

شما هم می‌توانید سوزۀ «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوزۀ‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره‌ی درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره‌ی روند کاهش وزن

امیرمحمد هداوند با حضور **دکتر محمد حسن ابوالحسنی** متخصص تغذیه، **دکتر شاهین صالحی** متخصص پزشکی ورزشی و **عاطفه کیانی‌نژاد** روان‌شناس

مقابله با وسوسه ذهنی خوردن

آمار نشان می‌دهد ازدواج و یافتن شریک زندگی یکی از علت‌های افزایش امید به زندگی است. افراد متاهل در مقایسه با مجردها از نظر جسمی و روانی افرادی سالم‌تر هستند و میزان مرگ‌ومیر در آنها به نسبت پایین‌تر است. با این حال، آمار نشان می‌دهد کسانی که ازدواج می‌کنند بیش از افراد مجرد در همان رده سنی چاق می‌شوند. نتیجه تحقیقات سازمان سنجش ملی اقدامات و پیامدهای بهداشت شخصی در ایالات متحده روی ۳۰۲۵ فرد ۲۰ تا ۶۴ ساله نشان داده مردان بعد از ازدواج به طور قابل توجهی چاق می‌شوند. این تغییر در زنان به نسبت کمتر از مردان است اما در کل به نظر می‌رسد ازدواج بر اضافه وزن و چاقی مردان و زنان تأثیرگذار است. این خبر را بهانه‌ای قرار دادیم تا این هفته با آقای جوانی صحبت کنیم که با آشنایی با همسرش چاق و با همراهی ایشان لاغر شدند. آقای امیرمحمد هداوند بعد از یک سال نامزد بودن با همسرش ۲۵ کیلوگرم وزن اضافه کردند. در ادامه با روند کاهش وزن ایشان و نظر متخصصان «سلامت» درباره این وضعیت، بیشتر آشنا خواهید شد.

■ سمیه مقصودعلی

آقای هداوند بعد از یک سال افزایش وزن شدید می‌گوید:

بادیدن آسیب‌هایی که چاقی بر ایم ایجاد کرد، تصمیم گرفتم رژیم بگیرم!

سلامت: آقای هداوند! چطور شد وزنتان بالا رفت؟

تقریباً ۱۵ ساله بودم که به دلیل ضعف عضلانی و لاغری به باشگاه رفتم. در باشگاه مربی کنار تمرین‌های ورزشی، مکمل می‌داد و با خوردن آنها لاغری‌ام رفع شد و تناسب اندام مناسبی پیدا کردم ولی با باز شدن مدارس، باشگاه را رها کردم و ورزش را کنار گذاشتم و از آنجا بود که روز به روز به وزنم اضافه شد و اندامم به هم ریخت. مکمل‌ها باعث شده بود معده‌ام گشاد شود. میلم به غذا زیاد شده بود و حجم بالایی می‌خوردم. بعد با خانمم آشنا شدم. در عرض یک سال اول آشنایی ۲۵ کیلوگرم به وزنم اضافه شد و این روند ادامه داشت تا این اواخر که در نهایت موفق شدم آن را کاهش دهم.

سلامت: در این مدت برای کاهش وزن و اصلاح عادت‌هایتان چه اقداماتی انجام دادید؟

وزنم به ۱۲۰ کیلوگرم رسیده بود که شروع کردم به رژیم گرفتن. به دکترهای مختلفی مراجعه کردم و انواع رژیم‌ها را گرفتم اما وسوسه ذهنی به خوردن رهاهم نمی‌کرد.

سلامت: وسوسه ذهنی یعنی چه؟

به حالت روانی غذا می‌خوردم، مثلاً به رستوران می‌رفتم و چند پرس غذا سفارش می‌دادم. هر وعده حداقل ۴ پرس می‌خوردم. اگر سفارش می‌دادم و نمی‌توانستم بخورم هم همراهم می‌آوردم تا برای یکی- دو ساعت بعد که گرسنه می‌شوم، آن را بخورم.

سلامت: با این وسوسه چطور رژیم را شروع کردید؟

وزنم حدود ۱۲۴ کیلوگرم بود که یک سال پیش به دکتر ابوالحسنی مراجعه کردم. رژیم گرفتم اما نمی‌توانستم رعایت کنم و رهاش کردم. دوباره وزنم به ۱۳۱ کیلوگرم رسید و مجدداً مراجعه کردم. باز هم موفق نبودم و رها کردم. در نهایت وقتی به ۱۳۸ کیلوگرم رسیدم، متوجه شدم کلیه‌ام سنگ‌سازی را شروع کرده و دیسک کمر دارم و بافت‌هایم رو به تحلیل است. این موضوع انگیزه‌ای شد تا عزمم را جذب کنم. دکتر هم نمونه‌هایی از کاهش وزن را به من نشان دادند و کمک کردند برای رژیم گرفتن آماده شوم. با نامزد هم در رژیم و ورزش را شروع کردم و خدا را شکر در ۳ ماه اخیر ۱۱ کیلوگرم کم کرده‌ام.

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر محمد حسن ابوالحسنی به سوزۀ «میزگرد تغذیه»

در درمان چاقی نیاز به روان‌شناختی چاقی داریم!

تغذیه‌ای تعریف‌شده را برآورده کنیم.

سلامت: در مورد وسوسه ذهنی که آقای هداوند دچار آن هستند چه توصیه‌ای دارید؟ رژیم، فعالیت فیزیکی و بحث روانی داستان از پایه‌های درمان چاقی است. در درمان چاقی نیاز به روان‌شناختی چاقی داریم که در دنیا برای خود جایگاهی دارد اما در ایران نه. برخی اوقات خوردن‌ها، روانی است اما به بیماری که به من مراجعه می‌کنند و می‌گویند پر خوری عصبی دارم به طنز جمله‌ای می‌گویم که در واقع پایه‌درمانی دارم. می‌گویم چرا وقتی عصبی می‌شوی سرت

را به دیوار نمی‌کوبی. غذا خوردن مازاد هم دردناک است، تنها در آن نشان داده نمی‌شود. اول اضافه وزن می‌گیرید بعد مبتلا به دیابت، کبد چرب، سرطان و... می‌شوید. باید دردناک بودن غذا خوردن اضافه را هم به بیمار یادآور شد.

سلامت: یادآوری این موضوع کافی است یا باید به بیمار برای کاهش وزن انگیزه داد؟ انگیزه مهم است. افرادی که به بیماری چاقی مبتلا هستند یا حتی اضافه وزن یا افزایش چربی یافت دارند بدون انگیزه نمی‌توانند رژیم بگیرند. وقت گذاشتن متخصص برای بیمار و توضیح دادن پاتولوژی و



سلامت: چرا جراحی لاغری را امتحان نکردید؟

خاله‌ام ساکشن کرده بود. خیلی از این کار خوشم نیامد و تمایلی به آن نداشتم.

سلامت: داروی لاغری چطور؟ مصرف نکردید؟

قبلاً نه ولی در رژیمی که برایم تجویز شده ونوستات و قرص چربی سوز هم دارم.

سلامت: چه ورزشی انجام می‌دهید؟

برای عضله‌سازی باشگاه می‌روم و کنارش هفته‌ای ۲ بار ورزش هوازی و دوچرخه ثابت هم کار می‌کنم.

سلامت: برایمان رژیم قبل و در حال حاضر تان را با هم مقایسه کنید. قبلاً ۲ عدد نان کامل را برای صبحانه می‌خوردم. برای ناهار ۳۵ قاشق برنج می‌خوردم و کنارش انواع تنقلات و... در حالی که الان در هر وعده ۱۵ قاشق غذای خوری برنج دارم و ۴ عدد نان تست جو برای صبحانه. پنیر و گردو و ۶۰ تا ۱۲۰ گرم گوشت هم در رژیم وجود دارد. ماست، قهوه و بیسکویت سبوس‌دار و یک عدد بستنی در هفته هم دارم. ■



نگاه روان‌شناس

قبل از هر خوردنی، یک دقیقه صبر کنید!

■ عاطفه کیانی‌نژاد/عضو هیات علمی دانشگاه

استفاده‌گاه به‌گاه از مواد غذایی برای شارژ کردن خود، پاداش دادن یا جشن گرفتن لزوماً اقدام بدی نیست اما هنگامی که خوردن غذا مکانیسم اولیه برای مقابله با احساسات شود (زمانی که اولین اقدام موقع ناراحتی، عصبانیت، تنهایی، استرس، خستگی یا بی‌حوصلگی، باز کردن در یخچال یا فریزر باشد)، در یک چرخه ناسالم می‌افتید که در آن احساس واقعی یا مشکل‌تان هرگز رفع نمی‌شود.

گرستگی احساسی نمی‌تواند با مواد غذایی ارضا شود. با خوردن ممکن است در آن هنگام، احساس خوبی داشته باشد اما احساساتی که باعث غذا خوردن شده است، هنوز وجود دارند و اغلب به خاطر دریافت کالری اضافی و غیر ضروری، احساس بدتری نسبت به قبل خواهید داشت. به خاطر یک مشکل، به جای بارآه‌تر شدن، به خودتان آسیب می‌زنید. با ترکیب این مشکلات، از یادگیری راه‌های سالم مقابله با احساسات خود منصرف می‌شوید، رفته‌رفته کنترل وزن سخت‌تر می‌شود و احساس می‌کنید به طور فزاینده‌ای در برابر غذا و احساسات خود ناتوان هستید. بیشتر کسانی که غذا خوردن احساسی را تجربه می‌کنند، احساس ناتوانی در مقابل ولع و هوس غذا خوردن دارند.

هنگامی که میل به خوردن ایجاد شود، این تنها چیزی است که به آن فکر می‌کنید. احساس تنش تقریباً غیرقابل تحمل که خواستار غذاست را تجربه می‌کنید. از آنجا که قبلاً برای مقاومت در برابر آن سعی کرده و شکست خورده‌اید، باور دارید که اراده قادر به خاموش کردن آن نیست اما حقیقت این است که از آنچه که فکر می‌کنید قدرت بیشتری در برابر هوس خود دارید. اگر بتوانید زمانی که ولع غذا خوردن در شما ایجاد می‌شود، لحظه‌ای توقف کنید، به خودتان این فرصت را خواهید داد که تصمیمات دیگری بگیرد. کل کاری که باید انجام دهید، این است که ۵ دقیقه غذا خوردن را کنار بگذارید یا اگر ۵ دقیقه به نظر قابل تحمل نمی‌آید، با یک دقیقه شروع کنید. به خودتان نگوید که نمی‌توانید جلوی ولع تان را بگیرید.



به یاد داشته باشید ممنوعیت بسیار وسوسه‌انگیز است. فقط به خودتان بگویید صبر کن. در حالی که منتظرید، فکر کنید که چه احساسی دارید؟ حتی زمانی که غذا خوردن تمام شده باشد، درک بهتری از آنچه انجام داده‌اید، خواهید داشت. این اقدام می‌تواند به شما کمک کند در دفعات بعد، خودتان را برای پاسخ‌های مختلف آماده کنید. ■



نگاه متخصص پزشکی ورزشی

متخصص باید مکمل‌های ورزشی را تجویز کند

■ دکتر شاهین صالحی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مکمل‌ها گروه‌های مختلفی دارند اما در واقع مواد اولیه غذایی هستند که مواد تشکیل‌دهنده‌شان قابل هضم‌تر شده است. تا اینجا قضیه مشکلی وجود ندارد اما در بیشتر موارد ورزشکار نیازی به این مکمل‌ها ندارد و می‌تواند نیازش را از مواد غذایی واقعی تأمین کند.

تنها ورزشکاران حرفه‌ای ممکن است بتوانند نیاز خود را از غذای واقعی تأمین کنند و به مکمل نیاز داشته باشند.

مسئله بعدی راه‌هایی است که این مکمل از طریق آن وارد کشور می‌شود. باید قبل از خریداری مکمل از خود پرسید آیا این مکمل قانونی و تأیید شده توسط مراجع مربوط است و سلامت کافی دارد یا نه. برخی مکمل‌ها کیفیت لازم را ندارند یا حاوی ناخالصی‌هایی هستند.

بعضی مکمل‌ها نیز اصلاً ارزش تغذیه‌ای ندارند یا اثربخشی آنها به اثبات نرسیده و ورزشکار تنها هزینه اضافی پرداخت می‌کند.

نکته مهم بعدی توجه به مصرف همزمان چند مکمل است که می‌تواند باعث تداخلات دارویی و آسیب به کبد و کلیه ورزشکار شود. اگر ورزشکار باید مکمل مصرف کند، لازم است ابتدا آزمایش بدهد و از سلامت کبد و کلیه‌هایش مطمئن شود و بعد مکمل را زیر نظر متخصص مصرف کند. این موضوع، یعنی مربی باشگاه صلاحیت لازم برای تجویز مکمل ندارد. ■

“ آسیب‌شناسی چاقی، به بیمار کمک می‌کند در مورد شرایط خود، آگاهی پیدا کند. این آگاهی برای ادامه دادن مسیر به بیمار انگیزه می‌دهد. **سلامت:** از نظر شما فردی مثل آقای هداوند گزینه مناسبی برای جراحی لاغری نیست؟ جراحی‌های لاغری در چاقی زمانی مجاز است که شاخص توده بدنی بالای ۴۰ باشد و فرد حداقل ۳ بار برای لاغری تلاش کرده باشد. توده بدنی بالای ۳۵ همراه بیماری‌های همراه نیز جواز جراحی معده را صادر می‌کند. در مورد داروها باید گفت خیلی کمک‌کننده نیستند اما مکانیسمی انگیزشی در برخی بیماران هستند. البته تعداد داروهای مجاز در این حوزه نیز بسیار اندک است. تلاش ما بر این است که بیمار با بالا بردن انگیزه و اراده سعی کند با ایمن‌ترین روش ورزش را پایین بیاورد. ■