

دانستنی‌ها

چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن

کشورهای مختلف در سراسر جهان شاهد افزایش دوتا سه برابری در شیوع چاقی به دلیل شهرنشینی، سبک زندگی کم تحرک و افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده پر کالری هستند. چاقی یک مساله بهداشت عمومی جهانی است که به طرز نگران کننده‌ای در حال افزایش است. کشورهای مختلف در سراسر جهان، افزایش دوتا سه برابری در شیوع چاقی را طی سه دهه اخیر مشاهده کرده‌اند. افزایش چاقی به دلیل شهرنشینی، سبک زندگی کم تحرک و افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده پر کالری است. افزایش هشدار دهنده چاقی در دوران کودکی نشان دهنده بار عظیم پیشگیری از بیماری‌های مزمن در سیستم‌های مراقبت‌های بهداشت عمومی آینده در سراسر جهان است.

تأثیر بر سلامت عمومی

چاقی، بیماری سبک زندگی مدرن، نه تنها باعث بیماری‌های جدی دیگری می‌شود، بلکه به طور قابل توجهی میانگین امید به زندگی عمومی را نیز کاهش می‌دهد. چاقی در بزرگسالی پیش‌بینی کننده قوی مرگ زودرس است. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد بزرگسالانی که در ۴۰ سالگی چاق بودند، ۷ تا ۶ سال از عمر مورد انتظار خود را از دست دادند. با این حال، در افراد چاق که سیگار می‌کشیدند، سال‌های از دست رفته زندگی تقریباً دو برابر شد. چاقی بر جنبه‌های جسمی و روانی-اجتماعی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. خطر ابتلا به هرگونه بیماری مزمن پزشکی در چاقی در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن تقریباً دو برابر می‌شود. چاقی باعث ایجاد بار روانی قابل توجهی می‌شود که به دلیل مشغله جدی مردم به لاغری، تشدید می‌شود. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، افرادی که در دوران کودکی چاق هستند، در بزرگسالی چاق باقی می‌مانند و در سنین پایین‌تر مستعد ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی هستند. بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی، مانند دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، سرطان، آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه در سراسر جهان افزایش یافته است. این بیماری‌های غیرواگیر، اهداف اولیه برای پیشگیری از بیماری‌های جهانی توسط سازمان جهانی بهداشت هستند. تخمین زده می‌شود که چاقی بیش از ۲۰ درصد از تمام هزینه‌های سالانه مراقبت‌های بهداشتی در ایالات متحده را تشکیل می‌دهد. هزینه‌های مستقیم چاقی به مبلغی که برای تشخیص و درمان چاقی و بیماری‌های مزمن همراه مرتبط با چاقی مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ هزینه می‌شود نسبت داده می‌شود. هزینه‌های غیرمستقیم به دستمزدهای از دست رفته ثانویه به دلیل بیماری و مرگ زودرس، افزایش هزینه‌های پرداخت شده برای مطالعات از کارافتادگی و بیمه و کاهش بهره‌وری در کار نسبت داده می‌شود. تخمین زده می‌شود که BMI بالای ۳۰ سالانه ۹۹۰ میلیارد دلار برای خدمات بهداشتی در سراسر جهان هزینه داشته باشد. پیشگیری از چاقی یک عامل حیاتی در کنترل بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی، فشارخون بالا، سرطان و مشکلات روانی است. افراد دارای اضافه وزن که در یک خانواده زندگی می‌کنند در تغییر سبک زندگی بدون حمایت خانواده با مشکلات قابل توجهی روبرو خواهند شد. به خصوص که این امر برای کاهش وزن در کودکان چاق بسیار مهم است. چندین مطالعه ثابت کرده‌اند که یک رژیم غذایی کم چرب با پروتئین بالا و شاخص گلیسمی پایین به طور موثری باعث حفظ وزن و بازبایی وزن می‌شود.

مواد غذایی موثر در افزایش قد



در حالی که ژنتیک نقش مهمی در تعیین قد افراد دارد، تغذیه مناسب و مصرف مواد مغذی ضروری می‌تواند به رشد و توسعه استخوان‌ها کمک کند. در حالی که بسیاری از افراد فکر می‌کنند افزایش قد صرفاً به ژنتیک بستگی دارد، اما تغذیه صحیح و مصرف مواد مغذی ضروری می‌تواند تأثیر زیادی بر روند رشد بدن داشته باشد. استخوان‌ها برای رشد به مواد معدنی و ویتامین‌های خاصی نیاز دارند و با گذاشتن برخی مواد غذایی در رژیم روزانه می‌توان به طور طبیعی قد را افزایش داد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

ماهی سالمون



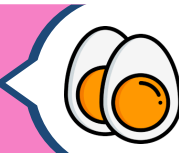
ماهی سالمون یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ است که به رشد و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، سالمون حاوی پروتئین‌های باکیفیت، ویتامین D، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم است. ویتامین D موجود در این ماهی به جذب بهتر کلسیم در بدن کمک می‌کند، که یکی از عوامل اصلی در رشد و تقویت استخوان‌ها به شمار می‌رود.

ماست



ماست علاوه بر اینکه یک منبع عالی از پروتئین است، سرشار از کلسیم و منیزیم نیز می‌باشد. این مواد معدنی نقش حیاتی در سلامت و تقویت استخوان‌ها دارند. برخی از انواع ماست همچنین حاوی پروبیوتیک‌ها هستند که می‌تواند به تقویت دستگاه گوارش و کمک به رشد بهتر استخوان‌ها و بدن کمک کند.

تخم مرغ



تخم مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین D است که این دو ماده مغذی نقش مهمی در جذب کلسیم برای تقویت استخوان‌ها دارند. تخم مرغ حاوی ویتامین B12 و فولات است. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم تخم مرغ می‌تواند به افزایش قد در کودکان و نوجوانان کمک کند.

شیر



شیر یکی از بهترین منابع پروتئین و کلسیم است که به تقویت و رشد استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین، شیر حاوی فسفر و منیزیم است که هر کدام نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها ایفا می‌کنند. مصرف منظم شیر می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و افزایش قد کمک کند، به خصوص در دوران رشد.

یادداشت

تأثیر برخی داروهای اضافه وزن



سیده دولتی
کارشناس تغذیه

چاقی یک موضوع پیچیده است که دلایل زیادی دارد. چاقی و اضافه وزن زمانی ایجاد می‌شود که کالری‌های اضافی، به ویژه کالری‌های ناشی از غذاهای پرچرب و قند، به عنوان چربی در بدن ذخیره شود. با توجه به روند کنونی، انتظار می‌رود از هر پنج بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر تا سال ۲۰۲۵ به چاقی مبتلا شود. در ایران نیز آمار اضافه وزن و چاقی وضعیت مطلوبی ندارد و بیش از ۴۸ درصد بزرگسالان درگیر اضافه وزن و چاقی هستند. تا یکدهه قبل ما شاهد اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان بودیم اما نگرانی این روزهای کشورهای مختلف از جمله ایران اضافه وزن و چاقی در کودکان جامعه است. انتظار می‌رود افزایش چاقی کودکان در دنیا بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵، صد درصد افزایش یابد. دنیا با آن روبه‌رو هستند، زیرا محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، تغذیه سالم و انجام فعالیت بدنی کافی را برای بسیاری از افراد دشوار می‌کند. ژنتیک نیز می‌تواند یکی از دلایل چاقی برای برخی افراد باشد. ژن‌های هر فرد می‌تواند بر نحوه استفاده بدن از غذا و ذخیره چربی تأثیر بگذارد. برخی از بیماری‌های زمینه‌ای نیز وجود دارد که گهگاه می‌تواند به افزایش وزن کمک کند، مانند کم‌کاری غده تیروئید (کم کاری تیروئید)، اگرچه این نوع شرایط معمولاً در صورت کنترل مؤثر با داروها باعث ایجاد مشکل در وزن نمی‌شوند. همچنین برخی از داروها می‌تواند افراد را بیشتر در معرض افزایش وزن قرار دهند، از جمله: استروئیدها و برخی داروها برای فشارخون بالا، دیابت یا اختلالات اعصاب و روان. مدیریت یک موضوع پیچیده مانند چاقی می‌تواند سخت باشد. کاهش وزن نیازمند زمان و تعهد است. با ارائه مشاوره به شما می‌تواند در مورد چگونگی کنترل وزن، ایجاد عادات سبک زندگی سالم و حفظ کاهش وزن به دست آمده، یک راهنما و دوست بسیار خوب باشند. به خاطر داشته باشید که از دست دادن وزن کم مانند ۳ درصد یا بیشتر از وزن اصلی بدن، و حفظ آن برای مادام‌العمر، می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به عوارض مرتبط با چاقی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

خلال باقلا را به جای خلال پسته نخردید

مصرف باقلا و ترکیبات مشابه آن می‌تواند باعث کم‌خونی همولیتیک در افراد مستعد شود. بهرطرف اظهار کرد: سازمان غذا و دارو از طریق بازرسی‌های مستمر و نمونه‌برداری از بازار، اصالت و سلامت فرآورده‌های غذایی را کنترل خواهد کرد و در صورت مشاهده تخلف، اقدامات قانونی لازم انجام می‌شود. مردم نیز در صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک، موضوع را از طریق سامانه‌های نظارتی گزارش دهند.

رژیم غذایی بدون گلوتن

رژیم غذایی بدون گلوتن مشابه «ارگانیک» به یک روند محبوب تبدیل و برای بسیاری از افراد بخشی از زندگی روزمره شده است. گلوتن پروتئینی است که در غلات یافت می‌شود. گلوتن ترکیبی از دو گلیکوپروتئین گلیادین (gliadin) و گلوتلین (glutelin) است که متصل با نشاسته در اندوسپرم (بافت تغذیه‌ای اطراف جوانه) بسیاری از غلات علوفه‌ای حضور دارند. تقریباً ۲۵ درصد جمعیت ایالات متحده محصولات بدون گلوتن مصرف می‌کنند. آنچه نشان می‌دهد بسیاری از افراد به دلایل غیر پزشکی رژیم‌های بدون گلوتن را انتخاب می‌کنند، در حالی که از بسیاری معایب تغذیه‌ای این محصولات بی‌خبرند. داده‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بسیاری از مواد غذایی بدون گلوتن با وجود بالاتر بودن قیمت‌شان، پروتئین کمتر و قند و کالری بیشتری دارند. فاقد مواد مغذی ضروری هستند و بسیاری از مزایای ادعا شده برای آن‌ها مانند کنترل وزن و دیابت هم اغراق آمیزند.

شماره ۲۰۷۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول ۲۰۶۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول سودوکو

۸	۱	۵	۹	۷	۶	۳	۲	۴
۵	۶	۲	۱	۴	۹	۳	۷	۸
۲	۱	۹	۳	۷	۶	۵	۴	۸
۷			۸	۹	۶	۳		
۶			۴					
	۷	۴				۱	۳	۶
۹		۳		۸				
۴	۸					۶		
			۶		۳			

۸	۷	۶	۴	۳	۲	۱	۵	۹
۳	۱	۴	۲	۵	۶	۷	۸	۹
۴	۳	۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۳
۱	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۳	۲
۵	۶	۷	۸	۹	۴	۳	۲	۱
۶	۷	۸	۹	۴	۳	۲	۱	۵
۷	۸	۹	۴	۳	۲	۱	۵	۶
۸	۹	۴	۳	۲	۱	۵	۶	۷
۹	۴	۳	۲	۱	۵	۶	۷	۸
۴	۳	۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۳
۱	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۳	۲