کدام چربی در بدن خطرناک تر است؟

10 دی 1403

اضافه‌وزن ناشی از چربی زیادی در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها یا در بدتر شدن آن‌ها دخالت دارد، ازجمله ناباروری، آرتروز، قطع تنفس حین خواب، دیابت، سکته مغزی، بیماری قلبی، فشارخون بالا و حتی برخی از سرطان‌ها.

چربی در بدن چه کاری انجام می‌دهد؟

معمولاً چربی را چیز خوبی نمی‌دانیم، اما درواقع بافت چربی کارهای زیادی در بدن انجام می‌دهد، بدن ما را گرم نگه می‌دارد، انرژی به‌دست‌آمده از غذاها را ذخیره می‌کند تا بتواند بعداً مورداستفاده قرار گیرد و اندام‌های ما را محافظت کند. بافت چربی بدن همچنین محل واکنش‌های شیمیایی است که در رشد بدن و کار دستگاه ایمنی دخالت دارند. واکنش متقابل هورمون‌ها و پروتئین‌ها در بافت چربی است که برای بسیاری از کارکردهای بدنی اهمیت دارد.

شاخص توده بدنی (BMI) چیست؟

BMI عددی است که از تقسیم میزان وزن برحسب کیلوگرم بر مجذور میزان قد به متر به دست می‌آید. اگر عددی که از این راه به دست می‌آورید در حد ۲۵ تا ۲۹.۹ باشد، به معنای داشتن اضافه‌وزن است و اگر این عدد ۳۰ و بالاتر باشد، دچار چاقی هستید. عدد ۱۸.۵ تا ۲۴,۵ شما در طیف طبیعی قرار می‌دهد و عدد زیر ۱۸.۵ به معنای کمبود وزن غیرطبیعی است.

کدام چربی بدن خطرناک است؟

افرادی که بدن به‌اصطلاح به شکل سیب دارند، یعنی مقدار زیادی چربی در میانه بدنشان تجمع یافته، در معرض خطر بیشتر دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، سکته مغزی، زوال عقل و سایر بیماری‌ها قرار دارند. دور کمر یا شکمتان را اندازه بگیرید. بهترین عدد برای مردان زیر ۱۰۰ سانتی‌متر و برای زنان غیر باردار زیر ۹۰ سانتی‌متر است.

چربی ذخیره شده در اعماق شکم و اطراف اندام‌ها (چربی احشایی) تأثیر عمده‌ای بر کبد، عضوی حیاتی برای متابولیسم دارد و همچنین با بیماری‌هایی مانند بیماری های قلبی عروقی، سرطان، آسم و زوال عقل مرتبط است. خونی که چربی احشایی را ترک می‌کند مستقیماً به کبد می‌رود و هر چیزی که بوسیله بافت چربی ساخته می‌شود، از جمله اسیدهای چرب، هورمون‌ها و مواد شیمیایی پیش‌التهابی را با خود می‌آورد.

ما با افزایش سن چربی احشایی بیشتری می سازیم. ذخیره چربی از پایین تنه به شکم منتقل می شود، به خصوص در زنان. بیشترین مقدار بافت چربی در بدن به صورت چربی زیرپوستی است و این نوع چربی بسته به جایی که در آن قرار دارد، متفاوت عمل می‌کند. چربی زیر جلدی شکم اسیدهای چرب بیشتری تولید می‌کند که می‌تواند مقاومت به انسولین و خطر بیماری متابولیک را افزایش دهد. از طرف دیگر، چربی زیر جلدی در پایین‌تنه که چربی را به طور موثر جذب و ذخیره می‌کند، به عنوان عاملی محافظ در برابر این بیماری‌ها شمرده می‌شود.

رابطه زیادی چربی و بیماری‌ها

اضافه‌وزن ناشی از چربی زیادی در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها یا در بدتر شدن آن‌ها دخالت دارد، ازجمله ناباروری، آرتروز، قطع تنفس حین خواب، دیابت، سکته مغزی، بیماری قلبی، فشارخون بالا و حتی برخی از سرطان‌ها.

آیا خوردن چربی زیاد عامل چاقی است؟

چاقی بسیار پیچیده تر از آن است که فقط ناشی از خوردن بیش از حد یک ماده مغذی باشد. مصرف کالری بیشتر از طریق مصرف مواد غذایی- چه چربی، چه پروتئین و چه کربوهیدرات – نسبت به کالری‌هایی که از طریق فعالیت جسمی می‌سوزانید، منجر به افزایش وزن می‌شود. . ژنتیک، سن، جنس و سبک زندگی نیز در افزایش وزن نقش دارند.

البته چربی رژیم غذایی نیز نقش مهمی در چاقی ایفا می‌کند، چرا که چربی کالری متراکم‌تری در حد ۹ کالری به ازای هر گرم دارد، در حالی که کربوهیدرات و پروتئین تنها ۴ کالری در هر گرم دارند. هنگامی که می‌خواهید وزن کم کنید، یعنی بافت چربی بدنتان را کاهش دهید، نیز همین موضوع خود را نشان می‌دهد.

برای اینکه یک کیلوگرم چربی بدنتان را از دست دهید، لازم است ۷۷۰۰ کالری بیشتر از میزان کالری دریافتی‌تان در روز را بسوزانید. به‌این‌ترتیب برای اینکه هر هفته نیم کیلوگرم وزن کم کنید، باید حدود

۱۰۰۰ کالری در روز بسوزانید. خوردن بیش از حد چربی فقط به چاقی نمی‌انجامد، بلکه به افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها و بیماری قلبی هم کمک می‌کند.