

شما هم می‌توانید سوژه «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 سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند از وما مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن آقای ن.م. با حضور دکتر محمدحسن ابوالحسنی متخصص تغذیه و دکتر شاهین صالحی متخصص پزشکی ورزشی

۲۰ کیلوگرم کاهش وزن در ۷ ماه

مشکلات ارتوپدی از جمله مسائلی است که اگر در دام آن بیفتید شما را وارد چرخه معیوبی می‌کند. به دنبال بروز یک مشکل ارتوپدی فعالیت فیزیکی فرد کم شده و این موضوع سبب چاقی و اضافه وزن خواهد شد و اضافه وزن ناشی از این بی‌حرکی خود مشکل را مجدداً تشدید می‌کند و این چرخه ادامه دارد. مهمان این هفته «میزگرد تغذیه» گرفتار این معضل شده‌اند.

■ سیمیه مقصودعلی

نگاه متخصص پزشکی ورزشی



شکم برجسته برود کم‌تأثیر دارد!

■ دکتر شاهین صالحی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

وزن بالا چند اثر نامطلوب بر کمر دارد؛ می‌تواند سبب بیرون‌زدگی دیسک‌های کمری و فتق دیسک شود. همچنین زمینه‌ساز بروز آرتروز در مفاصل اندام‌های تحتانی مثل لگن زانو و مچ پاست، می‌تواند سبب گرفتگی عضلات و فشارهای روی کمر و کمردهای ناشی از گرفتگی عضلات به صورت متداول شود. افرادی که وزن بالا دارند، لازم است برای کاهش وزن کنار رژیم غذایی، ورزش‌هایی را هم انجام دهند.

ورزش‌های شدید مثلاً دویدن روی تردمیل برای افرادی که وزن بالا دارند سبب آسیب به مفاصل اندام تحتانی و بیرون‌زدگی دیسک کمر و تشدید درد می‌شود. این گروه از افراد باید از ورزش‌های هوازی با شدت پایین و طول مدت متوسط شروع کنند. مثلاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با شدت متوسط پیاده‌روی کنند و به تدریج به شدت ورزش‌شان اضافه کنند؛ یعنی با سرعت را بالا ببرند یا زمان بیشتری پیاده‌روی کنند تا فشار بالایی به مفاصل و کمر وارد نشود. هرچه توان بدنی در این افراد بالاتر رود باید آهسته آهسته شدت و زمان ورزش را بالاتر برد. برای افرادی که دچار درد مفاصل و کمر درد هستند، استفاده از تردمیل اصلاً توصیه نمی‌شود چون فشار زیادی به مفاصل کمر، زانو و لگن وارد می‌کند. تردمیل‌های خانگی تحمل وزن بالا را ندارند و از تمام استانداردها برخوردار نیستند به همین دلیل بعد از مدتی استفاده دچار مشکل شده و بیش از حد عادی به کمر و پا ضربه وارد می‌کنند. تردمیل‌های باشگاهی هم همین‌طور. این وسایل مناسب افرادی است که از آمادگی جسمانی و فیتنس خوبی برخوردارند و اضافه وزن ندارند. در سایر افراد هم می‌توانند سبب بروز آسیب در پا و کمر شوند و آسیب‌های موجود را تشدید کنند و هم سبب پیشرفت برخی بیماری‌ها شوند.

پیاده‌روی ساده اما مفید است. کنار پیاده‌روی باید برای تقویت عضلات مرکزی بدن ورزش‌هایی مثل پل زدن که سبب افزایش قدرت و پایداری ستون فقرات می‌شود و پیشگیری‌کننده است را انجام داد. این ورزش‌ها می‌تواند سبب ثبات ستون فقرات شود و درد را در بلندمدت کاهش دهد.

پس به آقای ن.م. دو نوع ورزش توصیه می‌کنم؛ ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دویدن آهسته، دوچرخه‌سواری و راه رفتن در استخر و ورزش‌های اختصاصی برای تقویت عضلات کمر. پیاده‌روی در آب سبب کاهش وزن می‌شود و هم برای مفاصل آسیب‌زننده نیست. اگر منع استفاده از استخر را دارند یا مایل نیستند، پیاده‌روی در پارک با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در زمان کرونا بسیار بهتر از استفاده از تردمیل است. اگر تردمیل کار می‌کنند آن را به یک بار در هفته کاهش دهند. باز هم تأکید می‌کنم چاقی و داشتن شکم برجسته سبب افزایش قوس کمر و فشار به ستون فقرات و دیسک کمر و مشکلات مفصلی می‌شود. ■



آقای ن.م. که در عرض ۷ ماه ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن داشته، می‌گوید: به‌خاطر کمر دردم، وزن کم‌کردم!

هر وعده مخصوصاً وعده شام است. پروتئین غذایی نیز به نسبت قبل بالاتر رفته و از حجم کربوهیدرات کم شده است. البته قبل از هر وعده حتماً باید یک کاسه ماست و سبوس استفاده کنم و اگر غذای چرب می‌خورم قرص ونوستات مصرف کنم. کنار آن برای لاغری بهتر از دستگاه هم استفاده کردم اما فکر می‌کنم رژیم غذایی تأثیر اصلی را داشت. جا دارد از خانم هم تشکر کنم که اگر همراهی ایشان نبود، موفق نمی‌شدم.

■ خانم‌تان هم وزن کم کردند؟

بله حدود ۱۲ کیلوگرم کاهش وزن داشتند و ۴ سانتی متر از دور کمرشان کم شده است. ایشان هم با دستگاه EMS کار می‌کنند. ■

درد کمرم که شدت پیدا کرد به ارتوپد مراجعه کردم و گفت اضافه وزن بالایی دارم که باید آن را پایین بیاورم. آبان ماه سال گذشته وقتی به متخصص تغذیه مراجعه کردم ۱۱۲،۵۰۰ کیلوگرم بودم و حالا بعد از ۷ ماه وزنم به ۹۲ کیلوگرم رسیده و ۱۰ سانتی متر از دور کمرم هم کم شده است. البته کاهش سایزم از کاهش وزنم بهتر بوده است. ■ متخصص تغذیه چه پیشنهاداتی به شما دادند؟ قرار شد صبحانه حتماً بخورم. حتی یک یا دو کف دست نان. اوایل برایم سخت بود ولی بعد عادت کردم. ناهار ۸ تا ۶ قاشق غذاخوری برنج و خورش دارم و شب‌ها هم به همین ترتیب. شیرینی نمی‌خورم و تنها تفاوتی که نسبت به قبل در برنامه‌ام ایجاد شده نظم غذایی و البته حجم غذایی در

■ از خودتان بگویید و اینکه چرا به متخصص تغذیه مراجعه کردید؟

من ۲۷ ساله هستم و دلیل اصلی مراجعه کمر درد ناشی از دیسک کمر و اضافه وزنی بود که متخصص ارتوپدی پیشنهاد کردند برای کاهش درد کمر آن را پایین بیاورم.

■ چرا دچار این افزایش وزن شدید؟

از زمانی که به خاطر دارم اضافه وزن داشتم. عادت‌های غذایی اشتباهی داشتم. مثلاً صبحانه نمی‌خوردم. هر وقت در طول روز گرسنه می‌شدم کیک و آمیوه می‌خوردم. اهل تنقلات نبودم و ناهار را هم معمولی می‌خوردم اما شام بیش از اندازه مصرف می‌کردم. تحرک هم اصلاً نداشتم.

■ چطور شد که تصمیم گرفتید وزن کم کنید؟

نگاه متخصص تغذیه

تأکید دکتر محمدحسن ابوالحسنی به سوژه «میزگرد تغذیه»

چاقی شکمی، فتق دیسک می‌آورد!

در کاهش وزن‌های سریع و زیاد بیش از ۴۰ و حتی ۵۰ درصد از وزن بدن از بافت ماهیچه و آب کم می‌شود و گاهی بافت چربی اصلاً



کم نشده است. این کاهش وزن باکیفیت نیست. در کاهش وزن باکیفیت یا اصلاً نباید آب و عضله از دست برود یا در حد طبیعی و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از وزن کم شده باید از بافت عضلانی و آب بدن باشد. برای این منظور در طول رژیم، باید آب کافی بنوشیم و پروتئین کافی دریافت کنیم و فعالیت مناسب داشته باشیم

“

خیلی موافق جراحی‌های زیبایی، لیپوساکشن و لیپولیز و لیپولیزر نیستم، مگر در موارد خاص و محدود. ابزارهای غیرتهاجمی مثل کرایولیپولیز و رادیوفرکونسی با کویتیشن و روش ال‌بی‌جی و برخی سیستم‌های ورزشی به نام ای‌ام‌اس که با تحریک عضلات منجر به افزایش مصرف کالری و کاهش سایز در نقاط انتخابی می‌شود به کاهش وزن و سایز کمک می‌کند.

■ آقای دکتر! خیلی از افراد به گفته خودشان تغذیه افراطی ندارند اما با وجود لاغری اندام دچار چاقی در ناحیه شکم هستند. آیا مواد غذایی خاصی منجر به چاقی شکمی می‌شود که با حذف آنها بتوان از این معضل پیشگیری کرد؟ شیرینی‌جات و چربی‌های اشباع و ترانس و کلا کالری مازاد سبب تولید تری‌گلیسرید در بدن می‌شود که به صورت چربی در بدن ذخیره شده و بیشتر در ناحیه شکم و پهلو جمع می‌شود. برخی از انواع مواد غذایی برای چربی شکمی بدنام‌تر هستند و شاخص‌ترین آنها گروه قندهای ساده و شیرینی‌ها و البته مصرف الکل است. ■



در این شرایط چند اتفاق بد می‌افتد. اختلال خواب و به هم ریختن نظم خواب خود یکی از علت‌های اضافه وزن و چاقی است زیرا باعث تغییرات هورمونی در بدن می‌شود.

دوم اینکه با تغییر نظم خواب نظم خوردن هم تغییر می‌کند. به دنبال شب بیداری کالری مازاد و غیرسالم در ساعات پایان شب مصرف می‌شود و نکته آخر اینکه وقتی ساعت خواب به هم می‌خورد وعده صبحانه حذف می‌شود که خود زمینه‌ساز چاقی است.

■ آقای ن.م. از کاهش سایز پیش از کاهش وزنشان راضی بودند. برای کاهش سایز بیشتر چه توصیه‌ای به افراد دارید؟

تحرک بیشتر، رعایت رژیم غذایی و استفاده از ابزارهای لاغری موضعی کمک‌کننده است.

■ آقای دکتر! به نظر می‌رسد دلیل اصلی اضافه وزن این آقا نبود نظم غذایی است. شما چه نظری دارید؟

در علم تغذیه ترجیح بر این است که ۳ وعده اصلی و ۳ میان‌وعده مصرف کنیم. نخوردن صبحانه منجر به افت سوخت و ساز شده و خود زمینه‌ساز چاقی است. افرادی که میان‌وعده‌خور نیستند در وعده‌های اصلی ولع بیشتری برای دریافت کالری و مخصوصاً کالری غیرمجاز و غذاهای ناسالم بیشتری دارند.

■ مشکل اصلی خیلی ما از این است که به دلیل کرونا و در خانه ماندن، ریتم خوابیدن‌ها تغییر کرده و علناً بسیاری از افراد ساعتی بیدار می‌شوند که زمان ناهار خوردن است و دیگر زمانی برای مصرف صبحانه نیست. در این شرایط چه توصیه‌ای دارید؟

این کاهش وزن باکیفیت نیست. در کاهش وزن باکیفیت یا اصلاً نباید آب و عضله از دست برود یا در حد طبیعی و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از وزن کم شده باید از بافت عضلانی و آب بدن باشد. برای این منظور در طول رژیم، باید آب کافی بنوشیم و پروتئین کافی دریافت کنیم، فعالیت مناسب و به اندازه داشته باشیم به‌طوری که سبب عضله‌سوزی نشود.

■ چطور می‌توان متوجه شد کاهش وزن باکیفیت است یا از عضلات کم شده است؟ برای سنجیدن اینکه کدام بافت بدن در حال سوختن است بیماران را به‌طور دوره‌ای آنالیز می‌کنیم و اگر بافت عضلات و آب بدن در حال از دست دادن باشد با تغییر رژیم و نظم فعالیت آن را کنترل خواهیم کرد.

■ آقای دکتر! در مورد مهمان این هفته میزگرد و رژیمی که برایشان تجویز کردید، توضیح بدهید.

آقای ن.م. کاهش وزن خوب و باکیفیتی را طی این چند ماه داشتند. نکته قابل توجه این است که توده عضلانی و ماهیچه‌ای از دست ندادند و با میزان پروتئین دریافتی کافی حتی گاهی عضله اضافه کردند. مهم‌ترین مشکل ایشان حین مراجعه وزن بالا و دیسک کمرشان بود. بهترین درمان برای دیسک کمر همان‌طور که می‌دانید کاهش وزن است و با کاهش ۲۰ کیلوگرمی وزن کمر دردهایشان بهبود پیدا کرده است.

■ وزن بالا چه تأثیری بر کمر دارد؟

اثر اضافه وزن بر کمر درد و دردهای مفصلی و استخوانی متمرکز بر ستون فقرات و زانو‌هاست. چاقی مرکزی و شکمی باعث می‌شود محور توزیع نیرو در ستون فقرات بیش از حد به سمت جلو متمایل شود و مرکز ثقل نیرو به نقاطی منتقل شود که طبیعی نیست. به دنبال جابجایی محور نیرو در بلندمدت، فرد دچار کمر درد می‌شود. جابجایی محور نیرو باعث می‌شود دیسک میان‌مهرهای بیرون‌زدگی پیدا کند و اصطلاحاً فرد دچار فتق دیسک شود که این موضوع خود زمینه‌ساز فشار بیشتر بر ریشه‌های عصبی-نخاعی و بروز دردهایی شبیه درد سیاتیک و دردهای نورولوژیک می‌شود. اضافه وزن حتی زمینه‌ساز پوکی استخوان هم هست که بلندمدت آثار سونی بر سیستم استخوانی عضلانی دارد.

■ به کاهش وزن باکیفیت اشاره کردید. این یعنی چه؟

اگر وزن بالا دارید همه اضافه وزن ناشی از بافت بد نیست. ماهیچه و آب بدن مفید و بافت چربی مازاد و بد است. کاهش وزن باید از بافت چربی باشد ولی این موضوع در حرف ساده است. در کاهش وزن‌های سریع و زیاد بیش از ۴۰ و حتی ۵۰ درصد از وزن بدن از بافت ماهیچه و آب کم می‌شود و گاهی بافت چربی اصلاً کم نشده است.