

آیا هر فردی که به ظاهر چاق به نظر می رسد، دچار بیماری چاقی است؟

خیر. در اصل چاقی ناشی از بافت چربی است نه بافت عضلانی، بنابراین خیلی از افرادی که دارای بافت عضلانی پرورش یافته (به اصطلاح باد کرده) هستند، چاق نمی باشند.

در مورد چاقی باورهای نادرست دیگری نیز وجود دارد، برای مثال خیلی از افراد فکر می کنند چاقی آنها به دلیل کم کاری تیروئید است، اما واقعیت این است که کم کاری تیروئید خفیف، هیچ گونه تاثیری بر چاقی ندارد و در موارد شدید نیز در نهایت ۲ تا ۳ کیلو موجب چاقی می شود. بیماری هایی که موجب چاقی می شوند خیلی شایع نیستند.

یکی دیگر از باورهای غلط نیز این است که افراد لاغر چربی خون بالا ندارند، یا افراد چاق حتما چربی خون دارند. دلیل اصلی چاقی عدم تحرک بدنی است. وقتی کمترین مسافت را با خودروی شخصی خود طی می کنیم یا خرید خود را با پیک تحویل می گیریم، آن وقت باید انتظار چاقی افراد جامعه را داشته باشیم، بنابراین ممکن است زمینه های ژنتیکی موجب شوند که وزن ما افزایش یابد، ولی ما می توانیم با در پیش گرفتن سبک زندگی صحیح، وزن خود را کنترل کنیم.

سرعت کاهش وزن استاندارد چه مقدار است؟

هر یک کیلو وزن بدن، حدود هشت هزار کالری دارد. توصیه ما این است که هر فردی در ماه، حدود ۲ کیلو وزن کم کند، بنابراین رژیم هایی که مبتنی بر کاهش ۶ کیلو وزن در یک ماه هستند، استاندارد نیستند.

کاهش وزن دو بال دارد. یادمان باشد که رژیم لاغری گرفتن، فقط یک بال وزن کم کردن است و بال دیگر آن ورزش کردن است.

ورزش باید چگونه باشد تا همراه با رژیم گرفتن موجب دور شدن چربی ها از بدن ما شود؟

با ورزش کردن خالی، معجزه ای اتفاق نمی افتد؛ برای مثال بسیاری از ما، بعد از نیم ساعت شنا کردن یک ساندویچ چرب می خوریم و تمام رشته هایی را که بافته ایم پنبه می کنیم، بنابراین بعد از ورزش باید غذای کم کالری مانند سالاد بخوریم. دوجرخه سواری و پیاده روی با سرعتی متوسط یا تند، بهترین ورزش ها برای کم کردن وزن هستند.

ورزش های مناسب برای کاهش وزن، ورزش های هوازی و یا استقامتی هستند.

{توضیح کارشناس تغذیه تبیان: ورزش های هوازی، ورزش هایی هستند که دارای شدت کم و مدت زمان طولانی هستند، مثل دویدن، دوجرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع، بالا رفتن از پله. در این ورزش ها برای تامین انرژی، چربی های بدن می سوزند.}

در نهایت یادمان باشد هدف از رژیم غذایی این نیست که تبدیل به مانکن شویم، بلکه هدف از آن حفظ سلامت بدن است.

دکتر علیرضا استقامتی - فوق تخصص غدد

منبع <http://www.tebyan.net>