# بهترین روش کاهش وزن پایدار

29 شهریور 1403

ترکیب ورزش و رژیم غذایی، مؤثرترین روش کاهش وزن پایدار است و ورزش‌هایی که باید انجام شوند بیشتر از نوع هوازی مثل قدم زدن سریع، دو آهسته، دوچرخه سواری و شنا است.

نمایه توده بدنی(BMI) برابر است با وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد به توان ۲ بر حسب متر و میزان طبیعی نمایه توده بدنی باید بین ۱۸.۵ تا ۲۵ باشد و اگر بین ۲۵ تا ۳۰ باشد، فرد دچار اضافه وزن بوده و بالاتر از ۳۰، چاق محسوب می‌شود. این اعداد قطعی نیستند و افرادی با توده عضلانی زیاد مثل ورزشکارانی که بدنسازی انجام می دهند، ممکن است BMI بالایی داشته باشند اما در گروه افراد دارای اضافه وزن محسوب نشوند.

**به چه دلیل افراد دچار اضافه وزن می شوند؟**

بر اساس این مطلب که از سوی مسعود کریمی، متخصص ارتقای سلامت تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: اضافه وزن، ناشی از نبود تعادل انرژی است که به علت اضافه‌تر بودن انرژی مصرفی نسبت به انرژی سوزانده شده در مدت زمان طولانی ایجاد می‌شود. گاه چاقی از مشکلات هورمونی و کاهش سوخت و ساز بدن ناشی می‌شود و مصرف زیاد غذاهای نامناسب و نبود فعالیت فیزیکی کافی، تنها دلایل این عدم تعادل نیست و عوامل دیگری نیز در چاقی مؤثرند که شامل سابقه خانوادگی، سن، حاملگی، وضعیت اقتصادی، کمبود فعالیت فیزیکی، مصرف سیگار و الکل است.

**سابقه خانوادگی:** از جمله عواملی است که در چاقی موثر خواهد بود.

**سن:** افزایش سن احتمال چاق شدن را افزایش می دهد به جز در سنین سالخوردگی که چاقی به ندرت ایجاد می شود.

**حاملگی:** هر چه تعداد حاملگی‌های یک خانم بیشتر باشد، احتمال چاق شدن او افزایش می‌یابد.

**وضعیت اقتصادی:** افراد فقیر به احتمال کمتری چاق می‌شوند اما در کشورهایی که چاقی نشانه جذابیت و رفاه بیشتر است، افراد ثروتمند بیشتر چاق می شوند.

**کمبود فعالیت فیزیکی:** از جمله عوامل مشخص در چاقی است.

**مصرف الکل و سیگار:** علاوه بر احساسات منفی مثل افسردگی و غمگین بودن، روی عادات غذا خوردن اثر گذاشته و ممکن است در ایجاد چاقی مؤثر باشد.

**خطرات احتمالی چاقی چیست؟**

به اضافه وزن باید به عنوان یک بیماری نگریست که بسیاری از علائم واقعی بیماری را دارا است و تاثیر آن روی کیفیت زندگی می‌تواند چشمگیر باشد. اضافه وزن می‌تواند خطر ایجاد بیماری‌های زیر را افزایش دهد:

**بیماری‌های قلبی:** به دلیل وزن اضافی، قلب باید بیشتر کار کند تا بتواند خون مورد نیاز را به اندام‌های بدن برساند.

**مشکلات روانشناختی:** افراد چاق ممکن است احساس نگرانی کنند، اعتماد به نفس آن‌ها کاهش یابد و ممکن است تصور کنند که دیدگاه جامعه نسبت به آن‌ها متفاوت و تبعیض آمیز است.

از دیگر خطرات احتمالی چاقی می‌توان به بعضی سرطان‌ها یا آرتریت‌ها (التهاب مفاصل)، تنگی نفس، سنگ کیسه صفرا، ترمیم آهسته‌تر زخم و افزایش حساسیت به عفونت ها، اشاره کرد.

**چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟**

اضافه وزن به عنوان یک بیماری ناشی از شیوه زندگی محسوب می‌شود، بنابراین با ایجاد تغییرات کوچکی در شیوه زندگی خود می توانیم بر این مشکل غلبه کنیم. حتی اندکی کاهش وزن می‌تواند فواید زیادی بر سلامتی داشته باشد و رژیم غذایی به معنای کم خوردن نیست بلکه هدف این است که از غذاهای مناسب به میزان کافی بخوریم.

**چند توصیه ساده:**

– دست کم ۳ وعده در روز غذا بخوریم؛ اگر دائم احساس گرسنگی می‌کنیم، می‌توانیم وعده‌های غذائی خود را به پنج تا شش وعده غذای کم حجم‌تر افزایش دهیم یا از میان وعده هایی مثل میوه، استفاده کنیم.

– صبحانه بخوریم؛ مطالعات ثابت کرده است افرادی که صبحانه نمی‌خورند برای ابتلای به چاقی، مستعدتر هستند.

– چربی به ویژه چربی‌های اشباع شده؛ با محدودیت مصرف چربی‌های حیوانی و چربی‌های پنهان مثل

چربی‌های موجود در شیرینی‌ها و غذاهای آماده، می‌توان در کاهش وزن پیشرفت کنیم. یک گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند در حالی که این میزان برای یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات، ۴ کیلوکالری است.

– استفاده از روش‌های پخت و پز سالم‌تر: بخارپز کردن، جوشاندن، استفاده از فر و کباب کردن به جای سرخ کردن با روغن فراوان در این زمینه مفید است. بنابراین لازم است مصرف چربی‌های اضافه مثل خامه، کره، مایونز، مارگارین، روغن و سس سالاد را محدود کنیم.

– فیبرها احساس سیری طولانی مدت‌تری ایجاد می کنند؛ مصرف فیبرهای غذایی را با استفاده از غذاهای تهیه شده از گندم و برنج سبوس‌دار و خوردن دست کم پنج سهم میوه و سبزی در روز افزایش دهیم.

– دست کم ۶ تا ۸ لیوان آب در روز بنوشید.

– فعالیت فیزیکی منظم به اندازه رژیم غذایی اهمیت دارد و ورزش با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته، روزانه به میزان دست کم ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود.

– با تشکیل گروه‌های کاهش وزن در مورد موفقیت ها و مشکلات خود با دیگران همفکری و همیاری کنید.

– انگیزه لازم را در خود ایجاد کنید. تنها به خاطر بهبود شرایط ظاهری روی تغییر شیوه زندگی، متمرکز نشویم.

– به یاد داشته باشیم که کاهش وزن به همان اندازه که برای ایجاد اضافه وزن زمان صرف شده است، زمان می‌برد. کاهش وزن در حد ۱ تا ۵ کیلوگرم در ماه این اطمینان را ایجاد می‌کند که ناشی از کاهش چربی بدن بوده نه به خاطر از دست رفتن آب و احتمال تداوم آن بیشتر است.