

همیشه‌ری تندرسی

نکته مهم

مراقبت از وزن کودکان از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از مشکلات آینده به‌دلیل کاهش هوش این گروه سنی است؛ چراکه با گذشت زمان نمی‌توان اقدام زیادی برای آنها انجام داد. این در حالی است که شیوع چاقی در گروه سنی زیر ۱۸ سال از ۱۰ درصد در سال ۲۰۱۴ به ۲۰ درصد در سال ۲۰۲۳ رسیده و ادامه این روند با کاهش میانگین هوش جمعیت تبعات غیر قابل‌جبرانی به همراه خواهد داشت.



نیل‌ها کم‌هوش هستند؟

بعضی مقالات علمی ثابت کرده‌اند وزن بالا، هوش بچه‌ها را پایین می‌آورد

مقالعات پژوهشگران از ارتباط چاقی و کاهش ضریب هوشی به‌ویژه در میان کودکان در سن مدرسه خبر می‌دهد. دکتر

میریم سرخوش روزنامه‌نگار

مطالعات پژوهشگران از ارتباط چاقی و کاهش ضریب هوشی به‌ویژه در میان کودکان در سن مدرسه خبر می‌دهد. دکتر

روح‌الله صدیق، متخصص روانپزشکی با اشاره به نوشتن ۵۱مقاله درباره ارتباط چاقی در بچه‌های زیر سن بلوغ، به‌ویژه دوران ابتدایی، در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «این بررسی‌ها نشان داده که چاقی باعث کاهش هوش (IQ) به مقدار ۲۶/۷ تا ۴۴/۷ نمره می‌شود که مشابه تبدیل بنز به برداست و عدد بسیار بزرگی برای هوش به‌شمار می‌رود.»

البته کارشناسان تأکید می‌کنند که این رابطه پیچیده و تحت تأثیر عوامل متعددی است و همه کودکان چاق هم ضریب هوشی پایینی ندارند، اما به‌طور کلی عوامل مرتبط با چاقی مانند التهاب، تغذیه نامناسب و اختلال در خواب می‌توانند بر عملکرد شناختی کودکان از جمله ضریب هوشی آنها تأثیر بگذارد. به همین دلیل، پرداختن به این عوامل

زود هنگام از طریق تغییرات سبک زندگی سالم و مداخلات می‌تواند نتایج جسمی و شناختی را بهبود بخشد. بررسی مقاله در مجله جهانی چاقی تحت عنوان بررسی چاقی (Obesity Reviews) وب‌سایت JAMA Pediatrics چند شاخص اثرگذار چاقی بر کاهش هوش را مطرح می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

سازوکارهای بیولوژیکی

چاقی اغلب باعث التهاب مزمن با درجه پایین می‌شود که می‌تواند بر سلامت مغز و رشد شناختی تأثیر بگذارد. چاقی با مقاومت در مقابل انسولین هم مرتبط است که می‌تواند متابولیسم گلوکز در مغز را مختل کند. مغز برای انرژی به گلوکز متکی است، بنابراین اختلال در این فرایند می‌تواند عملکرد شناختی را مختل کند. چاقی بسر سطوح هورمون‌هایی مانند لپتین و گرلین تأثیر می‌گذارد که در عملکردهای مغز مانند حافظه و یادگیری نقش دارند.

عوامل روانی و اجتماعی

کودکان چاق ممکن است با انگ قلدری مواجه شوند یا به‌دلیل شرم از اضافه‌وزن، خود را از مشارکت‌های اجتماعی محروم کنند. این موضوع می‌تواند بر سلامت روان و تمرکز شناختی آنها تأثیر بگذارد. کودکان چاق عمدتاً فعالیت بدنی کمتری دارند و مطالعات نشان داده که تحرک مناسب برای سلامت مغز و رشد شناختی مهم است.

عوامل تغذیه‌ای

کودکان چاق رژیم‌های غذایی نامناسب سرشار از غذاهای فرآوری‌شده و قند دارند که فاقد مواد مغذی ضروری مانند اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این مواد مغذی برای رشد و عملکرد مغز بسیار مهم هستند.

اختلالات خواب

چاقی می‌تواند الگوهای خواب کودکان را مختل کند. خواب ضعیف باعث اختلال در عملکردهای شناختی مانند حافظه، توجه و حل مسئله می‌شود.

ساختار و عملکرد مغز

برخی مطالعات تصویری در عصبی نشان داده‌اند که چاقی در کودکان با تغییرات در نواحی مغز مانند قشر جلوی مغز که مسئول تصمیم‌گیری، حل مسئله و کنترل تکانه است، ارتباط دارد.



درگیری ذهنی کودکان چاق

با رویکرد روانشناسانه می‌توان عادت‌های غذایی اشتباه را اصلاح کرد

هم کلامی و غیر کلامی است. هوش ژنتیک ارثی افراد هم در فهرست غیر کلامی‌ها قرار می‌گیرد. زمانی که یک کودک دچار اضافه وزن یا چاقی می‌شود، مانند سایر افراد، سیستم بدنی او دچار تغییرات می‌شود. حجم می‌شود تا دست از غذا بکشند. البته بدن سلول‌های هوشمند دارد و این شرایط را مدیریت می‌کند اما به هر صورت اختلالاتی در بدن رخ می‌دهد.

اولویت اول غذاست

کودکانی که چاق می‌شوند، یکی از عمده‌ترین توجهاتشان به غذا و خوراکی‌هایی که باید بخورند و عمدتاً غذاهای آرامش‌بخش با کالری بالا مصرف می‌کنند. با کودکان زیادی مواجه هستیم که در محیط‌های آموزشی نگران وعده‌های غذایی مورد علاقه‌شان هستند که مادرشان برای آنها در نظر گرفته است. این نگرانی باعث می‌شود که توجهات محیطی کودک کاهش پیدا کند. توجه یک امر انتخابی است و بیش از توجه به آموزش، انتخاب این کودکان خوردنی‌ها هستند. به همین دلیل ممکن است نسبت به همسالان

آخرین مطالعه انجام‌شده در کشور درباره چاقی کودکان (۱۳۹۷)



نکته: البته روند چاقی از سال ۱۳۹۷ تاکنون افزایشی بوده است. آمارهای رسمی در سال ۱۴۰۲ نشان داد که ۳۴ درصد دختران و ۳۱ درصد پسران دانش‌آموز در ایران با چالش چاقی روبه‌رو هستند.

عدد خبر

۲ راه

تقویت مفاصل، به گفته احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، عبار تنسد از: کاهش وزن خواهد کرد و دیگری نیز استفاده از منابع غذایی حاوی امگا ۳. این منبع در ماهی و روغن کانولا یا کلزا وجود دارد. همچنین می‌توانید از خرفه و گردو، آجیل، تخم‌مرغ و گوشت هم به این منظور استفاده کنید.

۲ خاصیت

چای سبز، کاهش فشار خون و نیسز آرامش روح و روان و مقابله با استرس و اضطراب است. اما چنان‌که معروف است، چای سبز اثری در کاهش وزن ندارد و کسانی که دنبال کاهش وزن هستند، باید از سبزی‌ها به‌صورت خام یا پخته مانند گوجه‌فرنگی، خیار، کاهو و بروکلی استفاده کنند.

۴ ماده

غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی‌خوردن، مواردی هستند که توصیه می‌شود در کنار وعده شام مصرف شوند. این مواد غذایی نوسانات قند را حداقل می‌رسانند. این امر باعث می‌شود تا کسانی که صبح‌ها درگیر این تعریق می‌شوند، درگیر این مشکل نشوند. دلیل این مشکل، وجود فاصله زیاد بین شام و صبحانه است.

۳۷ گرم

در روز، حداکثر مصرف فیبر برای تمام آقایان دانسته می‌شود. همچنین کارشناسان می‌گویند که انجام ورزش‌های سبک و سنگین، از جمله پرورش اندام، از تبسای چندانی با فیبر مصرفی بیشتر و کمتر ندارد؛ هر چند که ورزشکاران به‌خصوص در رشته بدنسازی، نیاز به پروتئین بیشتری نسبت به افراد دیگر خواهند داشت.

۶ لیوان

۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز، توصیه کارشناسان امر به افراد سالم است. البته این توصیه شامل کسانی که نارسایی قلبی و کلیوی مزمن دارند نمی‌شود. این مقدار آب، برابر با ۱/۵ تا ۱ لیتر آب مصرفی در شبانه‌روز است تا نیازهای بدن به این مایع تأمین شود.

خطرات پنهان ویپ

درحالی‌که باور عمومی این است که سیگارهای الکترونیکی عاری از رادیکال آزاد هستند و مواد شیمیایی سمی کمتری در مقایسه با ماده‌های شیمیایی موجود در سیگارهای معمولی حاوی تنباکو دارند، اما می‌توانند پیامدهای جدی برای سلامتی داشته باشند. براساس یک مطالعه جدید از دانشگاه پنسیلوانیا، استفاده از سیگار الکترونیکی می‌تواند سرعت جریان خون را در رگ‌ها خیلی سریع کم کند و همچنین میزان اکسیژن دریافتی توسط ریه‌ها را کاهش دهد.

دکتر ماریان ناپوت، نویسنده اصلی این مطالعه، در بیانیه‌ای گفت: سیگارهای الکترونیکی مدت‌هاست به عنوان جایگزین ایمن‌تر برای سیگار کشیدن معمولی به بازار عرضه شده‌اند. برخی بر این باورند سیگارهای الکترونیکی حاوی هیچ‌یک از محصولات مضر مانند رادیکال‌های آزاد موجود در سیگارهای تنباکوی معمولی نیستند، زیرا هیچ احتراقی در آنها دخیل نیست. در این مطالعه مشخص شده است که کشیدن ویپ باعث کاهش قابل توجه در سرعت جریان خون در شریان‌های فمورال می‌شود که در امتداد ران قرار دارد و خون اکسیژن‌دار را به نیمه پایینی ران می‌رساند. کشیدن سیگار الکترونیکی همچنین می‌تواند میزان اکسیژن دریافتی ریه‌ها را کاهش دهد. این مطالعه کاهش قابل توجهی را در جریان خون در شریان فمورال نشان داد که بیشترین کاهش در عملکرد عروق پس از استنشاق سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین توسط شرکت‌کنندگان رخ داد. سیگارهای الکترونیکی بدون نیکوتین نیز بر عملکرد عروق تأثیر منفی می‌گذارند؛ البته به میزان کم. علاوه بر این، افرادی که سیگار الکترونیکی دومی کردند بدون توجه به محتوای نیکوتین، اشباع اکسیژن خون کمتری را تجربه کردند. ماریان ناپوت که دستیار رادیولوژی در دانشگاه آرکانزاس است، گفت: می‌توان تصور کرد که استفاده زیاد از حذاز سیگار الکترونیکی می‌تواند باعث بیماری عروقی شود. همچنین در تحقیقی مستند استعمال ویپ باعث آسیب شدید ریوی و منجر به هزاران مورد آسیب حتی مرگ شده است. این مطالعه نشان داد قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی ناشی از مایعات الکترونیکی، به‌ویژه ویتامین E استات، عامل مهمی در ایجاد این آسیب‌هاست. تحقیقات دانشگاه جان‌هاپکینز در مورد مواد تشکیل‌دهنده ویپ که در اکتبر ۲۰۲۱ منتشر شد، نشان داد هزاران ماده شیمیایی در محصولات ویپ هنوز شناسایی نشده‌اند.

نکته

استفاده از فویل آلومینیوم، آری یا نه؟

معمولاً از فویل‌های آلومینیومی برای نگهداری غذای پخته شده و بسته‌بندی صبحانه، ناهار و شام گرم استفاده می‌شود. اما آیا استفاده از فویل آلومینیومی برای پخت‌وپز واقعی خطر است؟ پاسخ به این پرسش بله و خیر است.

علاوه بر این مصارفی که ذکرشان رفت، از فویل‌های آلومینیومی به‌عنوان رکش ظرف‌ها و قابلمه‌ها هنگام پخت غذا استفاده می‌شود. اگرچه استفاده از آنها در ده‌های ۲۰۰۵ به‌رچه سانی گراد ایمن در نظر گرفته می‌شود، کارشناسان ایمنی مواد غذایی هشدار می‌دهند استفاده از فویل‌های آلومینیومی ممکن است خطراتی را به همراه داشته باشد. دارین دتویتر، رئیس برنامه ایمنی غذای انجمن ملی بهداشت محیط آمریکا در گفت‌وگو با هافینگتون پست اظهار داشت که اگرچه فویل‌های آلومینیومی را می‌توان برای پخت‌وپز استفاده کرد، اما ممکن است کاملاً ایمن نباشند. غذاهای اسیدی مانند گوجه‌فرنگی، مرکبات و سرکه ممکن است باعث نفوذ آلومینیوم به داخل غذا، خصوصاً در ده‌های بالا شوند.

قرار گرفتن در معرض آلومینیوم

هنگامی که غذا با فویل آلومینیومی در دمای بالا پخته می‌شود، در صورت اسیدی بودن مواد غذایی، مقادیر کمی از این عنصر شیمیایی می‌تواند وارد غذا شود. اگرچه بدن انسان می‌تواند آلومینیوم را در مقادیر کم پردازش کند، قرار گرفتن در معرض بیش از حد این عنصر، نگرانی‌هایی برای سلامتی ایجاد می‌کند. همچنین اشاره شد که قرار گرفتن در معرض آلومینیوم به‌دلیل سمیت عصبی (شکلی از سمیت است که در آن یک عامل زیستی، شیمیایی یا فیزیکی اثر نامطلوبی بر ساختار یا عملکرد دستگاه عصبی مرکزی یا پیرامونی ایجاد می‌کند) می‌تواند باعث ایجاد شرایطی مانند بروز آلزایمر شود. استفاده از فویل آلومینیومی برای پخت‌وپز در ده‌های متوسط یا پایین برای پخت، به‌طور کلی ایمن‌تر از کباب‌کندن در دمای بالا در نظر گرفته می‌شود.

چگونه از نفوذ آلومینیوم به غذا جلوگیری کنیم؟

برای کاهش خطر جذب آلومینیوم در غذا، هنگام پختن غذاهای اسیدی مانند گوجه‌فرنگی یا سرکه، فویل را با کاغذ روغنی یا پوستی بپوشانید. مراقب مقدار نمک و ادویه‌ای که به غذای خود اضافه می‌کنید هم باشید؛ چرا که زیاد بودن مقدار آنها مصرفی در شبانه‌روز است تا نیازهای بدن به این مایع نقش داشته باشد.