

چرا وزن کردن دائم راهکار خوبی نیست؟

17 تیر 1403

ارزیابی‌ها درباره اهمیت وزن در سلامت کلی بدن از چندین پژوهش مختلف نشأت گرفته، این تحقیقات نشان داده افرادی که خودشان را به صورت منظم وزن می‌کنند، در مقایسه با گروهی که این کار را انجام نمی‌دهند، در کنترل یا تغییر وزن موفق‌تر هستند.

اما در مورد بازه‌های مناسب رفتن روی ترازو، اختلاف نظر وجود دارد: برخی متخصصین پیشنهاد می‌کنند هر روز خودتان را وزن کنید و بعضی دیگر طرفدار بررسی هفتگی و ماهانه هستند. نکته اینجاست که وزن ما در طول روز به دلایل متنوع تغییرات فراوانی دارد. از جمله نوع غذایی که مصرف می‌کنیم، میزان نمک آن، شدت فعالیت بدنی، تغییرات هورمونی، وضعیت اجابت مزاج و یکسری عوامل دیگر.

به همین خاطر پژوهشگران معتقدند تغییرات روزانه نباید شما را تحت تاثیر قرار بدهد و ناراحت کند. اگر برای کاهش یا افزایش وزن تلاش می‌کنید، ممکن است در فاصله چند روز پشت سر هم شاهد تغییراتی در وزن‌تان باشید که برخلاف میل‌تان است. پژوهش‌ها نشان داده برخی افراد در چنین شرایطی دچار ناراحتی و اضطراب می‌شوند یا حداقل در آن روزی که به هدف‌شان نرسیده‌اند، رژیم غذایی‌شان را بی‌خیال شده و مثلاً دست به پرخوری بیش‌از حد می‌زنند که کار را خراب‌تر می‌کند.

کمیت مهم نیست، کیفیت اهمیت دارد



با این حال متخصصانی هم هستند که مخالف این نظر هستند که وزن یکی از شاخصه‌های اصلی سلامت عمومی در بدن است، آن‌ها معتقدند عوامل گوناگون دیگری در این زمینه دخیل هستند و اساساً باید به مقوله سلامت عمومی از نظر کیفی نگریست و نه کمی. در این باره با دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه گفت و گویی انجام داده‌ایم.

رضایی معتقد است وزن یکی از شاخص‌های سلامت عمومی و نباید به آن به عنوان مهمترین شاخص یا شاخص اصلی نگاه کرد و در این زمینه باید نگاه کیفی داشت.

او در این باره توضیح می‌دهد: نگاه مردم ما به همه موضوعات کمی است و معمولاً در مواجهه با یکدیگر این سوالات را می‌پرسند: چند رکعت نماز خوانده‌ای؟ چند تا کتاب خوانده‌ای؟ چند تا فیلم دیده‌ای؟ چند تا بچه داری؟ چند تا عروس داری؟ چند بار در انتخابات شرکت کرده‌ای؟ اما نگاه کیفی به این صورت است که آخرین کتابی که خوانده‌ای چه اثری روی زندگی‌ات داشته؟ آخرین فیلم اثر گذار که دیدی چه فیلمی بود؟ امکان دارد من ۴۰ کیلو وزن داشته باشم اما از سوسیس و کالباس و همبرگر و پیتزا تغذیه کنم و بدنم هم از پف و ورم و چربی تشکیل شده باشد که داشتن چنین وزنی با چنین وضعیت تغذیه‌ای هیچ ارزشی ندارد. اما امکان دارد وزن من ۱۰۰ کیلو گرم باشد و غذایم از میوه و سبزی و غلات و حبوبات تشکیل شده باشد و بدنم را نیز استخوان و عضله تشکیل داده باشد و بنیه و توان خوبی داشته باشم. پس می‌بینیم که وزن لزوماً سلامت فرد را نشان نمی‌دهد و باید نسبت به این قضیه نگاه کیفی داشت.

نگاه کیفی به وزن وجود ندارد

این متخصص تغذیه درباره نگاه کیفی نیز توضیح می‌دهد: در نگاه کیفی از افراد نمی‌پرسند چند کالری غذا خوردی؟ بلکه از وی می‌پرسند این ۲ هزار کالری که غذا خوردی از شکر و مربا بوده یا از ۶ گروه غذایی که به تنوع در ۶ وعده در طول روز صرف شده است. در این نگاه ترکیب فرد مهم است، بنابراین زمانی که عصبانی می‌شویم، نمی‌گوئیم مرده شور وزن طرف را ببرد بلکه می‌گوئیم مرده شور ترکیب طرف را ببرد. ترکیب فرد در واقع اهمیت بیشتری از وزن وی دارد.

این متخصص افزود: این وزن کردن‌ها بیشتر برای دام و طیور است، در زمان فروش قیمت دام و طیور مهم است و هر چه وزن آن‌ها بالاتر می‌رود قیمت‌شان نیز بیشتر می‌شود. اما در انسان ترکیب وی سنجیده می‌شود آیا من با این بنیه می‌توانم تحرک و چالاکی داشته باشم یا خیر یا یک فرد بسیار لخت و کند هستم. وزن یک شاخص کلی است ولی از آن مهمتر حجم و ترکیب بدن است و این مساله اهمیت دارد که بدن از چه بافتی تشکیل شده است. چقدر چربی، چقدر پروتئین و چقدر عضله دارد؟ حتی زمانی که پیر می‌شویم کیفیت پروتئین دریافتی مان در سلامت عمومی تاثیر دارد.

با افزایش سن به طور طبیعی پروتئین‌های صورت و دست و پا و سایر اندام ما کم و کمتر می‌شود. اما پروتئین‌های نا به جا که به آن «آمیلوئید» می‌گویند، افزایش می‌یابند. آمیلوئید پروتئین نا به جایی است که با افزایش سن در بدن ما تولید شده و باعث نارسایی در بافت‌ها می‌شود، نارسایی قلب، نارسایی ریه، نارسایی کلیه، نارسایی مغز، ناشی از تجمع آمیلوئیدها در بافت‌ها است.



بدن‌تان را آنالیز کنید

او در ادامه درباره بهترین جایگزین برای سنجش سلامت بدن می‌گوید: بادی آنالایزر یا بادی کامپوزیشن آنالایزر دستگاهی است که نشان می‌دهد بدن شما چقدر چربی و چقدر پروتئین دارد. سنجش سلامت بدن شما با این دستگاه خیلی بهتر است تا سنجش آن با وزن کلی.

اگر بخواهیم وزن کلی را در نظر بگیریم ابهاماتی باقی می‌ماند و ما به طور دقیق نخواهیم دانست که وزن زیاد وی ناشی از چربی یا عضله است. امکان دارد طرف ورزشکار باشد که این وزن ناشی از عضله است، امکان دارد طرف چربی دور شکمی زیادی داشته باشد که وزن زیادش به دلیل چربی زیاد است. در نتیجه یکی از عوامل ارزیابی سلامت جسمانی بی‌ام‌آی یا حجم توده بدنی است. اما چربی دور شکم و چربی دور ران را هم باید محاسبه کنیم چربی دور ران هم خیلی مهم است. افرادی که خیلی راه می‌روند با فردی که خیلی بخور و بخواب است یقیناً وضعیت سلامت جسمانی‌شان با یکدیگر فرق می‌کند. دور عضله پا اکنون یکی از شاخص‌های سلامت است. اکنون می‌گویند فرد سالم فردی است که راه می‌رود و تحرک دارد. دارای عضلات فعال، ضخیم و بزرگی است. اما پشت میز نشینان که دائم نشاسته و چربی می‌خورند شاید به ظاهر دارای سلامت باشند، اما شاید عوارضی داشته باشند که خود از آن مطلع نباشند.

او درباره عوارض تاکید بسیار بر سنجش وزن بدن هم می‌گوید: فردی که خود را وزن می‌کند، دائماً استرس دارد. فردی که خود را وزن می‌کند ممکن است در ماه‌های ابتدایی رژیم غذایی که وزن کندتر کم می‌شود، از این وضعیت ناامید شود و همین امر نیز باعث شود که رژیم غذایی را رها کند. به بیماری که به من مراجعه می‌کند می‌گویم ۶ ماه دیگر هم اگر وزن تغییر نکرد نیز موفق هستی، زیرا در این ۶ ماه با ورزش میزان عضلات بدن بیشتر شده و از چربی‌های کاسته شده است.