

از هر رژیمی برای چاقی استفاده نکنید



امیرمقدم

خیلی‌ها تصور می‌کنند چاق شدن فرایندی به مراتب راحت‌تر از لاغر شدن است، یعنی شما با زیاد خوردن خیلی راحت‌تر می‌توانید وزن اضافه‌کنید تا بخواهید با نخوردن لاغر شوید. درحالی‌که فرایند چاق شدن هم برای برخی درست به اندازه لاغر شدن زمان‌بر و دشوار است. به‌ویژه وقتی لاغری بیمارگونه باشد.

باید بدانیم که زیاد خوردن اصلاً راه حل خوبی برای چاق شدن نیست، چون می‌تواند آسیب زیادی به بدن وارد و فرد را درگیر بیماری‌های مزمنی مانند دیابت و فشارخون کند. بنابراین ضروری است که افراد کم‌وزن مصرف شیرینی، شکلات، همبرگر، گوشت سرد، نوشابه و دیگر غذاهای چرب و شیرین را محدود کنند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند این افراد درکنار بررسی‌های بالینی و ورزش، برای چاق شدن فقط از غذاهای پرانرژی استفاده کنند.

خوردن چربی بیشتر

برای افزایش وزن، می‌توان در رژیم غذایی خود از کره، خامه و به‌ویژه روغن‌های گیاهی استفاده کرد که از نظر تغذیه‌ای بهتر از کره یا خامه هستند و اسیدهای چرب اشباع کمتری دارند.

مصرف غذاهای نشاسته‌ای

در دوره رژیم چاقی بهتر است خوردن غذاهای نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی و نان را افزایش داد، چون دارای تراکم انرژی بالایی هستند و کالری مشخصی را برای افزایش وزن فراهم می‌کنند.

افزایش مصرف پروتئین

اگر می‌خواهید افزون‌بر چاقی، توده عضلانی نیز به دست آورید، حتماً یک رژیم غذایی پر پروتئین انتخاب کنید. به‌ویژه پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، نخود، نخود فرنگی و لوبیا قرمز؛ چون برای سلامتی مفیدتر و دارای کربوهیدرات نیز هستند.

مانع‌گریه کردن خودتان نشوید



از نظر خیلی‌ها گریه نشانه ضعف و رفتاری کاملاً زنانه است. برای همین خیلی‌با خودشان مبارزه می‌کنند تا مانع از خیس شدن چشم‌هایشان شوند. درحالی‌که اگر بدانند در برخی از کشورها، جلسه‌های گروه درمانی برگزار می‌شود تا افراد با بیان تلخی‌های زندگی‌شان شرایطی را برای گریه کردن دیگران فراهم کنند، بسیار تعجب خواهند کرد. این اتفاق به فواید زیاد سلامتی گریه کردن برمی‌گردد، چه در حوزه جسمی و چه روحی. برای نمونه کمترین اثر مثبت آن خیس کردن محیط چشم است.

در ادامه به برخی از فواید گریه کردن اشاره‌گذاری داریم.

- گریه واکنش احساسی مفیدی در برابر ناملایمات و استرس‌هاست که سطح استرس و اضطراب را در بدن متعادل می‌کند و در تسکین غم و کاهش تنش‌ها نقش بسیار مؤثری دارد.

- فروخوردن بغض و بروز ندادن احساسات، ارتباط مستقیمی با افزایش فشارخون، بروز یا تشدید اختلالات قلبی عروقی، ترشح هورمون کورتیزول و افزایش استرس، ضعف سیستم ایمنی، تشدید سردرد‌های میگرنی، بروز مشکلات گوارشی مانند زخم معده، سندرم روده تحریک‌پذیر و حتی سوءهاضمه و به‌هم خوردن الگوی خواب دارد.

ناگفته نماند گریه کردن زیاد هم نه تنها فایده‌ای برای سلامتی ندارد، بلکه آسیب‌زااست و سبب مشکلاتی مانند خستگی و خشکی چشم‌ها، سردرد‌های شدید، کم‌آب شدن بدن، پف کردن پلک‌ها و تورم صورت می‌شود و می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی، کاهش عزت نفس و احساس بی‌ارزشی باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود یا موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹ | پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

خلاصی از زباله‌ها هم راه‌وروشی دارد

درباره فرهنگ بیرون گذاشتن پسماند‌های تروخشک در ساعت‌های تعیین شده

۲۰ ایران با رتبه ۱۷ جزویست کشور اول دنیا در تولید زباله است.

۳ کیسه تعد ادکیسه‌های پلاستیکی هر ایرانی در روز

۱۲ دقیقه متوسط عمر استفاده از هر کیسه پلاستیکی

حجم کیسه‌های پلاستیکی به نسبت کل زباله‌ها در کشور ۰/۵ میلیون تن

حجم روزانه زباله تولید شده از سوی هر شهروند ۷۶۰ گرم

تولید روزانه زباله خانگی در مشهد ۲۰۰۰ تن



طرح: علیرضا اذکی‌الصور

بهتر است به جای کیسه‌های پلاستیکی کوچک و بزرگ، زباله‌ها را در کیسه‌های مخصوص زباله بریزید. با این کار لازم نیست هر بار که از خانه بیرون می‌روید، کیسه کوچکی به دست بگیرید و در خیابان کنار درخت یا باغچه همسایه رها کنید. یادتان باشد سرکیسه را حتماً گره بزنید تا از جمع شدن حیوانات و پشه‌های موزی جلوگیری کنید.

بیرون گذاشتن کیسه زباله در ساعت جمع‌آوری بهترین اقدام شهروندی است. با این کار پاکبانان محلی کمتر به زحمت می‌افتند و بیماری‌های کمتری به دیگران منتقل می‌شود. فراموش نکنیم که گاهی زباله‌هایی که بیرون از خانه می‌گذاریم مربوط به بیمارانی است که در خانه مراقبت می‌شوند. راستی این روزها از نیش پشه آندس و احتمال ابتلا به تب دنگی غافل نشوید. این پشه می‌تواند در هر ظرفی که مقداری آب در آن جمع می‌شود مانند لاس‌تیک و تابه‌های مستعمل و قوطی کنسرو تخم‌گذاری کند.

از سالم بودن کیسه زباله اطمینان حاصل کنید. گاهی یک سوراخ کوچک یک فاجعه بزرگ را به بار می‌آورد. بارها در راه پله‌ها، کف آسانسور، مسیر حیاط یا پارکینگ تا بیرون از در یا شیرابه‌های زباله، کثیف و آلوده شده‌اند. بهتر است در چنین شرایطی کیسه زباله را در کیسه‌ای دیگر بگذاریم و آن را با سطل آشغال تا بیرون از خانه همراهی کنیم.

در زمان خرید حواستان به اندازه و جنس کیسه زباله باشد. گاهی کیسه به حدی کوچک و نازک است که کامل سطل زباله را نمی‌پوشاند و باعث می‌شود تا زباله‌ها به داخل و دیوارهای سطل بچسبند. از طرفی کف برخی کیسه‌های زباله به خوبی پانچ نشده‌اند و به محض سنگین شدن، پاره می‌شوند. در زمان خرید مرغوب‌ترین را انتخاب کنید.

بهتر است قبل از آنکه زباله‌ها را بیرون خانه ببرید، تفکیک را انجام دهید. کمترین کار این است که زباله‌های تر را از خشک جدا کنید. زباله‌های تر را در ساعت مقرر بیرون بگذارید و خشک‌ها را با روش‌های متعدد از جمله نصب برنامه‌های کاربردی بازیافت روی تلفن همراهتان، تحویل بازیافت دهید. اشتباه بزرگی است که زباله‌های تفکیک شده را کنار کیسه زباله بیرون می‌گذارید تا زباله‌گرد‌ها آن‌ها را جمع‌آوری کنند.

خیلی‌ها بر این باورند جعبه‌های میوه پلاستیکی که کفشان مقوا گذاشته شده را می‌توان جایگزین کیسه‌های زباله کرد. زباله‌های خشک و تر را با هم در آن می‌ریزند و بیرون از خانه رها می‌کنند. علاوه بر جمع شدن گربه‌ها و حشرات، زباله‌گرد‌ها نیز اقلام مورد نیاز خود را جدا و زباله‌های باقی‌مانده را در محیط رها می‌کنند.

درست است که خیلی‌ها در ساعات جمع‌آوری زباله امکان بیرون گذاشتن زباله را از خانه ندارند. اما دلیل نمی‌شود که در هر ساعتی از روز کیسه‌های آشغال را در محیط بیرون رها کنند. بهترین اقدام انداختن کیسه زباله در سطل‌های بزرگ است که متأسفانه در این بین خیلی‌ها زباله‌هایشان را کنار سطل‌ها رها می‌کنند. اینکه ترمز دستی ماشین‌ها را بکشیم، از خودرویمان پیاده‌شویم و چند قدم برداریم تا کیسه را به داخل سطل بیندازیم کمتر از ۱۰ ثانیه و قتمان را می‌گیرد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند وقتی غذایی را داخل ظروف یک‌بار مصرف می‌ریزند و کنار کوچه پای تیر چراغ برق یا درختی می‌گذارند به مستمندان کمک کرده‌اند. در حالی‌که در این‌ها هوای گرم علاوه بر فاسد شدن، ممکن است غذا دست خورده حیوانات از جمله گربه‌ها و موش‌ها شود. بهترین کار این است که غذای دست نخورده را بعد بسته‌بندی به کارگران ساختمانی همان حوالی یا کودکان کار در نزدیکی خانه تعارف کنید. آن قسمت از غذاهای دست‌خورده را هم می‌توان در ظرفی تمیز ریخت و برای گربه‌ها، پرندگان و... گذاشت.

روش اشتباهی است که از آسانسور بیرون می‌آید و کیسه زباله را روی صندوق عقب خودرو می‌گذارید تا به محض مشاهده اولین سطل زباله از شر آن خلاص شوید. غافل از اینکه مشغله‌های فکری باعث می‌شود تا پاک‌فراموش کیسه زباله‌ای روی صندوق عقب است. در بسیاری از مواقع که یا به معابر بزرگراهی می‌گذارید به علت سرعت بالا کیسه زباله به زمین پرتاب می‌شود و مشکلات زیادی از جمله کثیفی معبر، سرخوردن موتورسیکلت‌سواران، پرتاب شدن زباله‌ها به شیشه خودرو و دیگر و... اتفاق می‌افتد.