



"رژیم غذایی مناسب جلوگیری از بروز چاقی"

گفتگوی اختصاصی با دکتر وحیده ابراهیم زاده متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه

به گزارش روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی، دکتر ابراهیم زاده متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه ضمن تاکید بر شیوع چاقی در بین افراد جامعه و همچنین کنترل چاقی و بسیاری از بیماری‌ها که در پی اضافه وزن، گریبان گیر افراد خواهد شد، ملزم و ضروری دانستیم که نکات طلایی و عوامل اثر گذار در بروز عوامل چاقی و سبک زندگی غلط را از متخصص تغذیه جویا باشیم.

خبرنگار مفدا: با سلام خدمت خانم دکتر ابراهیم زاده از اینکه وقت گران بها و ارزشمند خود را در خدمت سلامتی افراد می گذارید بسیار سپاسگزاریم

دکتر ابراهیم زاده: سلام خدمت شما و عزیزانی که این مطالب را مطالعه میکنند امیدوارم بتوانند تغییری در سبک زندگی خود و همچنین تضمین سلامتشان داشته باشند.

خبرنگار مفدا: خانم دکتر با توجه به شیوع چاقی در جامعه و همچنین در بین کارمندان و شاغلین چه عواملی را در بروز آن دخیل می دانید؟

دکتر ابراهیم زاده: عوامل متعدد در بروز و پیشرفت چاقی دخیل است که مهم ترین آن الگوی غلط غذایی و فعالیت های بدنی کم می باشد که در مجموع سبک زندگی نامناسب تلقی می شود. همچنین ژنتیک از عوامل تاثیر گذار دیگر است اگر چه در برخی منابع علمی و مقالات نقش آن تا ۷۰ درصد در بروز چاقی عنوان شده اما مساله مهم این است که یک عامل بالقوه مطرح است که در کنار سایر عوامل محیطی سبک زندگی غلط می تواند بالفعل شود. موضوعی که شاید خیلی از افراد با عنوان کردن آن و بحث چاقی فامیلی، سعی می کنند الگوهای غلط خود را نادیده گرفته و خود را توجیه نمایند.

عوامل تاثیر گذار دیگر در بروز چاقی می تواند استرس ها و عوامل روانی و همچنین هورمون ها می توانند دلیلی برای چاقی افراد باشند بطوریکه مطالعات نشان داده است که استرس روانی مانند استرس نئ اضطراب روزانه کاری عمدتاً با پر خوری همراهند.

خبرنگار مفدا: منظورتان از الگوی غلط غذایی چیست؟

دکتر ابراهیم زاده: بطور کلی عامل اصلی بروز چاقی عدم تعادل دریافت و مصرف انرژی می باشد بطوریکه دریافت انرژی اضافه بصورت چربی در بدن ذخیره می شود. بنابراین بهترین توصیه غذایی برای جلوگیری و همچنین کنترل چاقی افزایش دفعات و کاهش حجم غذا در هر وعده می باشد. البته این به منزله ریزه خواری و خوردن مداوم نیست بلکه توصیه میشود افراد حتماً ضمن اینکه سه وعده اصلی مصرف می کنند دو میان وعده و یک وعده آخر شب در برنامه غذایی خود داشته باشند و فاصله وعده های اصلی و میان وعده ها نیز حداقل ۲-۵ ساعت باشد. وعده آخر شب نیز در صورتی که افراد عادت به خوردن وعده دیر هنگام شام ندارند بهتر است مصرف شود، که حداقل ۲-۵ ساعت قبل از خواب و ۵/۱ تا ۲ ساعت بعد از شام صورت گیرد. لازم به ذکر است که برخی افراد که اقدام به رژیم لاغری می نمایند از مصرف وعده شام پرهیز می کنند در حالیکه این امر کاملاً غلط بوده و قطعاً با ریزه خواری یا مصرف غذاهای پر کالری تر به جای وعده شام کم کالری همراه خواهد بود. توصیه می شود افرادی که قصد رژیم غذایی دارند حتی از مصرف مواد کم کالری مانند سبزیجات نیز خارج ارز زمانبندی اشاره شده اجتناب کنند چرا که ریزه خواری و مصرف بی برنامه مواد غذایی با ترشح مداوم انسولین و افزایش بافت چربی در بدن همراه خواهد بود.

خبرنگار مفدا: بطور کلی چه توصیه ای برای کنترل و پیشگیری از چاقی می کنید؟

دکتر ابراهیم زاده: به طور کلی علاوه بر تاکید به مصرف مود غذایی با برنامه، نوع مواد غذایی انتخابی نیز در رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد انتخاب مواد غذایی سالم و کم کالری در وعده ها و همچنین مصرف کافی میوه و سبزی و لبنیات کم چرب و مغزها (به مقدار متعادل) در میان وعده ها به جای مصرف مواد غذایی پر کالری و تنقلات توصیه می شود. البته در مصرف میوه ها باید حد تعادل رعایت شود چرا که برخی افراد گاهی بیشتر از ۶-۷ واحد میوه در روز مصرف می کنند. البته رعایت رژیم لاغری به منزله مصرف غذاهای آب پز، بخار پز و عدم مصرف شیرینیجات نمی باشد. بلکه افراد میتوانند ضمن کاهش مصرف غذاها سرخ شده، در صورت سرخ کردن نیز از حداقل روغن استفاده نمایند. در صورت مصرف شیرینیجات به مقدار کم و ترجیحاً خانگی و کم شیرین استفاده نمایند. و همچنین از حداقل مصرف نمک در رژیم غذایی خود بگنجانید.

خبرنگار مفدا: فعالیت های بدنی باید به چه صورتی باشد؟

دکتر ابراهیم زاده: فعالیت های بدنی حداقل ۳-۴ بار در هفته حداقل به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه فعالیت متوسط می باشد. تاکید می شود که فعالیت آرام و ملایم مانند قدم زدن آهسته فعالیت سبک محسوب می شود و برای افرادی که بدلیل مشغله کاری قادر به بیرون رفتن نمی باشند استفاده از تردمیل یا قدم زدن دور تند در منزل توصیه می شود.

خبرنگار مفدا: خانم دکتر آیا مصرف شیرین کننده های مصنوعی و نوشابه ها یا تنقلات رژیمی را پیشنهاد می کنید؟

دکتر ابراهیم زاده: با توجه به اینکه مطالعات متعدد نشان داده اند که مصرف شیرین کننده های مصنوعی می توانند موجب بروز دیابت و بیماری کلیوی و چاقی با مکانیسم خاصی شود. و ضمن اینکه در مصرف بیسکویت ها یا محصولات رژیمی مثل شکلات فقط عامل قند حذف شده و همچنان بخش چربی و نشاسته پر کالری باقیمانده بنابراین توصیه می شود از این محصولات استفاده نشود.

خبرنگار مفدا: خانم دکتر لطفاً جمع بندی کلی در مورد چاقی را بفرمایید؟

دکتر ابراهیم زاده: با توجه به اینکه چاقی یک نوع بیماری است و افزایش وزن با بروز دیابت، بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و افزایش فشار خون و ... همراه است بنابراین تلاش در کنترل و پیشگیری از چاقی و اضافه وزن قدم اول در پیشگیری از سایر بیماری ها است و باید جدی گرفته شود.

خبرنگار مفدا: از مطالب بسیار ارزشمند شما استفاده کردیم امیدوارم دوباره بتوانیم در فرصت های آتی در خدمت خانم دکتر عزیز باشیم.

دکتر ابراهیم زاده: ممنونم.