فوری که باید مدیریت شود**
نکته آخر این که در بدن انسان‌ها، انتقال دهنده عصبی به نام دوپامین ترشح می‌شود که مسئول انگیزه و لذت در انسان‌هاست.

هنگامی که تنظیم این ماده عصبی به هم می‌خورد، ما به صورت ناخودآگاه به دنبال راهی می‌گردیم که میزان این ماده را در مغز بالا ببریم. حال فعالیت‌هایی مانند غذا خوردن، بازی کردن و... باعث ترشح فوری این ماده در بدن انسان می‌شود و احساس لذت و سرخوشی فوری به فرد دست می‌دهد. در نتیجه هنگامی که خود شما و فرزندتان سیر هستید ولی همچنان نیاز به مصرف غذا احساس می‌کنید، خود را با یک فعالیت لذت‌بخش مشغول کنید و سرگرم شوید. مثلاً با کودک بازی مورد علاقه‌اش را انجام دهید، مواد خوراکی بخورید که احتیاج به جویدن زیاد دارد تا نیاز به مصرف مواد غذایی را در شما از بین ببرد و از همه مهم‌تر، بررسی کنید در چه زمان‌هایی این نیاز به مصرف غذا در شما تشدید می‌شود: هنگام اضطراب، ناراحتی، خشم، خوشحالی و...

فرد را از شناختن احساسات واقعی ناتوان می‌سازد.

🔴 **دستور مغز به خوردن برای فرار از بیکاری!**
نکته دوم که بسیار جالب است، ناتوانی مغز برای بیکار ماندن است. هنگامی که فرد برای بیش از ۱۵ دقیقه بیکار می‌ماند، مغز به دنبال راهی می‌گردد تا بدن را برانگیخته نگه دارد و هوش و حواس سر جای خود باقی بماند. در تحقیقی به شرکت‌کنندگان حاضر در یک پژوهش، ویدئویی از مسابقات تنیس نشان داده شد. این ویدئو ۸۵ ثانیه بود و به مدت یک ساعت تکرار می‌شد. هدف از این کار سر رفتن حوصله شرکت‌کنندگان بود. بعد از این مدت به یک گروه از افراد حاضر در پژوهش به صورت نامحدود اسما رتیز داده شد و به گروه دیگر دستگاهی داده شد که می‌توانستند شوک‌های کوچک بدون دردی به خود وارد کنند. نکته جالب

🔴 **خوردن برای کنترل خشم و استرس!**
نکته اول که اتفاقاً بحث بسیار مهمی است، اشتباه گرفتن احساسات دیگر بدنی با گرسنگی است. عادت‌های متأسفانه اغلب اوقات در کودکی شکل می‌گیرد و با رسیدن به بزرگسالی برای فرد در دسر ساز می‌شود. برای مثال هنگامی که کودک ناراحت می‌شود، اطرافیان با دادن یک بستنی سعی دارند به آرام کردن او کمک کنند. یا زمانی که ناراحت و عصبانی است با پیشنهاد خوراکی و غذا سعی می‌کنند کودک را از آن حال و هوا خارج کنند. بنابراین کودک به این نتیجه می‌رسد؛ هنگامی که استرس دارم با غذا خوردن آرام می‌شوم یا هنگامی که خشمگین هستم، یک کیک شکلاتی حالم را خوب می‌کند. همین اتفاق رایج، زمینه‌ساز پر خوری‌های عصبی در سنین بزرگسالی می‌شود و

چرا چاق‌ها، هر روز چاق‌تر می‌شوند؟!

چند نکته درباره عوارض چاقی و راه‌های در مانش که خیلی پیچیده نیست

طبیعی است که هر چه وزن بدن انسان بیشتر شود، بافت چربی بدن زیادتر می‌شود. این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و مواد غذایی دیگر دارد که باید جریان خون آن را تأمین کند. به همین دلیل است که افراد چاق، معمولاً چاق‌تر و چاق‌تر می‌شوند! در ضمن، هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می‌شود، افزایش می‌یابد و هر چه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود، فشار بیشتر بر دیواره سرخرگ‌های شما وارد می‌شود که این موضوع عوارض مختلفی را می‌تواند ایجاد کند. خب، حالا چه باید کرد؟

🔴 **از دیابت تا افسردگی!**

از شایع‌ترین عوارض چاقی، دیابت نوع ۲ است که به علت انباشته شدن توده چربی و بالا رفتن قند خون رخ می‌دهد. بیماری‌های دیگری مانند فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی هم در پی بالا رفتن چربی بدن می‌توانند اتفاق بیفتند که در بلندمدت ممکن است منجر به سکت‌ها و حملات قلبی شوند. از عوارض دیگر چاقی می‌توان به مشکل در تولید مثل، مشکلات ریه و بیماری‌های تنفسی، اختلالات اسکلتی-عضلانی و اختلالات خواب اشاره کرد. حتی بعضی آمارها نشان می‌دهند که ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند پانکراس، روده بزرگ، مری، کلیه و کیسه صفرا در افراد مبتلا به چاقی بیشتر است. از مشکلاتی مانند افسردگی، نقرس و آلزایمر در سنین بالا نیز نباید غافل شویم که در بین افراد چاق شایع‌تر است.

🔴 **یک شبه لاغر نشوید!**

رژیم‌های خیلی سخت و پیچیده معمولاً در بلندمدت موثر واقع نمی‌شوند پس بهتر است به دنبال راه‌هایی باشیم که به تدریج و با بهبود سبک زندگی بر چاقی غلبه کنیم. این کار را باید با سالم‌سازی رژیم غذایی آغاز کنیم. استفاده کافی از میوه و سبزیجات، غلات و حبوبات و کمتر مصرف کردن چربی‌ها و مواد قندی راه موثری خواهد بود. باید مراقب وعده‌های غذایی که مصرف می‌کنیم، باشیم و آن‌ها را کوچک کنیم. حتی خوب است میزان طبع غذا و اندازه بشقاب‌مان را هم کنترل کنیم تا بی‌اندازه نخوریم. مهم است که آگاهانه و به آرامی غذا بخوریم و جلوی هوس و ولع بیشتر خوردن را بگیریم. پرهیز از دریافت کالری از طریق مایعات، منظم غذا خوردن، مصرف کافی پروتئین و بیشتر آشنایی کردن در خانه به جای استفاده از غذای بیرون هم از دیگر راه‌های کاهش وزن به حساب می‌آیند.

«BMI» به شما می‌گوید که چاق هستید یا طبیعی!

چاقی با اضافه‌وزن فرق دارد و شایع‌ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدنی است

افزایش وزن و چربی بدن را که بر اثر عوامل محیطی یا مساعد بودن شاخص ژنتیکی فرد ایجاد می‌شود، چاقی می‌گویند. قبل از هر چیز باید توجه داشت که چاقی با اضافه‌وزن فرق می‌کند و خود چاقی هم طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت به دو دسته (چاق و خیلی چاق) تقسیم می‌شود ولی معیاری که امروزه به طور وسیع برای تعریف چاقی به کار می‌رود، نمایه توده بدنی (BMI=Body Mass Index) است. این شاخص فرمولی است که توسط آماردان بلژیکی، «آدولف کتلت» مطرح شد و در واقع مرجعی برای نشان دادن میزان حجم بدن است. با استفاده از این مقیاس می‌توانید متوجه شوید که آیا دچار کمبود وزن هستید، اضافه‌وزن دارید یا این که طبیعی هستید.



ایرانی‌ها، چهل و هفتمین مردم چاق دنیا!

آمارهایی درباره چاقی در دنیا، رشد روزافزون آن، رتبه‌بندی چاق‌ترین کشورهای جهان و...

حدود ۱۳ درصد جمعیت جهان (۱۱ درصد آقایان و ۱۵ درصد خانم‌ها) طبق آخرین آمار رسمی که مربوط به سال ۲۰۱۷ است، دچار چاقی بودند. بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۵ میزان شیوع چاقی در سراسر جهان دو برابر شده است. با این که چاقی تا چند سال پیش، بیشتر در کشورهای پر درآمدیک مشکل به حساب می‌آمده است اما اکنون در کشورهای با درآمد متوسط یا پایین به یک مشکل تبدیل شده است. جدیدترین آمارها نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد ایرانی‌ها اضافه‌وزن دارند. در تعریف چاقی آمده که اگر توده بدنی بالاتر از ۳۰ باشد، شخص چاق محسوب می‌شود که بر این اساس، ۲۳ تا ۲۵ درصد ایرانی‌ها چاق هستند (ایرنا). استاندارد جهانی این عدد، حدود ۱۳ درصد است. در این شرایط، ایران در رتبه‌بندی چاق‌ترین کشورهای جهان رتبه ۴۷ را به خود اختصاص داده است. حدود ۳۵ درصد افراد در آمریکا چاق محسوب می‌شوند و کشورهای مثل پالاو، جزایر مارشال و تونگا که کشورهای بسیار کوچکی هستند، در صدر فهرست چاق‌ترین کشورهای جهان قرار دارند و نرخ چاقی در آن‌ها حدود ۵۰ درصد است. همچنین کشورهای عربی قطر، لیبی، عربستان و مصر هم با نرخ تقریباً ۴۰ درصدی، جزو کشورهای هستند که بیشترین چاقی را دارند. در نمودار زیر، نرخ چاقی در چند کشور معروف را خواهید دید.

