

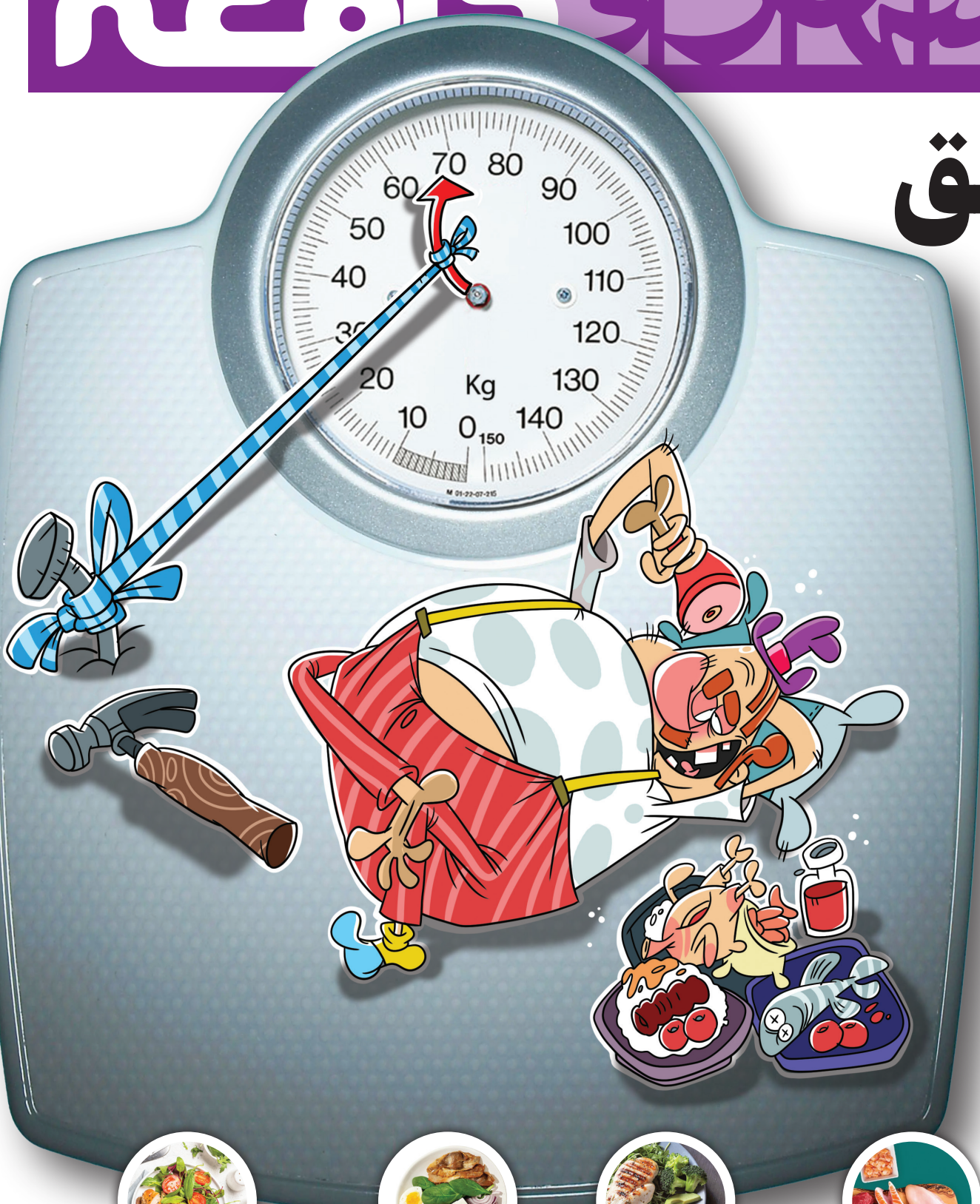
همیشه در دام

عبور موفق از چاقی

درباره شروع یک رژیم غذایی مناسب و عبور آسان از اضافه وزن بیشتر بدانید

امروزه چاقی به عنوان یکی از علل اصلی و ریشه‌های ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، سکت‌های مغزی، پرفشاری خون، دیابت، سرطان و... اهمیت زیادی پیدا کرده است. اهمیت توجه به عارضه چاقی از آن جهت است که تلاش برای کاهش اضافه وزن در افراد مستقیماً منجر به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن، بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های مرتبط با بهداشت و سلامت افراد خواهد شد. بر این اساس مطالعات و تحقیقات بسیاری برای بررسی روش‌های گوناگون کاهش وزن انجام شده و افراد چاق هم روش‌های متفاوتی را برای کاهش وزن در پیش گرفته‌اند که ممکن است عوارض خطرناکی هم داشته باشد. در این بین، تنها روشی که تأثیرات مثبت بسیاری بر کاهش وزن افراد، چه از لحاظ عوارض جانبی و چه از لحاظ ماندگاری داشته، داشتن یک رژیم تغذیه‌ای مناسب، همراه با برنامه ورزشی منظم منطبق بر اصول دقیق علمی است. این رژیم باید سلامت کلی بدن را حفظ کند یا بهبود بخشد. همچنین حاوی مواد مغذی ضروری و همه گروه‌های غذایی هم باشد؛ از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین و چربی‌های سالم. مقایسه چند رژیم معروفی که شاید بارها نامشان به گوش تان خورده را در ادامه بخوانید و اگر تصمیم گرفتید که هر کدام از آنها را امتحان کنید، پیش از شروع، مشورت با متخصص تغذیه را فراموش نکنید.

گزارش



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

- شوکویکو: 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.
- پوش‌های عمومی: پوش‌های بهداشت عمومی برای تسهیل مصرف میوه، سبزی، غلات کامل و پروتئین بدن چربی.

سوئد

دستورالعمل‌های ملی و آگاهی عمومی

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

برزیل

دستورالعمل‌های غذایی مبتنی بر غذا

- دستورالعمل‌های غذایی: تأکید بر غذاهای طبیعی یا فرآوری 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.

سنگاپور

برنامه‌نهاد انتخاب سالم‌تر

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

فنلاند

ابتکار کاهش نمک

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

فنلاند

ابتکار کاهش نمک

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

دش

راهکار مبارزه با فشار خون

از دیگر رژیم‌های غذایی می‌توان به دش (DASH) اشاره کرد. این برنامه غذایی برای افرادی است که می‌خواهند از فشار خون بالا پیشگیری یا آن را درمان کنند. رژیم دش بیشتر روی مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و گوشت بدون چربی تمرکز دارد. محققان پس از بررسی بسیاری روی بیماران مبتلا به فشار خون دریافتند که این بیماری در افرادی که از میوه‌ها و سبزی‌ها و غذاهای پروتئینی کم‌نمک و بدون چربی استفاده می‌کنند و افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، بسیار کمتر است.

مزایا

۱. بالا رفتن استحکام استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان
۲. به‌دلیل مصرف کلسترول کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و کلیه
۳. کاهش خطر ابتلا به افسردگی و سرطان

معایب

۱. مقرون به‌صرفه نبودن، به‌دلیل استفاده مداوم از غذاهای دریایی و سبزیجات تازه
۲. کالری شماری و تعیین میزان نمک
۳. منع مصرف در خوردن غذاهای فرآوری شده و کنسروی
۴. پابندی پایین افراد به اجرای رژیم

کتوژنیک

یک رژیم هزین‌بر

یکی دیگر از انواع رژیم‌ها، برنامه غذایی کتوژنیک (KETOGENIC) است. این رژیم لاغری که آن را با نام رژیم کتو نیز می‌شناسند با مصرف کم پروتئین و چربی و مواد غذایی پرچرب و پروتئین متوسط توصیه می‌شود. علت استفاده از مواد غذایی پرچرب در رژیم کتوژنیک هم این است که بدن، این چربی‌ها را بسوزاند و آنها را به انرژی تبدیل کند. این رژیم به کاهش وزن و سلامت شما کمک زیادی می‌کند.

مزایا

۱. کاهش وزن
۲. بهبود حساسیت به انسولین
۳. کنترل فشار خون و کلسترول
۴. احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین و چربی

معایب

۱. محدودیت غذایی بالا
۲. پابندی پایین به رژیم
۳. ریزش مو و کمبود مواد مغذی در طولانی مدت
۴. اثر منفی روی سلامت به‌دلیل استفاده دائم از چربی‌ها و پروتئین‌ها
۵. مقرون به‌صرفه نبودن رژیم

غارنشینی

تغذیه کنید

یکی از رژیم‌های معروف دنیا رژیم غارنشینی (PALEO) است که با الهام گرفتن از غذای غارنشینان و انسان‌های اولیه ۱۰ هزار سال پیش طرح‌ریزی شده است. این رژیم متعلق به سرخپوستان است و شامل مواد غذایی‌ای می‌شود که در گذشته انسان می‌توانست در طبیعت پیدا یا شکار کند. رژیم پالئو شامل مصرف گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات، میوه‌ها، گیاهان دارویی، چربی‌های سالم و روغن‌های موجود در طبیعت است. علاوه بر این، شما در این رژیم با محدودیت روبه‌رو هستید و مجاز به مصرف غذاهایی مانند شکر، نوشابه، غذاهای فرآوری شده، غلات، حبوبات و محصولات لبنی نیستید.

مزایا

۱. کاهش حساسیت به انسولین
۲. کاهش فشار خون
۳. احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین
۴. کاهش سایز به‌ویژه دور کمر و پهلوها
۵. سلامت دستگاه گوارش به‌دلیل مصرف میوه‌ها و سبزیجات

مزایا

۱. افزایش خطر ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان
۲. به‌دلیل حذف غلات، حبوبات و لبنیات
۳. تنوع غذایی پایین
۴. احتمال پابندی کم نسبت به اجرای رژیم به‌دلیل حذف غلات و کربوهیدرات
۵. افسردگی، سردرد، خستگی و حالت تهوع

معایب

۱. افزایش خطر ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان
۲. به‌دلیل حذف غلات، حبوبات و لبنیات
۳. تنوع غذایی پایین
۴. احتمال پابندی کم نسبت به اجرای رژیم به‌دلیل حذف غلات و کربوهیدرات
۵. افسردگی، سردرد، خستگی و حالت تهوع

اتکینز

شناخته‌شده‌ترین رژیم کم کربوهیدرات

رژیم اتکینز (Atkins Diet) شناخته‌شده‌ترین رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است. طرفداران این رژیم غذایی کربوهیدرات مصرف نمی‌کنند، اما هر مقدار که می‌خواهند پروتئین و چربی می‌خورند و وزن کم می‌کنند. دلیل اصلی تأثیرگذاری رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات بر کاهش وزن این است که این رژیم‌ها موجب کاهش اشتها و کاهش دریافت کالری می‌شوند.

مزایا

۱. تسریع فرآیند کاهش وزن
۲. عدم نیاز به وزن کردن غذاها
۳. عدم نیاز به کالری شماری
۴. حذف غذاهای پرچرب و فرآوری شده
۵. کاهش مصرف چربی و نمک

مزایا

۱. تسریع فرآیند کاهش وزن
۲. عدم نیاز به وزن کردن غذاها
۳. عدم نیاز به کالری شماری
۴. حذف غذاهای پرچرب و فرآوری شده
۵. کاهش مصرف چربی و نمک

معایب

۱. خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف به‌دلیل نبود کربوهیدرات
۲. بیوست مزمن به‌دلیل استفاده از جو دوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات
۳. تنوع غذایی پایین
۴. پیروی زودرس، مشکلات سرطانی و حمله قلبی به‌دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
۵. بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به‌دلیل مصرف پروتئین زیاد

معایب

۱. خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف به‌دلیل نبود کربوهیدرات
۲. بیوست مزمن به‌دلیل استفاده از جو دوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات
۳. تنوع غذایی پایین
۴. پیروی زودرس، مشکلات سرطانی و حمله قلبی به‌دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
۵. بروز بیماری کلیوی و ضعف استخوانی به‌دلیل مصرف پروتئین زیاد

فستینگ

یک برنامه غذایی مؤثر

رژیم فستینگ یا همان غذا نخوردن در ساعاتی از روز، در حقیقت یک رژیم نیست و به‌عنوان برنامه غذایی مطرح می‌شود. در فستینگ شمارنامه‌ریزی می‌کنید که ساعات‌های مشخصی در روز چیزی نخورید و در ساعات‌های دیگری می‌توانید غذا میل کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که فست کردن، راهی برای کنترل وزن و پیشگیری یا حتی درمان برخی از بیماری‌هاست. در این رژیم، در ساعات مشخصی که قرار است شما هیچ ماده غذایی و خوراکی میل نکنید، نوشیدن آب خالی مجاز است و در عوض در ساعات مشخص شده دیگر، می‌توانید انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را بخورید. این روش می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد. اما چگونه؟ این رژیم به چند طریق منجر به کاهش وزن می‌شود:

۱ دریافت کالری کمتر

در قدم اول وقتی یک وعده یا وعده‌هایی را حذف کنید، به‌طور خودکار کالری دریافتی خود را کم کرده‌اید و همین کاهش کالری دریافتی منجر به کاهش وزن می‌شود.

۲ افزایش متابولیسم بدن

رژیم لاغری فستینگ باعث تغییر سطح هورمون‌ها در جهت کاهش وزن می‌شود. فستینگ علاوه بر کاهش انسولین و افزایش سطح هورمون رشد، ترشح هورمون چربی‌سوز نوراپینفرین (نورادرالین) را افزایش می‌دهد. به‌دلیل این تغییر در سطح هورمون‌ها، غذا نخوردن در کوتاه‌مدت می‌تواند میزان متابولیسم شما را تا ۱۴ درصد بیشتر کند که آمار خوبی است.

۳ مزایا

۱. کاهش وزن
۲. پیشگیری از انواع بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، اختلالات عصبی مرتبط با سن، حتی بیماری‌های التهابی روده و بسیاری از سرطان‌ها
۳. کاهش مقاومت به انسولین
۴. تنظیم قند خون و کاهش التهاب بدن

۴ مزایا

۱. تسریع فرآیند کاهش وزن
۲. عدم نیاز به وزن کردن غذاها
۳. عدم نیاز به کالری شماری
۴. حذف غذاهای پرچرب و فرآوری شده
۵. کاهش مصرف چربی و نمک

گفت‌وگو

شروع یک رژیم مناسب

یکی از مهم‌ترین دلایلی که شروع رژیم غذایی را برای افراد سخت می‌کند، این است که تصور می‌کنند با یک وضعیت سخت و عذاب‌آور روبه‌رو خواهند شد. این در حالی است که برخی، خودسرانه رژیم‌سی گیرند و اگر انتخابشان در رژیم‌ها نامتعادل باشد، وضعیت خوبی نخواهند داشت. برخی دکتر نماها هم رژیم‌هایی به مراجعانشان توصیه می‌کنند که سلامت افراد را به خطر می‌اندازد. مریم شیرافکن، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش درباره شروع یک رژیم مناسب و کارهایی که می‌تواند روند کاهش وزن و عبور از چاقی را تسهیل و تسریع کند به سؤالات همشهری پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.

مهم‌ترین نکته در رژیم‌های غذایی چیست؟
پایبندی به سبک زندگی و رژیم غذایی سالم مؤثرترین شکل زندگی است که فرد را از هرگونه اضافه وزن و بیماری‌های ناشی از آن نجات می‌دهد. هنگامی که تغذیه سالم که تضمین می‌کند کودکان وعده‌های غذایی سالم دریافت می‌کنند.

چرا خیلی‌ها نمی‌توانند رژیم را رعایت کنند؟
واژه رژیم اغلب به‌عنوان یک کار سخت و کوتاه‌مدت در ذهن تداعی می‌شود و افراد معمولاً منتظر پایان رژیم و آزاد شدن از قید و بند آن هستند، به همین دلیل افراد چاق بارها بارها تجربه کاهش وزن با سختی را دارند اما مدت کوتاهی پس از ترک رژیم، به وزن سابق برمی‌گردند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که برای کاهش وزن رژیم‌های سخت و کم‌کالری نداشته باشید.

برای شروع یک رژیم باید چه کرد تا منجر به شکست یا رها کردن در نیمه راه نشود؟

توصیه می‌شود که در ابتدای شروع رژیم غذایی، لیستی تهیه کنید و در آن مضرات اضافه وزن خود را بنویسید. مثلاً نمی‌توانم لباس‌هایی که دوست دارم، بپوشم یا داج دیابت و کبد چرب شده‌ام و... بعد از آن لیستی تهیه کنید و مزایای کاهش وزن خود را بنویسید. هر روز این دو لیست را مطالعه کنید. اما مسئله اینجاست که بسیاری از رژیم‌ها نامتعادل و بیشتر آزاردهنده و مضر هستند، حتی از طرف برخی دکتر نماها، مثل رژیم‌های کم‌کالری که بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری دارند و این رژیم‌ها به شدت سلامت افراد را به خطر می‌اندازد.

کاهش وزن استاندارد چقدر است؟
افرادی که تصمیم به کاهش وزن دارند، باید در طول یک‌ماه ۴ کیلوگرم وزن کم کنند تا گرفتار عوارض کاهش وزن سریع نشوند.
آیا فعالیت ورزشی به نتایج می‌تواند منجر به کاهش وزن شود و نیازی به رژیم نباشد؟
ورزشکارانی که ساعات‌های طولانی ورزش سستگین انجام می‌دهند، دچار اضافه وزن نمی‌شوند، اما برای اینکه بتوانند بهترین بهره را از ورزش خود ببرند و در عین حال میزان توان بدنی خود را حفظ کنند، باید تغذیه‌ای درست و مناسب کالری مصرفی‌شان داشته باشند. افرادی هم که دچار اضافه وزن هستند بهتر است ترکیبی از ورزش و تغذیه مناسب را دنبال کنند.

چه عواملی می‌تواند روند کاهش وزن را تسریع کند؟
کاهش مصرف شکر، انواع کربوهیدرات ساده، نان سفید، غذاهای سرخ‌شده، فست‌فودها و نوشیدنی‌های گازدار، در ابتدای راه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. در ادامه هم شروع یک برنامه سبک ورزشی مطابق سطح آمادگی بدنی فرد می‌تواند او را در طول رژیم غذایی و کاهش وزن سبک‌تر و سرحالت‌تر نگه دارد. به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید با رژیم فستینگ وزن کم کنید، از حداقل ۱۲ ساعت فستینگ شروع کنید و به‌تدریج آن را به ۱۶ ساعت برسانید. باید اجازه دهید به مرور این برنامه بخشی از زندگی شما شود.

مهم‌ترین توصیه برای کسانی که دوست دارند رژیم بگیرند؟
این افراد باید در وعده‌های غذایی از پروتئین و سبزی بیشتر و کربوهیدرات کمتر استفاده کنند. نباید انتظار داشته باشند که در مدت کوتاه به وزن نرم ایده‌آل برسند. حفظ آرامش و داشتن خواب مناسب هم می‌تواند به هضم و جذب مناسب مواد غذایی مصرفی کمک و روند کاهش وزن را تسریع کند.

در پایان رژیم چه کارهایی می‌تواند به افراد در حفظ کاهش وزن کمک کند؟
تغییر بهتر است در سبک زندگی باشد، در این صورت دیگر از واژه رژیم استفاده نمی‌کنیم و تغذیه درست و مناسب به‌عنوان بخشی از زندگی روزانه، ملایم قرار می‌گیرد. بعد از اینکه با رژیم به وزن دلخواه خود رسیدید، با استفاده از تغذیه مناسب و کالری دریافتی روزانه‌ای که متناسب با قد، وزن و میزان فعالیت بدنی شما باشد می‌توانید وزن دلخواهتان را حفظ کنید. افزودن فعالیت بدنی روزانه به برنامه زندگی تان امری ضروری است. ورزش هم کمک می‌کند تا سبک‌تر و سرحالت‌تر باشید و راحت‌تر وزن کم کنید.