

۵۲
زیاده‌روی
تکنید

حتی خوراکی‌های سالم هم اگر زیاد مصرف شوند، می‌توانند افزایش وزن به همراه داشته باشند. برای جلوگیری از پر خوری از بشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید، وعده‌های غذایی را اندازه بگیرد و به اندازه آنها توجه کنید. از سوی دیگر، برخی مواد غذایی هم با وجود فوایدشان برای بدن در صورت زیاده‌روی به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رسانند.



۵۳
هیدراته
بمانید

نوشیدن آب زیاد می‌تواند به کنترل گر سنگی و حمایت از متابولیسم کمک کند. گاهی اوقات تشنگی با گر سنگی اشتباه گرفته و منجر به خوردن میان‌وعده‌های غیر ضروری می‌شود. اما مراقب زیاده‌روی در مصرف آب هم باشید، چون پایین آوردن سطح سدیم می‌تواند عدم تعادل الکترولیت‌ها را ایجاد کند. تجمع آب در مغز باعث تورم و فشار هم می‌شود.



همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۶ + دوره جدید

رژیم اختصاصی بگیرید

کارشناسان توصیه می‌کنند به جای رژیم‌های موقتی تغذیه بر اساس نیازها و اولویت‌های فرد برنامه‌ریزی شود

کارشناسان حوزه سلامت این روزها نظرات متفاوتی در باره درمان چاقی ارائه می‌کنند؛ اینکه کاهش وزن صرفاً با «کمتر بخور و بیشتر تحرک داشته باش» میسر نیست. چون با همین شرایط هم بسیاری از افرادی که موفق به کاهش وزن خود شده بودند، طی ۲ سال، ۵۰ درصد و در عرض ۵ سال ۸۰ درصد با بازگشت دوباره وزن از دست داده خود مواجه شده‌اند. به همین دلیل نه تنها رژیم غذایی و تحرک کافی، که باید برای در مان بیماری چاقی، سبک زندگی و تغییر رژیم غذایی را هم به شکل دائمی مورد توجه قرار داد. این در حالی است که طی سال‌های اخیر انواع و اقسام رژیم‌های مختلف در میان مردم مد شده است. اگر تا همین چند سال پیش همه تب رژیم کانادایی را داشتند، این روزها همه فستینگ می‌کنند؛ رژیم‌هایی که البته نمی‌تواند همیشه ادامه داشته باشد و به همین دلیل ضرورت دارد که به جای رژیم‌های موقتی، سبک غذایی افراد به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که با نیازهای سلامتی شخصی و ترجیحات سبک زندگی همخوانی داشته باشد؛ زیرا رعایت نشدن چنین مواردی باعث عدم پایبندی به یک رژیم غذایی سالم و مضرات بیشتر می‌شود.

افزایش تمایل به غذاهای سالم

نکته جالب این است که کاهش وزن و شاخص توده بدنی (BMI) حتی می‌تواند میل شما را به مصرف خوراکی‌های سالم افزایش دهد و مقاومت در برابر غذاهای ناسالم از جمله کیک و شکلات را کاهش دهد. در این باره چندی پیش محققان دانشگاه کوئینز در اونتاریو اعلام کردند که افراد با شاخص توده بدنی نسبتاً کم می‌توانند به راحتی خوراکی‌های سالم را انتخاب کنند، اما این کار برای افرادی با BMI بالا بسیار سخت است چون افراد چاق موقع انتخاب خوراکی‌های سالم، باید برای کنترل فعالیت مغزی‌شان تلاش بیشتری داشته باشند. این محققان تأکید کرده‌اند که تا سال ۲۰۲۵، بیش از ۱۸ درصد از جمعیت بزرگسالان در جهان چاق خواهند بود و توانایی انتخاب رژیم غذایی سالم را نخواهند داشت.

دستورالعمل جهانی برای رژیم

به تأکید سازمان بهداشت جهانی (WHO) رژیم غذایی باید متشکل از نیازهای روزمره بدن بوده و به صورت مداوم ادامه داشته باشد. بر این اساس WHO هم دستورالعمل‌ها و توصیه‌های جامعی در مورد رعایت رژیم غذایی برای ترویج سبک زندگی سالم ارائه داده و بر اهمیت رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و کاهش اجزای مضر رژیم غذایی تأکید کرده است.

۱. میوه و سبزی‌ها (حداقل ۴۰۰ گرم در روز)
۲. پروتئین‌های بدون چربی (ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل)
۳. لبنیات (ترجیحاً محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی)
۴. نمک (کمتر از ۵ گرم در روز، حدود یک قاشق چای خوری)
۵. ورزش (حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته)
۶. تنوع غذایی (طیف وسیعی از مواد مغذی شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌ها و غلات)



بهبود کیفیت زندگی

رعایت یک رژیم غذایی انحصاری به ۴ دلیل می‌تواند کیفیت زندگی فرد را بهبود ببخشد و حتی ثبات کاهش وزن را در افرادی که از چاقی عبور کرده‌اند هم رقم بزند.

۱ تعادل کالری

رژیم غذایی می‌تواند در میزان مصرف مواد غذایی و تحرک روزانه تعادل برقرار کند و فرد در صورت دریافت کالری بیشتر، تحرک بیشتری هم داشته باشد تا با اضافه وزن تدریجی مواجه نشود.

۲ افزایش زمان احساس سیری

تمرکز بر دریافت مواد مغذی هم از اثرات مطلوب رژیم‌های غذایی است و می‌تواند برنامه غذایی روزانه را بر اساس مواد مغذی‌ای که هر فرد مایل به خوردن آن است، تعیین کرده؛ از جمله میوه‌ها، سبزی، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر.

این مواد غذایی زمان احساس سیری را افزایش می‌دهند و مانع از به اصطلاح ریزه خواری در میان وعده‌ها می‌شوند.

۳ پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر

رژیم غذایی سالم با تنظیم سطح قند خون، منجر به کاهش مقاومت به انسولین و کاهش سطح کلسترول می‌شود که در مجموع ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و سایر اختلالات متابولیک را کاهش می‌دهد. حتی اگر مبتلا به هر نوعی از بیماری‌های غیر واگیر هم باشید، یک رژیم شخصی و مطابق با شرایط زندگی می‌تواند روند تشدید بیماری را کند یا حتی متوقف کند.

۴ بهبود سلامت روان

تأثیر رژیم غذایی بر سلامت روان را هم نباید دست‌کم گرفت چون غذاهای غنی از مواد مغذی از سلامت مغز حمایت می‌کنند، خلق و خو را بهبود می‌بخشند و خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند. به همین دلیل می‌توان بر اساس اینکه کدام مواد غذایی سالم، منجر به بهبود خلق و خو در افراد می‌شود، آنها را در رژیم غذایی روزانه گنجاند.



نگاه +

کشورهای موفق در کنترل چاقی

با وجود روند افزایش وزن و چاقی در جهان چند کشور را می‌توان یافت که برای ترویج یک رژیم غذایی و سبک زندگی سالم اقدامات مؤثری کرده‌اند. برخی کشورهای آسیایی و اروپایی توانسته‌اند روند افزایش وزن در کشورشان را کنترل کنند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

ژاپن

آموزش تغذیه و برنامه‌های مدرسه

- شوکوبکو: یک ابتکار دولتی با تمرکز بر آموزش غذا و تغذیه از سنین جوانی.
- وعده‌های غذایی مدرسه: برنامه‌های ناهار متعادل و مغذی در مدرسه که تضمین می‌کند کودکان وعده‌های غذایی سالم دریافت می‌کنند.

سوئد

دستورالعمل‌های ملی و آگاهی عمومی

- دستورالعمل‌های غذایی: دستورالعمل‌های رژیم غذایی ملی شفاف که الگوهای غذایی پایدار و سالم را ترویج می‌کند.
- پویش‌های عمومی: پویش‌های بهداشت عمومی برای تشویق مصرف میوه، سبزی، غلات کامل و پروتئین بدون چربی.

برزیل

دستورالعمل‌های غذایی مبتنی بر غذا

- دستورالعمل‌های غذایی: تأکید بر غذاهای طبیعی یا با فسرآوری حداقلی، وعده‌های غذایی منظم و غذا خوردن آگاهانه.
- جنبه‌های فرهنگی: ادغام جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی غذا خوردن، ترویج وعده‌های غذایی مشترک با خانواده و دوستان.

فنلاند

ابتکار کاهش نمک

- آگاهی از نمک: پویش ملی برای کاهش مصرف نمک از طریق آموزش عمومی و فرمول مجدد محصولات غذایی.
- برچسب‌گذاری مواد غذایی: برچسب‌گذاری واضح غذاهای پر نمک برای کمک به مصرف‌کنندگان در انتخاب آگاهانه.

سنگاپور

برنامه نماد انتخاب سالم‌تر

- برچسب‌گذاری: معرفی «نماد انتخاب سالم‌تر» روی غذاهای بسته‌بندی شده که معیارهای تغذیه‌ای خاصی دارند.
- آموزش عمومی: آموزش عمومی گسترده در مورد مزایای انتخاب گزینه‌های سالم‌تر.