

فصل سرما باعث افزایش وزن می شود

30 دی 1404

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دکترای تغذیه، در خصوص باور برخی مبنی بر وجود تاثیر مستقیم سردی هوا و افزایش وزن، توضیحاتی داد.

دکتر آرزو رضازاده گفت: یکی از دلایل این امر کوتاه شدن روز، گذراندن زمان بیشتر در منزل و تمایل به ریزه خواری در اوقات فراغت به ویژه مصرف مواد غذایی شیرین و چرب فاقد ریزمغذی‌های ارزشمند، با کالری بالا عنوان می‌شود.

وی افزود: نوع پوشش در فصل سرد، زاویه مایل تابش خورشید و به طور کلی کمتر در معرض نور آفتاب بودن، منجر به کمبود ویتامین D در بدن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمبود #ویتامین D تغییر خلق و خو در افراد را به همراه دارد که خود یکی از مهم ترین عوامل گرایش افراد به خوردن شیرینی جات است. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود.

رضازاده، کاهش مصرف مایعات در فصل سرد را از دیگر دلایل اضافه وزن اعلام کرد و گفت: دهیدراته شدن بدن بر میزان سوخت و ساز تاثیر می‌گذارد و متابولیسم را کاهش می‌دهد. لازم است در فصول سرد به علت خروج کمتر از منزل، امکان تحرک در منزل فراهم شود.

وی ادامه داد: در روزهای سرد مواد غذایی باید کنترل شده مصرف شود و در زمان احساس نیاز به مصرف مواد غذایی، انتخاب‌های سالم‌تری همچون میوه و سبزی صورت گیرد. این مواد به علت فیبر بالا جذب قند را آهسته‌تر و از افزایش وزن جلوگیری می‌کنند.

رضازاده با بیان اینکه در فصول سرد، آلودگی هوا نیز افزایش می‌یابد، اظهار کرد: مواد سرشار از آنتی اکسیدان، سلنیوم، گوگرد و منیزیم خاصیت سم زدایی دارند و به دفع آلاینده‌های از بدن کمک می‌کنند. سیر، پیاز، مغزها، گوشت‌ها، قارچ، برخی میوه‌ها همچون موز و سبوس موجود در غلات سرشار از این مواد هستند و در این روزها بر مصرف آنها تاکید می‌شود. همچنین مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد سبزیجات با رنگ تیره به علت داشتن منیزیم، فیبر و ویتامین C نیز توصیه می‌شود.

وی با اشاره به نقش فیبر در دفع آلاینده از سیستم گوارشی، تصریح کرد: هر سهم سبزیجات معادل یک لیوان سبزیجات خام خورد شده، نصف لیوان سبزیجات پخته، نصف هویج یا پیاز است. به طور کلی با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن تامین می‌شود.