

هفت دلیل غافلگیرکننده برای چاقی

سالیان درازی است که پزشکان در مورد چاق شدن روز افزون کودکان آمریکایی هشدار می‌دهند، اما اکنون در این واقعیت تغییراتی پیش آمده و برای نخستین بار چاقی کودکان در سطح ملی در آمریکا با کاهش روبرو شده است.

میزان چاقی کودکان پس از دهه‌ها سیر صعودی، در آمارهای اخیر ثابت مانده است. برخی جاها مثل فیلادلفیا، نیویورک، و میسی سی پی، در یکی دو سال اخیر بهبود محسوسی داشته‌اند. چاقی مفرط همچنان یکی از جدی‌ترین مشکلات در بهداشت عمومی آمریکا است. مقام‌های بهداشتی آن را بیماری فراگیر و درازمدت می‌خوانند. یک سوم کودکان و نوجوانان آمریکایی و بیش از دو سوم بزرگسالان این کشور به چاقی مفرط یا اضافه وزن گرفتار هستند. بیشترین افت چاقی کودکان در ایالت‌های فلوریدا، جورجیا، میسوری، نیوجرسی و داکوتای جنوبی بوده است. در این ایالت‌ها نرخ چاقی کودکان دست کم یک درصد کاهش داشته است. در ایالت‌های دیگر نیز پیشرفت‌هایی دیده شده است. کالیفرنیا، آیووا، آیداهو، کانزاس، ماساچوست، میسی سی پی، مونتانا، نیوهمپشایر، نیومکزیکو و واشنگتن در شمار این ایالت‌ها هستند. ده ایالت در این بررسی آماری قرار نداشته‌اند. تحقیقات دانشمندان بیش از پیش نشان می‌دهد که برای لاغر شدن فرمول سری بخصوصی وجود ندارد. انسان هرچه کالری کمتری صرف کند، این برای قطر کمر بهتر است.

با برنامه عمل نکردن هنگام سرو کردن غذا

پژوهشگران دانشگاه کورنل آمریکا، مردم را در بوفه رستوران تحت نظر گرفتند و دریافتند که تنها ۳۳ درصد مشتریان چاق تمام بوفه را دور زده و از همه آنچه که عرضه شده است دیدن می‌کنند و سپس برای خود غذا می‌کشند، درحالی که ۷۱ درصد مشتریان غیرچاق این کار را می‌کنند. از این‌رو، قبل از اقدام به کشیدن غذا برای خود، ابتدا چرخ بزنید و از همه بوفه دیدن کنید تا بیش از اندازه برای خود غذا برندارید.

کمبود خواب

پژوهشی از دانشگاه کلرادو می‌گوید این درست است که کمبود موقت خواب می‌تواند سوخت و ساز (متابولیسم) بدن را افزایش دهد، لیکن افرادی که به مدت یک هفته تنها ۵ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، بسیار بیشتر از کسانی غذا می‌خورند

که عادت دارند شب‌ها ۹ ساعت بخوابند. در طی این پژوهش، افرادی که خواب کوتاه داشتند بطور میانگین یک کیلو وزن اضافه کردند.

استراحت ناکافی

استرس یا فشار روحی بسیاری از افراد را به خوردن بیشتر وا می‌دارد. انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۲۰۱۱ در این باره دست به یک همه پرسی زد و نشان داد که ۴۰ درصد افراد بالغ وقتی که تحت فشار هستند بیش از حد نیاز غذا مصرف می‌کنند و یا غذاهای ناسالم (و در نتیجه چاق کننده) می‌خورند.

زیاده روی در زیاده روی

همبرگر با پنیر بر روی نان کره‌ای؟ معجون شیرموز با بستنی و کره بادام زمینی و گوشت؟ هیچگاه در گذشته به اندازه امروز فرصت برای زیاده روی در غذاهای ناسالم و بیش از حد چرب نبوده است. دست رد به همه اینها بزنید.

غذاهای اعتیادآور

چیپس‌های چرب و شور، یا چیپس‌های ترش و سیردار. وقتی یکی از آنها را در دهان می‌گذارید، دیگر مشکل بتوانید جلوی خود را بگیرید. چربی، شکر و نمک، اجزای اعتیادآوری هستند که هر غذای بنجل پرکالری و کم ارزشی را خوشمزه می‌کنند.

استفاده از نی برای نوشیدنی‌های گازدار

روزنامه واشنگتن پست به تازگی گزارش کرده است که نی‌های مورد استفاده برای نوشیدنی‌های گازدار از سال ۱۹۸۰ به این طرف کلفت‌تر شده‌اند. قطر آنها از ۵ میلیمتر در سال ۱۹۸۰ امروزه به بیش از ۷ میلیمتر رسیده است. هرچه قطر نی بیشتر باشد، حجم مایع شکر داری که از آن عبور می‌کند بیشتر است. یک وعده نوشیدنی گازدار معمولی این روزها ۳۵۵ میلی لیتر حجم دارد و به میزان ۸ تا ۱۳ قاشق چایخوری شکر در آن حل شده است.

صبحانه کوچک، شام بزرگ

نتیجه یک پژوهش می‌گوید زنان چاقی که صبحانه‌ای بزرگ، و ناهار و شامی کوچک صرف می‌کنند بیش از دو برابر سریعتر وزن کم می‌کنند، تا زنانی که همان اندازه کالری را در ۲۴ ساعت اما بیشتر آن را هنگام شام مصرف می‌کنند. یک

ضرب المثل قدیمی آمریکایی می‌گوید، صبحانه‌ای بخور درشان یک پادشاه، ناهاری بخور مانند یک شاهزاده، و شامی بخور مانند یک آدم بی‌نوا. ما در فرهنگ خودمان نیز مشابه آنرا را داریم.

نان عامل اضافه‌وزن نیست

متخصصان سلامت تاکید کردند که مصرف نان موجب اضافه وزن نمی‌شود. ۲۰ درصد از زنان استرالیایی به دلیل اینکه فکر می‌کنند نان موجب چاقی آن‌ها می‌شود پس از مصرف نان دچار عذاب وجدان می‌شوند. در واقع یک مطالعه ملی در استرالیا از میان ۱۰۰۰ زن به این نتیجه رسید که مصرف نان موجب اضافه وزن یا چاقی نمی‌شود. این در حالی است که ۴۳ درصد زنان استرالیایی در صورت رژیم گرفتن نان را از غذای خود حذف کرده‌اند. به دنبال این باور تعدادی از زنان نیز به استفاده از نان‌های رژیمی روی آورده‌اند. همچنین در استرالیا ۱۵ درصد والدین مصرف نان توسط فرزندشان را از ترس اضافه وزن در آن‌ها محدود کرده‌اند. در حالی که تعدادی از زنان این کشور از ترس اضافه وزن، نان مصرف نمی‌کنند ۸۳ درصد آن‌ها به دلیل علاقه به طعم نان، مصرف آن را ترک نکرده‌اند. در واقع بسیاری زنان از مضرات کاهش مصرف نان آگاه نیستند. به گفته متخصصان تغذیه و سلامت افراط حتی در رژیم‌های غذایی سالم نیز می‌تواند به اندازه مصرف بالای شکر مضر باشد. به نقل از دیلی میل، مصرف صحیح و به اندازه نان، فواید بسیاری برای سلامت از جمله کمک به گوارش، افزایش انرژی و سلامت قلب و عروق دارد. در این مطالعه هیچ شواهدی مبنی بر تأثیر نان بر اضافه وزن تأیید نشده است. یافته‌های یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که میزان زیادی غلات سبوس‌دار مصرف می‌کنند از جمله کسانی که نان کامل مصرف می‌کنند احتمال اضافه وزن در آن‌ها کمتر است. بسیاری زنان از ارزش‌های غذایی که در نان موجود است مانند فیبر، ویتامین B، منیزیم و آهن آگاه نیستند. نان همچنین برای کودکان در کنار فیبر و ویتامین B به تأمین امگا ۳ مورد نیاز بدن آن‌ها نیز کمک می‌کند.

دکتر حامد پور آرام

دانشیار دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی

دانشگاه علوم پزشکی تهران