

سه باور نادرست درباره کاهش وزن

23 شهریور 1404

اغلب افراد همیشه به دنبال بهترین روش لاغری هستند؛ از همین رو مدام رژیم‌های غذایی عجیب و غریب را امتحان می‌کنند که پیروی از آنها در بلندمدت امکان‌پذیر نیست.

برخلاف این باور رایج که افزایش سرعت سوخت‌وساز، کلید کاهش وزن است دکتر «کوین هال»، دانشمند برجسته تغذیه و سوخت‌وساز، معتقد است بیشتر مردم برداشت نادرستی از این فرایند زیستی دارند.

به گفته دکتر هال، بسیاری از مردم درک نادرستی از مفهوم سوخت‌وساز دارند و اغلب فکر می‌کنند سوخت‌وساز یعنی اینکه چقدر غذا بخوریم که چاق نشویم یا اضافه وزن پیدا نکنیم. او می‌گوید: سوخت‌وساز در واقع فرایند زیست‌شیمیایی خارق‌العاده‌ای است که غذا و اکسیژن دریافت‌شده را به انرژی و مواد سازنده بدن تبدیل می‌کند.

او به بررسی این سه باور نادرست درباره کاهش وزن می‌پردازد:

باور نادرست اول: سوخت‌وساز افراد چاق، کند است

یکی از باورهای رایج این است که چاقی نتیجه سوخت‌وساز کند است اما دکتر کوین هال تاکید می‌کند که این تصور نادرست است. او می‌گوید افرادی که جثه بزرگی دارند از جمله افراد داری اضافه‌وزن، معمولاً سوخت‌وساز سریع‌تری دارند چراکه بدنشان برای حفظ توده بدنی بیشتر، انرژی بیشتری می‌سوزاند.

هال توضیح می‌دهد که ریشه این سوءتفاهم به پژوهش‌های ابتدایی درباره سوخت‌وساز بازمی‌گردد. محققان در آن پژوهش‌ها به خوداظهاری‌های غذایی شرکت‌کنندگان تکیه کردند، در حالی که افراد چاق، به‌طور متوسط کالری مصرفیشان را کمتر از میزان واقعی اعلام می‌کردند. همین مسئله باعث شد این تصور ایجاد شود که این افراد به‌رغم کالری دریافتی کمتر وزن بیشتری دارند و این به‌دلیل پایین بودن سوخت‌وساز بدنشان است.

اما فناوری‌های مدرن امروزی امکان سنجش دقیق سوخت‌وساز را فراهم کرده‌اند. با اتکا به این روش‌ها، مشخص شده که به‌طور میانگین نرخ سوخت‌وساز در افراد چاق از افراد لاغر بیشتر است. با این‌همه این باور همچنان پابرجاست که برای درمان چاقی باید سوخت‌وساز را افزایش داد.

هال هشدار می‌دهد تلاش برای دستکاری سوخت‌وساز از طریق دارو خطرناک است. نمونه‌اش داروی شیمیایی «دی‌ان‌پی» (DNP) در دهه ۱۹۳۰ است که سوخت‌وساز را افزایش می‌داد اما عوارضی مانند نابینایی و حتی مرگ به دنبال داشت و خیلی زود از بازار حذف شد. او یادآوری می‌کند که سوخت‌وساز،

فرایندی حیاتی و پیچیده است و نمی‌توان بدون پیامدهای جدی آن را به‌دلخواه کم و زیاد کرد.

باور نادرست دوم: با بالا رفتن سن، سوخت‌وساز کُند می‌شود

برخلاف باور رایج، روند پیری به‌تنهایی تاثیر چشمگیری بر کُند شدن سوخت‌وساز ندارد. دکتر کوین هال توضیح می‌دهد که تا دهه هفتم یا هشتم زندگی، نرخ سوخت‌وساز در بیشتر افراد نسبتاً ثابت است و تغییر عمده‌ای در آن ایجاد نمی‌شود.

البته برخی تغییرات بدنی مرتبط با افزایش سن می‌توانند به کاهش مصرف انرژی منجر شوند. برای مثال کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی با بالا رفتن سن رایج است و از آنجا که عضله در مقایسه با چربی، انرژی بیشتری می‌سوزاند، این تغییرات ممکن است موجب کاهش سوخت‌وساز شوند.

به گزارش ایندپندنت، اما نکته مهم این است که این تغییرات نه قطعی‌اند و نه غیرقابل پیشگیری. به گفته هال، شیوه زندگی، نقشی تعیین‌کننده در این مورد دارد. با تمرین‌های قدرتی منظم دو بار در هفته و مصرف کافی پروتئین، می‌توان از کاهش توده عضلانی جلوگیری کرد و نرخ سوخت‌وساز را در وضعیت پایداری حفظ کرد. بنابراین آنچه با سن تغییر می‌کند الزاماً سوخت‌وساز نیست بلکه کیفیت مراقبت ما از بدنمان است.

باور نادرست سوم: لازمه کاهش وزن، سوخت‌وساز بالاست



بسیاری تصور می‌کنند برای کاهش وزن موثر باید سوخت‌وساز را بالا نگه داشت و از کند شدن آن جلوگیری کرد. اما به گفته دکتر کوین هال، این برداشت نه‌تنها نادرست است که واقعیت درست عکس آن است. او می‌گوید: افرادی که بیشترین موفقیت را در کاهش وزن و حفظ آن دارند، معمولاً کسانی هستند که سوخت‌وسازشان بیش از دیگران کاهش یافته است.

مطالعات او نشان داده‌اند که میزان کند شدن سوخت‌وساز بر کاهش وزن و ثبات آن در بلندمدت تاثیری

ندارد. به بیان دیگر کاهش سوخت‌وساز، بخش طبیعی فرایند لاغر شدن است و به جای مقابله با آن باید آن را بخشی از سازوکار تطبیقی بدن دانست.

حال در نهایت امیدوار است که سوخت‌وساز فراتر از ابزاری برای کاهش وزن دیده شود و مردم بتوانند اهمیت واقعی آن را درک کنند. به گفته او، سوخت‌وساز فرایندی حیاتی و پیوسته است که با تبدیل غذا و اکسیژن به انرژی، سوخت لازم برای تمامی سلول‌های بدن انسان و دیگر موجودات را فراهم می‌کند، پدیده‌ای بنیادی و شگفت‌انگیز که جوهر حیات را شکل می‌دهد.

خبرنگار : جواد فرج‌الهی