

شما هم می توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجربه تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می دهند لزوما مورد تأیید «سلامت» نیست. حتما اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند افزایش وزن **پارسا رفیعی پور** با حضور **دکتر محمد حسن ابوالحسنی** متخصص تغذیه، **دکتر شاهین صالحی** متخصص پزشکی ورزشی و **دکتر نسرین حبیبیان** فوق تخصص خون و انکولوژی

افزایش وزن در ۲ هفته

افراد مختلف رشدهای مختلفی دارند. برخی قد کوتاه هستند و برخی بلندقد، بعضی چاق و بعضی لاغر. بسیاری از پسر بچه ها تا ۱۸ سالگی به قد و وزن مناسب با ژنتیک خود نمی رسند و بعد از این سن به اصطلاح معمول استخوان می ترکانند. به هر حال، اگر معتقدید کم وزنی دارید، بهتر است در رابطه با آن با متخصص تغذیه مشورت کنید زیرا همان طور که اضافه وزن با عوارضی همراه است، کم وزنی هم می تواند مشکل ساز شود. به گفته متخصصان، برخی اختلالات گوارشی یا حتی احساسی از جمله افسردگی و اضطراب می تواند زمینه ساز بی اشتها یا کم خوراک در نوجوانان باشد. گاهی نیز تنها دلیل کم وزنی، بدخوری است. مهمان «میزگرد تغذیه» این هفته ما، آقای سپهر رفیعی پور هستند که با ۱۷ سال سن و قد ۱۷۱ سانتی متر، وزن شان ۵۳ کیلوگرم بوده است. ایشان در عرض ۲ هفته با رژیم متعادل توانسته اند ۳/۵ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند و تا حدی به تناسب اندام دلخواهشان نزدیک شوند. در ادامه صحبت های او و متخصصان «سلامت» را بخوانید.

■ سمیه مقصودعلی



آقای رفیعی پور که دچار کم وزنی است، می گوید:

هله هوله خوری وزنم را بالا برد، در خانه غذا نمی خوردم!

اما به توصیه پدرم قرار شد ابتدا به متخصص تغذیه مراجعه کنم.

سلامت: متخصص تغذیه برایتان چه توصیه هایی داشت؟
آزمایش خون و ادرار دادم و معلوم شد کم خونی خفیف دارم که البته آن هم ارثی و ژنتیکی است. مکمل زینک یا روی، آهن و ویتامین D دریافت کردم و قرار شد کمی رژیمم را رعایت کنم تا ۴ کیلوگرم وزنم اضافه شود و بعد به باشگاه بروم.

سلامت: در رژیم به شما چه توصیه هایی شده بود؟
در وهله اول نظم غذایی بود. قرار شد ۳ وعده اصلی غذا و ۳ میان وعده را در برنامه روزانه داشته باشم. کمی سخت بود اما

سلامت: از علت کم وزنی تان برایمان بگویید.

من معمولا در خانه نیستم و در نتیجه غذای خانگی نمی خوردم. صبح ها بدون صبحانه به مدرسه می رفتم و از یوفه در زنگ تفریح شیر و کیک می خریدم. ناهار هم بعد از مدرسه با دوستانم به گیم نت می رفتم و سر راه فست فود می خریدم. شام هم گهگاهی همراه خانواده چیزی می خوردم. گاهی هم اصلا میلی به غذا نداشتم و نمی خوردم.

سلامت: این کم خوری برایتان مشکلی ایجاد نکرده بود؟
نه، خودم دوست داشتم باشگاه بروم تا کمی اندامم روی فرم بیاید

نگاه متخصص تغذیه

تاکید **دکتر محمد حسن ابوالحسنی** به سوژه «میزگرد تغذیه»

رعایت نکردن نظم غذایی از علت های لاغری شماست!



رعایت نظم غذایی چه برای افراد چاق و چه لاغر مهم است. رعایت مصرف ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده در طول روز برای تمامی افراد در هر وزنی مهم است. بهتر است میان وعده قبل از خواب نیز میل شود. میان عادت های غذایی گذشتگان ما ایرانی ها، لقمه آخر شب مهم بوده زیرا قندخون را در طول شب ثابت نگه می داشته و مانع افتادن قندخون فرد در صبح و ولع بیشتر برای صرف صبحانه و حتی ناهار می شده است. در صورتی که فردی نظم و دفعات مصرف مواد غذایی را رعایت نکند دچار ریزه خواری و تمایل به خوردن هله هوله ها می شود که در واقع همان مصرف مواد غذایی پر کالری و بی ارزش است.

سلامت: توصیه می کنید افراد و به ویژه نوجوانان در هر وعده غذایی چه مواد غذایی را مصرف کنند؟
به طور کلی، نگاه گروهی و واحدی به تغذیه کار علمی تری است. از گروه های مختلف مواد غذایی باید در هر وعده غذایی وجود داشته باشد و به تناسب از آنها کالری دریافت کنیم. در طول روز هیچ وعده ای نباید بدون غلات و پروتئین باشد. در وعده صبحانه نماینده پروتئین پنیر کم چرب و تخم مرغ است. در ناهار و شام غلات عمدتاً نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی هستند و نماینده پروتئین انواع گوشت ها و حبوبات است. از گروه لبنیات اگر منعی وجود ندارد؛ یعنی فرد مبتلا به نارسایی کلیوی نیست، یک واحد لبنیات مثل شیر، ماست یا دوغ یا کشک باید گنجانده شود. گروه سبزیجات نیز باید در تمام

سلامت: چرا برای آقای رفیعی پور حجم بالایی از سفیده تخم مرغ را در وعده صبحانه قرار دادید؟
سفیده تخم مرغ جزو گروه پروتئین است و هر ۲ عدد سفیده یک واحد پروتئین محسوب می شود. برای آقای رفیع پور سفیده تجویز کردم چون کمبود عضله داشتند و برای عضله سازی نیاز به اسید آمینه داریم که منبع آن پروتئین است. ارزش پروتئینی سفیده تخم مرغ از گوشت بیشتر است و به همین علت برایشان کنار سایر منابع پروتئینی، سفیده تجویز کردیم. میزان سفیده تجویز شده به سن و جنسیت و میزان و شدت فعالیت روزانه فرد و میزان کمبود عضلاتش بستگی دارد. برای یک فرد طبیعی بدون بیماری زمینه ای ۲ تا ۴ عدد سفیده تخم مرغ مناسب است.

سلامت: شربت اشتها هم تجویز کردید. چه نوع داروهایی معمولا برای رفع بی اشتها یا لاغری پیشنهاد می شود؟

دو نوع دارو داریم؛ گیاهی و شیمیایی. داروهای گیاهی شامل عصاره برخی گیاهان و میوه ها هستند مثل انار و انجیر اما داروهای شیمیایی می توانند اثر جانبی داشته باشند و باید متخصص آن را در صورت صلاح دید تجویز کند و به همین دلیل از ذکر نامشان پرهیز می کنم. ■

نگاه فوق تخصص خون و انکولوژی

تالاسمی ارثی یا تباهی به کم وزنی ندارد

■ دکتر نسرین حبیبیان
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

آقای رفیعی پور اشاره ای به کم خونی ارثی داشتند. در این میان باید به این موضوع اشاره کنم که تالاسمی نوعی کم خونی ارثی است که می تواند مینور یا اینترمیدیا یا ماژور باشد؛ یعنی نوع آن از نظر سیر کلینیکی بیماری یا خفیف است یا متوسط یا شدید. نوع خفیف علائم ظاهری ایجاد نمی کند و تنها آزمایش خون نشان می دهد فرد دچار کم خونی خفیف است. گلبول های قرمز در این افراد از نظر اندازه کوچک تر از حد طبیعی است و اصطلاحا به آنمی میکروستیک مبتلا هستند. این نوع کم خونی تاثیری بر رشد و نمو فرد ندارد و نمی تواند باعث کم وزنی یا کوتاهی قد باشد. تالاسمی اختلالی ژنتیکی است. در واقع، صفی ژنتیکی است و بیماری محسوب نمی شود پس نیازی هم به درمان ندارد.

در موارد شدید، درمان های ژنتیکی انجام می شود اما در نوع خفیف، در کودکان در حال رشد مخصوصا اگر علائمی مثل احساس ضعف حین ورزش یا فعالیت فکری وجود داشته باشد، از مکمل های خونساز مثل اسید فولیک و ویتامین های گروه B استفاده می شود. ■



نگاه متخصص پزشکی ورزشی

انتخاب ورزش هایتان عالی است!

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

ورزش های انتخابی آقای رفیعی پور بجا و مناسب هستند. تمام افراد کم وزن باید کنار رژیم غذایی افزایش وزن، فعالیت ورزشی هوازی و قدرتی داشته باشند. هدف و تاکید اصلی روی ورزش های قدرتی مثل استفاده از وزنه و دستگاه های قدرتی است. در این افراد باید ورزش قدرتی با وزنه بالا و تعداد حرکات کم باشد تا بر حجم عضلات تاثیر کند. در صورتی که فردی تنها رژیم افزایش وزن بگیرد و ورزش نکند، ذخایر چربی در ناحیه شکم و لگن افزایش پیدا می کند و افزایش وزن در بدن متعادل نخواهد بود.



در آقای رفیعی پور انجام ورزش هوازی مخصوصا شنا و فوتبال بسیار عالی است و میزان آن هم مناسب است. در این شرایط انجام این ورزش ها تاثیری بر افزایش وزن ندارد و تنها کمی چربی سوزی می کند تا تناسب اندام حفظ شود و فرد دچار چاقی موضعی نشود. برخلاف باور عموم مردم، افزایش وزن بسیار سخت تر از کاهش وزن است زیرا در درجه اول باید فرد مقدار کالری مناسب دریافت کند و افزایش وزن با افزایش حجم عضلات همراه باشد، نه ذخایر چربی. در غیر این صورت احتمال افزایش فشارخون، قند خون و چربی خون بالا می رود و سلامت فرد به خطر می افتد و احتمال بروز اختلالات در متابولیسم بالا خواهد بود. ■

