

چاقی یک اختلال متابولیکی است که در دو نوع دسته بندی میشود.

چاقی عمومی که از طریق محاسبه شاخص توده بدنی یا BMI مشخص می شود

در چاقی شکمی، در بسیاری از افراد چاقی عمومی و چاقی شکمی همراه با یکدیگر وجود دارد، ولی ممکن است فرد توده بدنی بالای ۲۵ تا ۳۰ نداشته باشد و از این نظر چاق نباشد اما دچار تجمع چربی در ناحیه شکمی باشد که این مسئله خطر بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش میدهد.

چاقی شکمی مهم ترین و شایع ترین نوع چاقی های موضعی میباشد. شکم انسان دارای عضلات قوی است که از امحاء و احشاء بدن مراقبت می کند و به عنوان یک منبع ذخیره چربی برای بدن محسوب می شود.

تجمع چربی در منطقه شکم خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی و دیابت را افزایش میدهد.

امروز به دلیل داشتن شیوه زندگی نادرست، افزایش مصرف فست فود و کاهش فعالیت بدنی، شیوع چاقی شکمی در بین افراد افزایش یافته است و تحقیقات نیز نشان داده اند که چاقی شکمی حتی در کسانی که وزن طبیعی دارند، میتواند عامل بروز بیماری های متابولیک در آنها شوند.



روشهای درمان

باید در نظر داشته باشید که کاهش وزن فقط در یک قسمت از بدن در واقع غیر ممکن است با رعایت کردن رژیم غذایی مناسب و ورزش، کاهش چربی طبق یک قاعده کلی صورت می گیرد و چربی در تمام قسمت های بدن کم می شود. لازم به ذکر است قسمتی از بدن که سریعتر چاق می شود، به همان نسبت دیرتر از سایر قسمتهای بدن نیز لاغر میشود.

این مسئله به ساختمان ژنتیکی افراد مربوط است مثل رنگ چشم، رنگ مو، و ... یعنی نمیتوان آنرا تغییر داد. مثلاً در یک فرد ران چاقتر از سایر قسمتها و در فرد دیگر باسن چاقتر است و هنگام کاهش وزن این قسمت ها دیرتر از بقیه قسمت های بدن لاغر می شوند.

داشتن رژیم غذایی منظم که حاوی سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده است، در تنظیم متابولیسم طبیعی بدن اهمیت فراوان دارد و از پراشتهای کاذب در فرد جلوگیری می نماید.

با داشتن یک رژیم غذایی اصولی که همراه با کاهش تدریجی در انرژی دریافتی و اصلاح الگوی تغذیه ای باشد، فقط بعد از مدت کوتاهی بیشترین حجم بافت چربی از ناحیه مورد نظر از دست خواهد رفت، بدون آنکه عوارض نامطلوبی در فرد ایجاد نماید.

رژیم کاهش وزن با کالری معین + حذف مواد غذایی مضر + فعالیت بدنی مناسب یکی از راههای درمان چاقی شکمی است.

توصیه ها

از مصرف مواد قندی و شیرین نیز بپرهیزید

رژیم های غذایی به تنهایی باعث موفقیت در کاهش وزن موضعی نمی شوند. لذا برای رسیدن به وزن دلخواه بصورت دائمی، ورزش به اضافه تغذیه مناسب از طریق ارتقای رفتار های تغذیه ای اهمیت ویژه ای دارد.

متخصصان تغذیه استفاده از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده را توصیه می کنند در مقابل استفاده نکردن از شیرینی جات با مواد قندی که سریع جذب بدن می شوند و در متابولیسم بدن تبدیل به بافت چربی شده و در ناحیه شکم ذخیره می شوند توصیه می شود.

کاهش مصرف فست فودها و نوشابه های معمولی و رژیمی برای مبارزه با چاقی شکمی توصیه می شود

سبزیجات دارای کمترین میزان کالری هستند و کالری آنها حتی یک سوم میوه ها است در نتیجه مصرف زیاد آنها علاوه بر فواید بسیار تغذیه ای موجب سیری و کاهش دریافت غذا می شود.

ورزش خصوصاً پیاده روی یکی از راه های مفید برای سوزاندن انرژی است. روزانه نیم ساعت الی یکساعت ورزش هوازی و مخصوصاً پیاده روی توصیه می شود.

تا حد امکان از خوردن غذاهای آماده در خارج از منزل بپرهیزید، محتوای کالری و ریز مغذی های آنها نامشخص است.

پیشگیری از چاقی شکم



تهیه و تنظیم:

اکرم بربریان

کارشناس و مشاور تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

گروه هدف: عموم مردم (افراد باسواد)

۱۴۰۴

ورزشهای مناسب برای کاهش وزن موضعی

- بهترین راه برای سوزاندن چربی شکم انجام ورزشهای هوازی است. ورزش های هوازی مثل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی مقدار زیادی از چربی های بدن را میسوزانند. به هنگام ورزش ۱۰ دقیقه اول، گلیکوژن (ذخیره قندی در کبد) بدن میسوزد. اگر فقط ۲۰ دقیقه ورزش کنید، نیمی از عمل سوزاندن چربی را انجام داده اید که برای حفظ سلامتی قلب مفید است. ولی چربی زیادی از بین نمی رود، بنابراین برای از بین بردن چربی شکم ۳-۴ بار در هفته و هر بار باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پشت سر هم ورزش هوازی را انجام دهید مثلاً یکساعت در روز پیاده روی کنید، البته این پیاده روی باید به قصد ورزش باشد و با سرعتی انجام گیرد که درجه حرارت بدن افزایش یابد.
- انجام ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا در کاهش چربی شکمی خیلی موثر است.
- برخی افراد برای داشتن ماهیچه های شکمی سفت، ورزش دراز و نشست را انجام می دهند، از طرف دیگر توجه به این نکته مهم است که این ورزش به تنهایی برای کاهش وزن موضعی موثر نیست و در صورتی که نادرست انجام گیرد باعث بروز کمر درد در برخی افراد می شود.

- بهترین راه پخت گوشت و مرغ برای کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، کباب کردن و بریان کردن در فر یا ماکروویو است. بدین طریق برای پخت، روغن اضافه نمی کنید

- در مورد تخم مرغ نیز آب پز و سفت کردن، بهترین طریقه پخت آنهاست.

- سبزیجات متنوعی در ایران در دسترس ما قرار دارد، افرادی که در کنار غذا سبزی خوردن میل می کنند همیشه میزان بالای ویتامین، املاح و فیبر دریافت می کنند دریافت فیبر موجب کاهش جذب چربی غذا می شود پس سعی کنید این عادت خوب را ترک نکنید.

- در بین روغن های خوراکی، روغن مایع ذرت و آفتابگردان از بهترین روغن ها هستند، البته در صورتی که در برابر حرارت زیاد قرار نگیرند.

- مصرف نمک را به حد اقل برسانید و روزانه حداقل ۸ لیوان آب مصرف کنید.

یک نکته: برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف منابع غذایی ید میتواند در رفع چربیهای موضعی کمک کننده باشد

منابع غذایی ید عبارتند از: ماهی، میگو، تربچه، هویج کاهو، اسفناج، نخود فرنگی، توت فرنگی، قارچ، ترب، سیب زمینی، موز، کلم، زرده تخم مرغ، سیر، پیاز، لوبیا و تره فرنگی

