

Highland Family Medicine

آموزش و پرورش مریزان

مرض چاقی

منصور از مرض چاقی چیست؟

مرض چاقی اینتور توضیح داده شده، داشتن وزن بسیار زیاد و داشتن بدنی غیر بهداشتی و اضافه وزن و یا داشتن چربی بدن که سی (عدد) و بیشتر باشد (ب.م.ا/BMI). ب.م.ا/BMI یعنی، سنجیدن وزن وابسته به قد. میتوانید ب.م.ا/BMI خود را از روی جدول پیدا کنید.

اندازه مچ دست نیز مهم است. این سنجیدن چربی بطنی/شکمی شماسست. اگر اندازه مچ دست و ب.م.ا/BMI شما بالا رود و یا بیشتر شود، احتمال به خطر انداختن سلامتی و تندرستی شما نیز بالا میرود. اگر اندازه مچ دست آقایان/مردها بیشتر از چهل سانتی متر/اینچ و اندازه مچ دست خانمها بیشتر از سی و پنج سانتی متر/اینچ باشد، احتمال به خطر انداختن بهداشت و تندرستی بدن بسیار زیاد خواهد شد.

خطرها و ریسکهای مرض چاقی...

تقریباً نزدیک یک سوّم بزرگسالها در آمریکا دارای مرض چاقی هستند. مرض چاقی با بالا رفتن سن بیشتر و خطرناکتر میشود. این مرضی وضعیت بسیار خطرناک و جدی میباشد چون احتمال به خطر انداختن بهداشت و سلامتی بدن را بالا میبرد و با خود مرضیهای بیشتری وارد بدن میکند، مثال:

- چربی خون زیاد/بالا
- مشکلات تنفسی (مشکل نفس کشیدن)
- سکتة مغزی
- مرض قلبی
- دیابت/مرض قند
- بیشتر وقتها زیاد شدن چربی در بدن/کولسترول، باعث بسیار بالا رفتن چربی در بدن و خطرناک شدن آن میشود.
- مرض کیسه صفرا
- نقرس
- چند نوع مختلف از سرطان
- سفت شدن و یا درد گرفتن مفاصل/مفصلهای بدن، بخصوص زانو، مقدار درد زانو به سن

انسان نیز بستگی دارد.

برای گرفتن امتحانات و یا تشخیصهای فیزیکی/بدنی، مرض چاقی کار دکتر شما را کمی سخت میکند. نگاه کردن به درون بدن شما با ماشینهای عکسبرداری با اشعه ایکس/X-RAY و روشهای دیگر بررسی کردن، و همینطور جراحی کردن نیز میتواند سخت و مشکل باشد.

چرا انسانها/مردم چاق و بعضی وقتها اضافه وزن میشوند؟

در اکثریت، مردم چاق میشوند چونکه آنها زیاد میخورند و مینوشند، م هیچ گونه تهرک/فعالیتی ندارند و یا ترکیبی از هر دو. در شمارش بسیار کمی از قضایا، وضعیت دارویی یا بعضی از داروها باعث بالا رفتن شانس چاق شدن میشود. شانس چاق شدن بعضی از انسانها ژنتیکی/ارسی است، اما مریض بجای سوزاندن چربی بدن و ورزشهای روزانه، ترجیح به خوردن و نوشیدن زیادی و وارد کردن کالری زیاد به بدن خود میشوند.

کالری، غذاهای معمولی و ورزشهای روزانه

یکی از روشهای اندازه گیری نیرو و انرژی در غذاها، کالری است. کالری بیشتر، یعنی نیرو و انرژی بیشتر. هرچه انرژی و کالری بیشتر مصرف شود چاق شدن نیز آسانتر میشود. بعضی از غذاهای پر حجم و سنگین نسبت به غذاهای دیگر بیشتر انرژی و کالری دارند. برای مثال، یک کیلو چربی بیشتر از یک کیلو شکر کالری دارد. با اینکه هر دو چاق کننده هستند، شما فقط احتیاج به خوردن نیم کیلو چربی دارید تا بتوانید همان اندازه کالری که در شکر هست را بدست بیاورید و وارد بدن خود کنید. این معنی آن را نمیدهد که هرچقدر شکر/شیرینی/ ماده قندی خواستید بخورید، و فکر کنید چاق نمیشوید. همه کالریها اهمیت دارند، هیچ فرقی نمیکند که از کجا آمده باشند.

خوردن و نوشیدن مقدار زیادی کالری، انرژی، قدرت وارد بدن میکند. ورزش و تحرکهای روزانه کالری و چربیهای بدن را میسوزاند و از بین میبرد. اضافه کردن و یا کم کردن وزن شبیه به یک معادله آسان و راحت است. اگر بجای ورزش کردن و سوزاندن/از بین بردن کالری و چربی در بدن خود، ترجیح به خوردن و وارد کردن کالری بیشتر به بدن شوید، این کار باعث بالا رفتن و اضافه شدن به وزن شما میشود. اگر با ورزش و تحرکات روزانه کالری بیشتری را بسوزانید و نابود کنید بجای خوردن و وارد کردن کالری به بدن، با این کار میتوانید وزن خود را پایین بیاورید. اما بخاطر داشته باشید، انرژی و نیرویی که در غذا میخورید/مصرف میکنید برای بدن خیلی موثر است و کارآمد زیادی دارد. مگر اینکه یک شخص گرفتار نرمشهای روزانه خود باشد، وزن کم کردن فقط با ورزش خیلی سخت و دشوار است. بهترین روش برای کم کردن وزن این است: خوردن کمتر و ورزش بیشتر.

چیزی که بیشتری از ما انسانها نیاز داریم یک قرص "نیروی اراده" داریم (تصمیم جدی). بعضی وقتها ما میدانیم که نباید چیزی بخوریم، ولی بهر حال ترجیح به خوردن بیشتر میکنیم. پژوهشگران هنوز قرص "نیروی اراده" را پیدا نکرده اند. همه ما انسانها یک راه آسانی برای بیرون رفتن از این مشکل "نیروی اراده" هستیم. میخواهیم هر چه دوست داریم بخوریم ولی چاق نشویم. خیلی رژیمها و قرصها در بازار هستند که ادعای کمک به مردم برای کم کردن وزن آنها میشوند. خیلی نوعها/روشهای رژیمی در بازار موجود است و دلیل ان اینست که هیچ کدام از آن روشها مفید نیستند و کار/عمل نمیکند. دوباره تکرار میشود که برای کم کردن وزن یک شخص/انسان باید کمتر بخورد و بیشتر نرمش/ورزش کند و تحرک داشته باشد. هیچ جادویی وجود ندارد.

واقعتهای ساده کالری

- برای اضافه کردن یک کیلو، شما باید سه هزار و پانصد کالری بخورید.
- یک مایل پیاده روی صد کالری مسرف میکند. برای کم کردن یک کیلو فقط با پیاده روی شما باید سی و پنج مایل راه بروید. کم کردن یک کیلو فقط با پیاده روی نیاز به خوراک معمولی هم دارد. بیشتر از حد معمول نخورید.
- یک دوازده اونس قوطی نوشابه/لیموناد تقریباً صد و پنجاه کالری دارد. بنابر این، برای هر قوطی نوشابه که مینوشید، باید یک و نیم مایل/متر پیاده روی کنید. اگر هر روز یک قوطی نوشابه بنوشید، بجای اضافه کردن یک کیلو/پوند در ماه، بیشتر وزن اضافه میکنید و یا شاید بیشتر از دوازده کیلو/پوند هر سال.
- هر دوازده اونس آب میوه تقریباً صد و شستوپنج کالری دارد. با اینکه/شما فکر میکنید آب میوه سالمتر/بهداشتی تر از نوشابه است، خیلی اوقات آب میوه بیشتر از نوشابه/نوشیدنیهای قندی کالری دارد. بنابر این آب میوه هم میتواند شما را چاق کند. این شامل تمام نوشیدنیهایی که کالری دارند میشوند. (مثال کول اید)

اولین قدمها برای از دست دادن/کم کردن وزن

- به خاطر بسپارید که هر چیزی وارد دهان خود میکنید باعث بالا رفتن وزنتان میشود. (عذا و نوشیدنی)
- از نوشیدنیهای شکر دار و شیرین دوری کنید. آب و نوشیدنیهای رژیمی بهتر هستند و بجای نوشیدنیهای دیگر میتوان از آب و نوشیدنیهای رژیمی استفاده کرد.
- حجم غذای خود را کم کنید و سعی کنید بیشتر از یک بار نخورید.
- ورزش کردن و تحرکات روزانه یکی از بهترین روشهای کم کردن و پایین آوردن وزن و پایین نگه داشتن آن است.
- بهتر است که بجای یک غذای پر حجم و زیاد، دو تا سه تا غذای کم حجم بخورید.
- بیشتر غذاهایی که کم کالری دارند بخورید مثل: آب میوه، میوه، سبزیجات و جلوگیری از خوردن غذاهای پر چرب.
- از خوردن شیرینیجات، چپس، سبزمینی سرخ کرده، بستنی... جلوگیری کنید.
- بجای اینکه به خود گرسنگی دهید و هیچ چیزی نخورید و با این کار فکر میکنید هر ماه ده کیلو کم میکنید بهتر است که برنامه های رژیمی و ورزشی برای خود درست کنید که حاصل آن میتواند کم کردن یک تا دوکیلو هر ماه باشد.