

10 عاملی که تناسب اندام شما را تهدید می کند

اگر از آن دسته افرادی هستید که از جمله‌ی معروف «من چاق نیستم، فقط استخون‌بندیم درشته»، زیاد استفاده می‌کنید؛ حتما این متن را بخوانید. چاقی یکی از معضلات سلامتی امروز در جهان است. چاقی تنها ظاهر شما را خراب نمی‌کند، بلکه بیماری‌هایی مختلفی مانند: دیابت، مشکلات قلبی-عروقی، سرطان، سکته و غیره ایجاد می‌کند. با شناخت عوامل چاقی می‌توان به دنیای خوش‌اندام‌ها وارد شد و لذت سلامتی را چشید. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که با دیدن فردی چاق، سر تکان داده‌اید و برای اراده‌ی ضعیفش متأسف شده‌اید. در این صورت کار درستی نکرده‌اید. ضعف اراده، دلیل و عامل اصلی چاقی نیست. هزار و یک دلیل می‌تواند موجبات چاقی را فراهم سازد و با نسبت دادن بی‌ارادگی به افراد چاق، تپلی‌های اطرافمان را ناراحت و تحقیر می‌کنیم. چاقی نتیجه‌ی عادات غلط غذایی است. اگر بیشتر از آنچه می‌سوزانید غذا بخورید، اضافه‌وزن خواهید داشت و در مقابل اگر کمتر غذا بخورید و ورزش کنید، کاهش وزن پیدا می‌کنید. رفتار انسان‌ها بسیار پیچیده است و به عوامل بیولوژیکی بدن مرتبط است. پس دفعه‌ی بعد که با فردی چاق روبه‌رو شدید، به هیچ‌وجه او را مورد قضاوت قرار ندهید. در ادامه 10 نمونه از عوامل چاقی عنوان شده است.

1. عوامل چاقی، ژنتیک

ژنتیک یکی از عوامل اصلی چاقی است. والدین چاق با احتمال بیشتری نسبت به سایرین، فرزندان چاق خواهند داشت. البته نمی‌توان همه‌ی تقصیرها را به گردن ژن‌های بیچاره انداخت. علامت‌ها و نشانه‌هایی که به سمت ژن‌ها فرستاده می‌شود، تأثیر مهمی بر ژن‌ها دارند. برای مثال در جوامع غیرصنعتی و توسعه‌نیافته، استفاده از رژیم غذایی غربی، از عوامل اصلی چاقی است. بسیار خوب، در این مثال ژن‌ها تغییری نمی‌کنند، اما محیط و عوامل بیرونی، ژن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

در حقیقت ژن تحت تأثیر محیط است. فراموش نکنید که عوامل و متغیرهای متعددی، دست در دست هم می‌دهند و بر موجودی پیچیده به نام انسان اثر می‌گذارند.

2. عوامل چاقی، محصولات فرآوری شده

امروز، بیشتر محصولات غذایی، فرآوری شده هستند. این محصولات چیزی نیستند به جز اندکی ماده‌ی غذایی و درصد بی‌شماری از مواد شیمیایی. هر غذایی که به نوعی از شکل طبیعی خارج شود، مهندسی و فرآوری شده است. این محصولات معمولاً درصد بالایی نمک، قند و چربی دارند و طوری مهندسی شده‌اند که ماندگاری بالایی داشته باشند. میوه‌ها و سبزیجاتی که در آزمایشگاه، دستکاری می‌شوند نیز جزو این دسته از محصولات هستند. ماندگاری بالا و قیمت مناسب، برگ برنده‌ی این مواد غذایی در بازار است و البته طعم خوبی که باعث می‌شود عواقب مصرف از یاد برود!

3. عوامل چاقی، اعتیاد به غذا

فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده، شما را به خود وابسته می‌کنند. شاید کمی عجیب به نظر برسد؛ اما این مواد غذایی، درست مانند الکل و نیکوتین و سایر مواد اعتیادآور عمل می‌کنند و باعث می‌شوند بدن به خوردن آنها وابسته شود. مصرف این غذاها، کم‌کم به عادت تبدیل می‌شود و کافی است بوی دل‌انگیزشان به مشامتان بخورد...

ارتباط میان اعتیاد و حالت بیولوژیک بدن بسیار پیچیده است. مقابله با اعتیاد بسیار دشوار است و حق انتخاب و آزادی را از انسان سلب می‌کند. این مواد غذایی چرب، پرقند، پرنمک و مملو از کربوهیدرات هستند. شما را چاق می‌کنند و درست مانند مواد مخدر با خوشی‌گذرایی که به شما هدیه می‌دهند، عواقب نامطلوب به بار می‌آورند.

اگر عادت به خوردن چنين غذاهايي داريد، سعي كنيد، كم كم و به تدريج آنها را از برنامه‌ي غذايي خود بيرون كنيد و هميشه به ياد داشته باشيد كه اين بدجنس‌هاي خوشبو و خوش طعم با اندام و سلامت شما چه مي‌كنند.

4. عوامل چاقی، تبليغات پرفريب

تبليغات از عناصر ضروري و کاربردي در دنياي بازاریابی است. اما اگر از اخلاق فاصله بگيرد، چيزي جز فريب و دروغ نخواهد بود. متأسفانه بسياري از شركت‌هاي بزرگ، در برنامه‌هاي بازاریابی‌شان دور اخلاقيات را خط مي‌کشند. آنها با وارونه نشان دادن واقعيت، مشتري دروغ به مخاطب تحويل مي‌دهند. به شكلي كه حتي 1 درصد هم به محصولات‌شان شك نمي‌كنيد. از قديم گفته‌اند: «شنونده بايد عاقل باشد». هرگز فريب برنامه‌هاي تبليغاتي را نخوريد. آنها براي متقاعد كردن مشتري از پزشك‌ها و انواع ادعاهاي پزشكي كمك مي‌گيرند. گناه اين شركت‌ها و تبليغات از توليدكنندگان سيگار و دخانيات هم بيشتري است؛ زيرا بخش اعظمي از مخاطبان آنها كودكاني هستند كه براي تصميم‌گيري عاقلانه، هنوز صلاحيت كافي ندارند و با شكل‌گيري ذائقه و سليقه‌ي غذايي اشتباه، در بزرگسالي با مشكل مواجه خواهند شد.

5. عوامل چاقی، انسولين

انسولين يكي از هورمون‌هايي است كه تاثيرات مختلفی در متابوليسم و ديگر اعمال بدن مي‌گذارد. انسولين با اثر به سلول‌هاي كبد باعث مي‌شود اين سلول‌ها با گرفتن قند از خون و ذخيره‌ي آن به صورت گليكوژن، قند خون را کاهش دهند و با تجمع گليكوژن در سلول‌هاي ماهيچه‌اي به عنوان يک منبع سوخت، انرژي را افزايش دهد. همچنين با اثر به بافت‌هاي چربي، استفاده از چربي به عنوان منبع سوخت را متوقف مي‌كند. در صورت نبود يا كمبود انسولين در خون، بدن از چربي به عنوان منبع سوخت استفاده مي‌كند. انسولين به عنوان مركز كنترل متابوليسم بدن عمل مي‌كند.

پس متعادل نگه داشتن سطح انسولین خون بسیار مهم است. برای مثال مصرف کربوهیدرات‌ها موجب افزایش انسولین و برهم زدن تعادل آن در خون می‌شود و منجر به از دست رفتن کالری و کاهش وزن بی‌مورد در بدن می‌گردد. با کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها می‌توان به صورت منطقی، کاهش وزن پیدا کرد و همراه با سلامتی، زندگی لذت‌بخشی را تجربه کرد.

6. عوامل چاقی، مصرف دارو

گاهی اوقات مصرف برخی از داروها موجب چاقی می‌شود. مثلا داروهای مصرفی برای درمان بیماری‌هایی نظیر دیابت، داروهای ضد روان‌پریشی و ضدافسردگی از عوامل چاقی محسوب می‌شوند. به زبان خودمانی این داروها به مغز آدرس اشتباهی می‌دهند و به شکل انتخابی و غیراصولی باعث ذخیره شدن چربی در بدن می‌شوند.

7. عوامل چاقی، لپتین

هورمون دیگری که در چاقی نقش مهمی ایفا می‌کند، لپتین است. این هورمون به وسیله سلول‌های چربی تولید می‌شود و به غده هیپوتالاموس فرمان سیری می‌دهد. افراد چاق چربی و لپتین فراوانی دارند. مشکل اینجاست که لپتین در بدن آنها به درستی عمل نمی‌کند و مغز نسبت به آن مقاوم است. به این حالت «مقاومت لپتینی» گفته می‌شود و دانشمندان آن را از عوامل چاقی می‌دانند.

8. عوامل چاقی، دسترسی آسان به غذا

امروز، در تمام شهرها و هر جا که فکرش را بکنید، شاهد انبوهی از فروشگاه‌های مواد غذایی هستیم که عموماً فست‌فودها، مواد غذایی ناسالم و تنقلات بی‌خاصیت و مضر می‌فروشند. متأسفانه فرهنگ تغذیه‌ای در کل دنیا تحت تأثیر قرار گرفته است و جذابیت این مواد غذایی خوشمزه و مضر و دسترسی آسان به آنها، میزان خرید و استفاده از آنها را به شدت بالا برده است. کربوهیدرات‌های ارزان، خوشمزه و در دسترس ما را احاطه کرده‌اند.

9. عوامل چاقی، قند

قند بدترین عضو رژیم غذایی دنیای کنونی ماست. لقب سم سفید به درستی انتخاب شده است و این سفید مضر کاملاً شایسته‌ی آن است. مصرف نادرست قند باعث تغییر در وضعیت هورمون‌ها و بیوشیمی بدن می‌شود و افزایش وزن ایجاد می‌کند. گلوکز و فروکتوز از انواع قندها هستند. در تمام مواد غذایی گلوکز وجود دارد. مثلاً در نشاسته‌ها و سایر مواد غذایی که مصرف می‌کنیم. اما درصد قابل توجهی از فروکتوز بدن ما به وسیله‌ی قند و شکر اضافی به دست می‌آید. مصرف بیش از اندازه‌ی فروکتوز باعث مقاومت انسولینی می‌شود و سطح انسولین را در خون بالا می‌برد و مقاومت لپتینی ایجاد می‌کند. همه اینها موجبات چاقی را فراهم می‌کنند.

10. عوامل چاقی، ناآگاهی

تبلیغات و محصولات بی‌فایده، بازارهای جهان را احاطه کرده‌اند. اطلاعات غلط و دروغین بازاریابی، ما را از مواد غذایی مفید و باارزش دور کرده است. تصور کنید، آکادمی تغذیه در رژیم سلامت که یکی از بزرگترین سازمان‌های جهانی است، به وسیله‌ی شرکت‌های کوکاکولا و پپسی حمایت می‌شود. شرکت‌هایی که یکی از مضرترین مواد غذایی ممکن و البته از عوامل چاقی را تولید می‌کنند. شما چه فکر می‌کنید؟ در چنین وضعیتی، آیا اطلاعات درست و منطقی به مصرف‌کنندگان منتقل می‌شود؟ البته که خیر! وقتی یکی از منابع اصلی اطلاع‌رسانی تغذیه‌ی سالم، بر پاشنه‌ی شرکت‌های این‌چینی می‌چرخد، نمی‌توان انتظار فرهنگ‌سازی داشت.

اجازه بدهید به صحنه‌ای که در ابتدای متن وصف شد بازگردیم. فکر کنید که با فردی چاق روبرو شده‌اید، آیا همچنان فکر می‌کنید او یک تپل بی‌اراده است و شروع به تأسف خوردن می‌کنید؟ خب امیدواریم با خواندن این مقاله، جوابتان «نه» باشد. اما دوستان چاق نیز باید با وجود عوامل مختلف که در چاقی نقش دارند، سعی کنند کنترل زندگی خودشان را به دست بگیرند و نهایت تلاش‌شان را برای کاهش وزن به خرج بدهند.



Page | 6 در نهایت تصمیم‌گیرنده‌ی اصلی شما هستید که باید در برابر همه‌ی این عوامل چاقی بایستید. شک نکنید که همه‌ی ما می‌توانیم زندگی سالم داشته باشیم و با اندامی زیبا به آینه سلامی دوباره کنیم. ژ

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده