یک دلیل کمتر گفته شده درباره زنانی که نمی‌توانند وزن کم کنند

2 اردیبهشت 1404

یکی از متخصصان تغذیه می‌گوید، علت اینکه چرا برخی از زنان هر تلاشی می‌کنند نمی‌توانند لاغر شوند ممکن است به حرکات روده آنها مربوط باشد.

آبرام اندرسون، متخصص تغذیه آمریکایی، در اینستاگرام خود توضیح داد که زنان مبتلا به یبوست، حتی اگر بیشتر کالری‌های مصرفی‌شان را بسوزانند نمی‌توانند وزن کم کنند.

به‌گفته این متخصص، وقتی دستگاه گوارش تنبل می‌شود، التهاب در آن به وجود می‌آید که موجب افزایش وزن می‌شود. درواقع پروتئین‌های التهابی که از سوی سیستم ایمنی بدن تولید می‌شوند، سطح هورمون‌هایی که موجب ذخیره چربی در بدن و کنترل اشتها می‌شوند را بالا می‌برند.

این متخصص تغذیه توصیه می‌کند برای رفع یبوست بهتر است میوه‌هایی چون سیب، انگور و انواع توت‌ها مصرف شود. این میوه‌ها ویژگی‌های پری‌بیوتیک دارند و ترکیب آنها با آب، روده‌ها را تمیز می‌کند و تعداد باکتری‌های مفید روده را که برای عملکرد دستگاه گوارش خوب هستند بهبود می‌بخشد.

یکی دیگر از میوه‌های مفیدی که از نظر اندرسون برای درمان یبوست عالی است، آلو خشک است. او می‌گوید، آلو را در آب ولرم خیس کرده، سپس آب و آلو را با هم مصرف کنید. آلو سرشار از فیبر است و مدفوع را نرم و حجیم کرده و به‌راحتی از روده پاک می‌کند.

همچنین اندرسون توضیح می‌دهد، خوردن مواد غذایی حاوی پری‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها برای رفع یبوست عالی هستند.

بررسی‌ها نشان داده، زنان معمولا سه برابر بیش از مردان به یبوست مبتلا می‌شوند زیرا روده بزرگ زنان کمی بلندتر از روده مردان است. همچنین نوسانات هورمونی در دوران قاعدگی و بارداری، عملکرد دستگاه گوارش را کند می‌کند.

افرادی که با مصرف مواد خوراکی مناسب نمی‌توانند یبوست خود را درمان کنند باید به پزشک مراجعه کرده و مشکل خود را حل کنند تا از انواع بیماری‌ها و همینطور اضافه وزن پیشگیری کنند.