

اضافه وزن



- اضافه وزن موجب ابتلا به سکنه مغزی می شود. سکنه جزء ۵ عامل مرگ است. زمانی که بین ذخیره خون مغز وقفه ایجاد شود خطر فوری برای فرد به دنبال خواهد داشت.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که ۲۰ درصد اضافه وزن دارند تا ۵۰٪ احتمال به سکنه در آنها بیشتر است مهمترین تأثیر آن این است که اضافه وزن با نازک کردن شریان های خونی بر آنها تأثیر می گذارد. ایجاد لخته در آنها ساده تر شده که می تواند منجر به ایجاد سکنه شود. اضافه وزن با مقاومت به انسولین ارتباط دارد. که خود موجب دیابت میشود

۲- اضافه وزن موجب ابتلا به سرطان می شود. هورمون ها کلید رابطه بین اضافه وزن و خطر ابتلا به سرطان هستند. تحقیقی که در ژورنال پزشکی نیوانگلند چاپ شده بود اینطور نتیجه گیری کرد که ۱۵٪ از مرگ های ناشی از سرطان با داشتن اضافه وزن در ارتباط بوده است.

۳- اضافه وزن موجب ابتلا به سنگ صفرا می شود. رابطه دقیق بین وزن بدن و سنگ صفرا کاملاً قطعی نیست. اما سنگ صفرا در افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر ایجاد می شود و ریسک ابتلا به سنگ صفرا در این افراد ۷ مرتبه بالاتر از افرادی است که وزن عادی دارند. اطلاعاتی که سنگ صفرا را با وزن بدن ارتباط می دهد بر پایه ساخت و ترکیب این سنگها بنا شده است که از رنگدانه های صفرا و کلسترول تشکیل شده است. رژیم هایی که در آن بیشتر از چربی های حیوانی و قند استفاده می شود و مقدار فیبر و سبزیجات مصرفی در آن کم است سنگ صفرا بیشتر اتفاق می افتد.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

اضافه وزن و مشکلات ناشی از آن

اگر از شکل بدن خود به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید باید بدانید که تنها پرداختن به ورزش‌هایی که بر روی یک ناحیه بدن متمرکز می‌شود کافی نیست و فایده چندانی هم ندارد بلکه این ورزش برای تأثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزش‌هایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمی‌تواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شما نمی‌توانید تنها با ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید. به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج می‌برید قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزشی، دراز و نشست و ابزارهای مخصوص کوچک کننده شکم بپردازید کار تناسب اندام را با ساده‌ترین شکل ورزش که رایگان هم هست شروع کنید: راه رفتن و دویدن! سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. که نه تنها کالری می‌سوزاند بلکه برای قلب هم مفید است.



نکته:

۱- خوردن و ورزش کردن:

ورزش پرس شکم همراه با رژیم کم چربی، برای تناسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور می‌کنند که می‌توانند در طول روز هر چه می‌خواهند بخورند و هنگام عصر ۱۰۰ پرس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده‌اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید. هر چه ورزش کنید فایده‌ای نخواهد داشت و شما به تنهایی هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت.

این تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن و افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظم‌تر منجر می‌شود را انجام دهید.

- ۱- ۳۰ ثانیه یک حرکت ورزشی سریع - مانند دو درجا یا طناب زدن - انجام دهید.
 - ۲- یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط - مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا بپردازید.
 - ۳- این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید. (مجموعاً حدود ۱۵ دقیقه)
 - ۴- به مدت ۳ تا ۵ دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را خنک کنید.
- به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالری‌های اضافه در کل بدن را از بین می‌برد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

اضافه وزن و مشکلات ناشی از آن:

۱- اضافه وزن موجب ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

هر چه اضافه وزن‌تان بیشتر باشد، خطر مرگ‌های زودرس نیز در شما افزایش خواهد یافت. حملات قلبی اولین عامل مرگ در میان مردان آمریکایی مشخص شده است. رابطه بین اضافه وزن و بالا رفتن احتمال حملات قلبی به این بستگی دارد که بدن چطور به این افزایش مصرف چربی واکنش نشان می‌دهد.

- نتیجه آن می‌تواند بیماری عروق قلبی باشد که می‌تواند منجر به حملات قلبی شود. اضافه وزن همچنین فشار خون را بالا می‌برد و باعث می‌شود قلبتان سخت‌تر کار کرده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی در شما افزایش یابد.

