

جنگ با چاقی و اضافه وزن



موقعیت‌ها مانند فکر کردن به یک غذای خوشمزه، دیدن یا بوییدن غذایی خاص، تماشای برنامه آشپزی، تبلیغ یک رستوران یا فست فود، حضور در جمعی که در حال خوردن غذا هستند، تهایی، اضطراب، ناراحتی و چه بسا شادی و هیجان زدگی است و همه این موارد می‌توانند شما را به سمت مصرف غذا سوق دهند. این راه‌اندازها را بشناسید و آنها را مدیریت کنید.

۹- با دلسردی خود از تأثیر رژیم گرفتن در کاهش وزن مقابله کنید و چنانچه رژیم خود را شکستید، این لغزش را به حساب ناتوانیتان نگذارید بلکه دوباره کمر بند همت خود را سفت کرده، از نو شروع کنید.

۱۰- به افراد سمج «نه» بگویید! گاهی اوقات دیگران از رژیم شما مطلع نیستند و غذا یا خوراکی به شما تعارف می‌کنند. در این شرایط با خوشرویی از آنان تشکر کنید و «نه» بگویید. اگر آن فرد سمج بود و اصرار کرد به او بگویید: «این خوراکی خوشمزه را می‌برم و بعد می‌خورم» سپس آن خوراکی را طوری در برنامه‌تان بگنجانید که میزان کالری دریافتی از میزانی که قرار بوده مصرف کنید بیشتر نشود؛ مثلاً از سایر غذاها کم کنید یا زمان بیشتری ورزش کنید.

۱۱- نوشابه‌های گازدار و قندی را حذف کنید. زیرا نوشابه‌های گازدار علاوه بر این که حاوی قند بسیار زیادی هستند منجر به تحریک برای خوردن بیشتر می‌شوند.

۱۲- وزن خود را تثبیت کنید. رسیدن به وزن نرمال به معنای پایان مسیر نیست بلکه حفظ وزن مطلوب مهم است.

۱۳- در این مسیر با متخصص تغذیه مشورت کنید

در حال انجام دادن کارها، راه رفتن، حرف زدن با دیگران یا تماشای سریال غذا می‌خورید توجهی نسبت به میزان خوراکتان ندارید و دچار اضافه وزن می‌شوید.

۴- سرعت غذا خوردنتان را کم کنید، زیرا ۱۵ دقیقه پس از شروع غذا خوردن، پیام سیری به مغز می‌رسد. چنانچه زودتر از این موعد غذایتان را تمام کنید دچار احساس گرسنگی کاذب خواهید شد و کالری بیشتر از نیازتان دریافت خواهید کرد.

۵- باتوجه کامل غذا بخورید و سعی کنید هنگام غذا خوردن فقط به غذا خوردن، مزه، عطر، رنگ و دمای غذا توجه کنید. اینکار موجب می‌شود از غذا خوردنتان لذت ببرید و براساس میزان واقعی نیازتان غذا مصرف کنید.

۶- ورزش کنید؛ حداقل هفته‌ای ۳ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

۷- تفاوت بین گرسنگی، تمایل و ولع را بشناسید. «گرسنگی» حاصل نیاز فیزیولوژیک است. اگر مدت زیادی از زمانی که وعده قبلی‌تان را میل کرده‌اید گذشته است یا اینکه احساس خالی بودن شکم دارید و شکمتان قار و قور می‌کند، گرسنه هستید

«تمایل» اینست که شما صرفاً دلتان می‌خواهد چیزی بخورید در حالی که گرسنه نیستید.

«ولع» نوعی تمنای شدید برای خوردن یک غذا یا خوراکی خاص است.

حال که تفاوت این ۳ را دریافتید، سعی کنید نسبت به تمایل یا ولع مقاومت نشان دهید و تسلیم آنها نشوید.

۸- راه‌اندازها را پیدا کنید. افکاری که در مورد غذا خوردن به ذهنتان می‌آید ناشی از برخی

سازمان جهانی بهداشت، چاقی را یکی از ده عامل خطر مهم بیماری‌هایی می‌داند که موجب مرگ و میر می‌شوند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود که برخی از آنها عبارتند از: بیماری‌های قلبی - عروقی (سکته قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا)، عوارض ریوی، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی (سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی)، نقرس، آرتروز و درد مفاصل، برخی سرطان‌ها مانند سرطان رحم، فتق و ایجاد واریس.

اما به خاطر بسپارید که اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید می‌توان از بروز همه این مشکلات تا حد زیادی جلوگیری کرد.

به گزارش رادیو سلامت و به نقل از دکتر فرهاد شیبانی، متخصص روانشناسی بالینی و مدرس دانشگاه، پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم‌تر از کم کردن سریع وزن است. تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های سخت و طاقت فرسا علاوه بر لطمه وارد کردن به بدن، منجر می‌شوند تا فرد دچار پرخوری بیشتری شود و کنترل خود را بر خوردن از دست بدهد. در این مورد درمان شناختی رفتاری (CBT) در کنار آموزش‌های تغذیه‌ای مؤثرترین درمان محسوب می‌شود که طی آن به بیماران یاد داده می‌شود نشانه‌های بیرونی مربوط به خوردن را شناسایی و غذای مصرفی در شرایط خاص نظیر هنگام رفتن به سینما یا تماشای تلویزیون یا در جریان برخی حالات هیجانی خاص نظیر اضطراب یا افسردگی را یادداشت کنند. بیماران می‌آموزند الگوهای تغذیه‌ای جدیدی نظیر آهسته غذا خوردن، خوب جویدن غذا، مطالعه نکردن هنگام صرف غذا و غذا نخوردن در موقعیت‌های غیر نشسته برای خود پدید آورند.

گام‌های مبارزه با چاقی

برای این که به جنگ با چاقی و اضافه وزن بروید، پیشنهاد زیر را عملی کنید:

۱- مزایای کاهش وزن و رژیم گرفتن را مرور کنید. برای خود فهرستی از مزایای کاهش وزن و همچنین دلایل خود برای این کار داشته باشید تا هر زمانی که به سختی‌های مسیر رو برو شدید با مراجعه به آن فهرست، دوباره انگیزه پیدا کنید.

۲- نسبت به برنامه رژیم غذایی متعهد باشید و بدانید که هیچ روش آسانی یا معجزه آمیزی برای کاهش وزن وجود ندارد.

۳- نشسته غذا بخورید؛ زیرا هنگامی که

گفته‌های پزشکان - ۴۵

تاریخچه «دارو»، «داروخانه»، «داروسازی»، «نحوه مصرف دارو»

تالیف: دکتر رحیم رباطی - داروساز

تهیه و تنظیم: رشید بهنام

برای درمان تهوع زمان بارداری، ابتدا از روش‌های غیردارویی استفاده می‌شود و در صورت رعایت اصول کلی زیر، تا حدودی این مشکل، کاهش می‌یابد. ۱- از مصرف غذاهای چرب و پرادویه (تحریک کننده، بودار و اسانس دار) خودداری شود. ۲- از آنجا که معده خالی حالت تهوع را بیشتر و زیاده‌روی در مصرف غذا نیز کارگزار را سنگین‌تر می‌کند، علاوه بر وعده‌های غذایی اصلی که آن هم با رعایت نوع جمع و شرایط تغذیه همراه است، استفاده از میان وعده‌های غذایی به صورت کم کم و تا حد خوردن یک بیسکویت یا کمی نان توصیه می‌شود. ۳- استفاده از مایعات و آب علاوه بر رفع کم‌آبی بدن، به رفع استفراغ کمک می‌کند. ۴- استفاده از هوای تازه و اکسیژن‌دار برای تنفس بهتر و کمک به فعالیت گوارشی و رفع تهوع لازم است.

۵- مصرف میوه‌ها و سبزی‌های طبیعی شناخته شده و یا گیاهان دارویی که البته باید مطمئن و مورد تأیید باشند، به صورت کم و بافاصله توصیه می‌شود اما مصرف بیش از حد و مستمر یا یک دفعه و با حجم زیاد این داروهای گیاهی توصیه نمی‌شود چرا که همین کار موجب مشکلات گوارشی است. بر این اساس، استفاده از نعناع، هندوانه، کوجوفرونگی، زرشک، لیمو، پونه، شاتوت و انار با مقادیر کنترل شده در رفع مشکلات گوارشی و تهوع مؤثر خواهد بود.

۶- استفاده از بعضی داروها در زمان بارداری تحت نظر پزشک توصیه می‌شود و سود بردن از برخی روش‌های طب مکمل در بهبود تهوع امکان‌پذیر است. ولی قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی و یا هر نوع مکملی با پزشک خود مشورت کنید تا هیچ گونه عارضه و ضرری متوجه‌تان نشود.

۷- مصرف بعضی مکمل‌ها در زمان قبل از بارداری باید شروع شود و در طول بارداری هم با کنترل و آزمایش الکترولیت‌های بدن از میزان آنها اطلاع کامل به دست آورده آنگاه نسبت به استفاده از مکمل تصمیم گرفت.

۸- املاح و ویتامین‌هایی چون، کلسیم، آهن، اسید فولیک، ویتامین‌های گروه B، ویتامین D و منیزیم در سرنوشت بارداری - مادر و جنین - خیلی مؤثر است.

۹- در مراحل بعدی چنانچه با روش‌های غیردارویی تهوع برطرف نشود، استفاده از بعضی داروها تحت نظر پزشک می‌تواند مؤثر باشد. استفاده از داروهای شیمیایی به دلیل اینکه بر روی همه افراد در زمان بارداری تست نشده و ممکن است بر روی هر فرد تأثیر متفاوت داشته باشد، با نظر و تجویز پزشک مجاز است. داروهایی مانند B6، اندانسترون، متوکلوپرامید، پرومتازین و زیتوما در درمان تهوع مؤثر هستند ولی در زمان بارداری در موارد خاص و با مقادیر مشخص تجویز می‌شوند و با توجه به اینکه شرایط افراد متفاوت است، این تفاوت‌ها در درمان به نیازهای شخصی هر فرد، منابع در دسترس و محدودیت‌های منحصر به فرد در بالین یا اینکه تهوع و استفراغ در زمان بارداری چه زمانی، چگونه و به چه دلیل باید درمان شود و نیز به برداشت خانم باردار از شدت علائم بازمی‌گردد. در هر صورت، کاهش علائم تهوع در دوران بارداری می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی و آرامش مادر باردار کمک کند؛ همچنین بر کاهش هزینه‌های مراقبت از سلامت و کاهش تأثیرات منفی بر مادر و جنین مؤثر است.

مطالب اجتماعی و نظرات خود را

برای ما ارسال کنید

روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه اجتماعی

ایمیل ضمیمه اجتماعی روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

zamimeh@gmail.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

احتمال نارسایی قلبی با مصرف نوشیدنی‌های قندی

مؤسسه «کارولینسکا» در استکهلم گفت: افرادی که به طور مرتب از این نوع نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنند باید به منظور کاهش خطر ابتلا به نارسایی قلبی، استفاده از آن را به حداقل برسانند.

در این بررسی عادات غذایی ۴۲ هزار و ۴۰۰ مرد ۴۵ تا ۷۹ ساله در فاصله سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۰ مورد مطالعه قرار گرفت و پزشکان با جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه، تنها نوشیدنی‌های غیرطبیعی و حاوی مواد قندی را مدنظر گرفتند.

به گفته متخصصان در طول مطالعه ۴۱۱۳ مورد نارسایی قلبی میان مردان مشاهده شد که خطر ابتلا به این عارضه در مردانی که روزانه دو وعده یا بیشتر از این نوع نوشیدنی‌ها مصرف می‌کردند ۲۳ درصد بیشتر بود.

به گزارش یونایتدپرس، کارشناسان این مطالعه همچنین یادآور شدند که لازم است در مورد چگونگی تأثیر این نوشیدنی در افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی مطالعات بیشتر انجام شود.

وعده یا بیشتر نوشیدنی‌های قندی در روز با افزایش خطر نارسایی قلبی موجب می‌شود که توانایی قلب در پمپاژ خون مختل شود.

همچنین نتایج مطالعات دیگر حاکی از آن است که مصرف روزانه نوشیدنی‌های قندی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و بیماری کبد چرب را افزایش دهد.

دکتر «سوزانا دارسون» یکی از متخصصان



امروزه کمتر سفره‌ای و کمتر سبب خریدی را می‌بینید که نوشابه و آمبیوه در آن نباشد. بچه‌ها در وعده‌های صبحانه یا میان وعده‌های مدرسه، عموماً آمبیوه پاکتی می‌نوشند و با فست فودها و غذاهای خانگی حتی، نوشابه مصرف می‌کنند. بزرگترها نیز برای ترش معده و درمان افت فشار و قند خون، بلافاصله لیوانی از نوشابه خنک تعارف می‌کنند.

پذیرایی‌ها نیز با آمبیوه‌های قندی آماده است و دیگر دوغ، شربت‌های سنتی و عرقیات خنک در حد نوستالژی و خاطره در مکان‌های سنتی سرو می‌شوند.

نه تنها ایران، که سلامتی مردم کشورهای مختلف با شیوع مصرف نوشیدنی‌های قندی، در معرض خطر است.

پزشکان با هشدار نسبت به مصرف نوشیدنی‌های قندی تأکید دارند که مصرف روزانه این نوشابه‌ها خطر نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، بررسی انجام شده روی تعدادی مرد سوئدی نشان می‌دهد که مصرف دو