دانستنی‌ها

چرا چاق می‌شویم؟

امروزه چاقی و اضافه‌وزن به یکی از مشکلات شایع در تمامی کشورها تبدیل شده است که به‌جز دریافت زیاد کالری، عوامل مختلفی در ایجاد این مشکل نقش دارند. علت اصلی اضافه‌وزن و چاقی، عدم تعادل بین کالری‌های دریافتی و کالری‌های مصرفی توسط فرد است. به عبارتی می‌توان گفت اضافه‌وزن نتیجه عدم تعادل بین غذای مصرفی و فعالیت فیزیکی است. به‌طور کلی، در اضافه‌وزن و چاقی مشکلاتی مانند دریافت زیاد غذاهای پرانرژی و پرچرب و کاهش فعالیت فیزیکی ناشی از طبیعت بی‌تحرک بیشتر مشاغل، تغییر سبک حمل‌ونقل و افزایش شهرنشینی وجود دارد. مصرف زیاد غذاهای پرکالری، بدون افزایش متناسب فعالیت فیزیکی، منجر به افزایش ناسالم وزن می‌شود. کاهش سطوح فعالیت بدنی نیز منجر به عدم تعادل انرژی و در نتیجه افزایش‌وزن می‌شود. تغییر در الگوهای رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی اغلب نتیجه تغییرات محیطی و اجتماعی مرتبط با توسعه و کمبود سیاست‌های حمایتی در بخش‌های سلامت، کشاورزی، حمل‌ونقل، محیط، فرآیند غذا، توزیع، بازاریابی و آموزش است. به‌طورویژه، علل و عواملی مانند وراثت و ژنومیکس تغذیه‌ای نقش موثری در چاقی و اضافه‌وزن ایفا می‌کنند. بیشتر عوامل هورمونی و عصبی دخیل در تنظیم وزن، به‌طور ژنتیکی تعیین می‌شوند. این امر شامل علامت‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت است که سیری و تغذیه را تعیین می‌کنند. نقایص کوچکی در بیان یا تداخل ژن‌ها می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در افزایش وزن دخیل باشد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، تعداد و اندازه سلول‌های چربی، توزیع منطقه‌ای چربی در بدن و RMR (میزان متابولیسم استراحت) نیز تحت‌تاثیر ژن‌ها قرار می‌گیرند. مطالعات دوقلوها نشان می‌دهد که ژن‌ها، ۵۰ تا ۷۰ درصد استعداد به چاقی را تعیین می‌کنند. انتخاب‌های تغذیه‌ای و شیوه زندگی می‌توانند ژن‌های چاقی را فعال یا غیرفعال کنند.

فعالیت فیزیکی ناکافی

عدم ورزش و شیوه زندگی عموما بی‌حرکت، همراه با پرخوری مزمن نیز از علل افزایش وزن هستند. طبیعت بی‌تحرک جامعه عاملی در افزایش مشکل روبه رشد چاقی است؛ به‌طوری که افراد کمتری ورزش می‌کنند و زمان زیادی در فعالیت‌های با مصرف انرژی پایین، تماشای صفحه‌نمایش مانند تماشای تلویزیون یا فیلم، استفاده از کامپیوتر، انجام بازی‌های ویدئویی، نشستن در ماشین و رانندگی به محل کار یا مقصد صرف می‌شود.

التهاب

بافت چربی به‌طور فعالانه طیف وسیعی از سیتوکین‌های پیش‌التهابی و ضدالتهاب را ترشح می‌کند. اثرات این سیتوکین‌ها عبارتند از: عدم حساسیت به انسولین، هایپرلیپیدمی، کاهش پروتئین عضلانی و استرس اکسیداتیو. دانشمندان ارتباط مستقیمی بین چاقی و بیماری‌های التهابی مانند اختلالات قلبی‌وعروقی، برخی سرطان‌ها و دیابت نوع ۲ یافته‌اند. در انسان‌ها پرخوری مزمن کلید التهاب را تحریک کرده و به افزایش‌وزن و مقاومت انسولینی منجر می‌شود. به علاوه چاقی مرکزی با فاکتورهای التهابی به‌ویژه CRP ارتباط قوی دارد. تغییرات ساده در رژیم غذایی و شیوه زندگی می‌تواند التهاب مربوط به چاقی را تغییر دهد. موادغذایی مانند پرتقال ضدالتهاب هستند، در حالی که خامه ممکن است پیش التهاب باشد. آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب غیراشباع امگا۳ شدت التهاب را کاهش می‌دهند.

محرومیت از خواب

خواب کم، تنظیمات اندوکرینی مربوط به گرسنگی و اشتها را تغییر می‌دهد. بنابراین هورمون‌های موثر بر اشتها تحت‌تاثیر قرار گرفته و ممکن است سبب دریافت زیاد انرژی شوند. بنابراین محرومیت مداوم از خواب می‌تواند مقدار غذای دریافتی را تغییر داده و در اپیدمی چاقی سهیم باشد. برخی افراد ممکن است کارشیفتی یا مواجهه با نور زیاد در شب داشته باشند، این کار می‌تواند در ریتم‌های شبانه‌روزی اختلال ایجاد کرده و شیوع چاقی را افزایش دهد.

استرس

استرس عامل دیگری برای چاقی است. تحت شرایط استرسی، کورتیزول آزاد شده و سبب تحریک ترشح انسولین جهت حفظ قند خون در وضعیت ثابت می‌شود. بنابراین اشتها افزایش می‌یابد.

طعم، مزه و اشتها

غذا و مزه آن، پاسخ‌های لذت‌بخش را باعث می‌شوند. تنوع بی‌پایان غذاهایی که در هرلحظه‌ای و با قیمت معقول در دسترس هستند، می‌توانند در دریافت کالری زیاد، دخیل باشند؛ زیرا افراد زمانی که انواع مختلفی از غذا به آنها ارائه می‌شود، نسبت به زمانی که فقط یک نوع غذا ارائه می‌شود، بیشتر غذا می‌خورند. به‌طور طبیعی، وقتی غذایی مصرف شد اشتیاق و علاقه به مصرف آن کاهش می‌یابد.

اندازه پرس‌های غذایی

پرخوری فعالانه تا حدی نتیجه اندازه بزرگ پرس‌های غذایی است. پرس‌ها و کالری‌هایی که رستوران‌ها و فروشگاه‌های فست‌فود در یک وعده ارائه می‌کنند، اغلب بیشتر از نیازهای انرژی یک فرد برای کل روز است.

ترکیبات شیمیایی

Obesogens؛ ترکیبات شیمیایی بیگانه با بدن هستند که سبب اختلال در متابولیسم طبیعی چربی‌ها شده و نهایتا منجر به چربی زیاد و چاقی می‌شوند. می‌توان این ترکیبات را مختل‌کننده‌های اندوکرین نامید. زیرا این ترکیبات هموستازلیپید، ذخیره‌سازی چربی و نقطه تنظیم متابولیک را تغییر داده، تعادل انرژی را مختل کرده یا تنظیم سیری و اشتها را جهت افزایش تجمع چربی و چاقی تغییر می‌دهند. نمونه‌های مشکوک از این مواد در محیط و تهیه غذا، بیس فنول A و فتالات‌ها (نوعی مواد شیمیایی صنعتی و آلی) هستند که در بسیاری از پلاستیک‌های مورد استفاده در بسته‌بندی مواد غذایی یافت می‌شوند. این مواد به داخل غذاهای فرآیند شده، منتقل شده یا در آنها ذخیره می‌شوند.

دلایلی که دانش آموزان باید صبحانه بخورند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است، خوردن یک صبحانه مغذی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا تغذیه بهتر و حتی عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد. بسیاری از کودکان و نوجوانان هر روز وعده غذایی صبح را از دست می‌دهند. در ادامه برخی دلایل برای اهمیت مصرف صبحانه در نوجوانان مطرح شده است:

افزایش تمرکز

مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد تمرکز به‌ویژه حافظه و یادگیری می‌شود. این امر برای یادگیری دانش جدید و استفاده بعدی از آن برای یک امتحان بزرگ ضروری است.

انرژی

صبحانه در کنار خواب و ورزش، یکی از بهترین راه‌ها برای تامین مجدد انرژی است. با استفاده از ترکیبات پروتئینی و کربوهیدرات‌هایی مانند: نان و پنیر، غلات سبوس‌دار با شیر یا... صبحانه‌ای مقوی و پرانرژی دریافت کنید.

نمرات بهتر

نوجوانانی که صبحانه می‌خورند عملکرد تحصیلی و نمرات بهتری دارند. همچنین صبحانه‌خوردن، گرسنگی را کاهش می‌دهد. نخوردن صبحانه می‌تواند باعث حواس‌پرتی شود و عملکرد تحصیلی، رفتار و عزت‌نفس را مختل کند.

انتخاب‌های سالم

کسانی که صبحانه می‌خورند، تمایل دارند غذای سالم‌تری را در طول روز انتخاب کنند. کودکان‌تان را به خوردن صبحانه تشویق کنید، اگرچه ممکن است زمان‌بر باشد، اما کمک به نوجوان برای خوردن صبحانه مغذی، عادات غذایی سالم را ایجاد می‌کند که تا آخر عمر ادامه دارد.

یادداشت

«هیپوگلیسمی»؛ علل و درمان

اسدا... رجب
رئیس انجمن دیابت ایران

اگر میزان قندخون از ۶۰ میلی‌گرم درصد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی (کاهش قندخون) انسان را تهدید می‌کند، اما اکثر متخصصان معتقدند زمانی باید از هیپوگلیسمی سخن به میان آورد که میزان قندخون به کمتر از ۴۰ میلی‌گرم درصد برسد. اگر فردی دچار هیپوگلیسمی شود، اما به‌موقع و به‌طور صحیحی درمان نشود، میزان قندخون (گلوکز) او کاهش یافته در نتیجه دچار گیجی و سرانجام بیهوشی می‌شود و ممکن است نهایتا به او تشنج نیز دست دهد. نشانه‌های هیپوگلیسمی در تمام افراد یکسان نیست به همین دلیل تمام دیابتی‌ها، به‌ویژه والدین کودکان و نوجوانان دیابتی باید تمام علائم و نشانه‌های ابتدایی هیپوگلیسمی برایشان شناخته شده باشد تا به‌موقع بتوانند درمان را شروع کنند. اکثر دیابتی‌ها متوجه علائم خفیف هیپوگلیسمی از جمله گرسنگی فراوان، رنگ‌پریدگی، پوست مرطوب و سرد، طپش قلب، لرزش، بی‌قراری، سردرد، دل‌درد، اختلال بینایی، سست‌شدن زانوها و کاهش قدرت تمرکز می‌شوند. در صورتی که به این علائم توجه نشود و به‌موقع جهت برطرف‌کردن آن اقدام نشود، دیابتی دچار هیپوگلیسمی شدید خواهد شد. علائم هیپوگلیسمی شدید عبارتند از: دوبینی، اشکال در صحبت‌کردن و راه‌رفتن، گرفتگی ماهیچه‌ها، بیهوشی و احتمالا تشنج. تزریق مقدار بیشتر انسولین به‌طور اشتباهی. تزریق انسولین طبق معمول، در عین حال که بدن نیاز کمتری به انسولین دارد. ورزش یا فعالیت جسمی بیش از حد معمول. کم یا دیرخوردن غذا. هیپوگلیسمی را باید سریع درمان کرد. اگر افراد دیابتی یا والدین کودکان و نوجوانان دیابتی، هیچ دلیلی برای بروز هیپوگلیسمی نیافتند و با توجه به مقدار انسولین معمول تزریق شده، دچار هیپوگلیسمی شدند، حتما با پزشک معالج خود مشورت کنند. البته دیابتی‌ها و والدینی که در کلاس‌های آموزش مستمر شرکت کرده و خود آموزش دیده باشند می‌دانند که در این هنگام چه باید بکنند. اصولا دیابتی‌هایی که از کنترل مطلوب برخوردارند، احتمال دارد حداقل در هفته یکی دوبار دچار هیپوگلیسمی خفیف شوند که اگر به موقع درمان شوند، به هیچ نوع عارضه‌ای مبتلا نخواهد شد. هیپوگلیسمی شدید که خوشبختانه نادر است با بیهوشی و در نهایت، تشنج همراه خواهد بود و باید به طورجد از آن پیشگیری کرد. هیپوگلیسمی شدید را باید در اسرع‌وقت درمان کرد بنابراین اگر اولین نشانه‌های هیپوگلیسمی را دریافتید، فورا درمان را آغاز کنید. اگر مطمئن نیستند، قندخون را چک کنید.

این مکمل‌ها را بعد از ۵۰ سالگی مصرف نکنید

برخی مکمل‌ها هستند که مصرف آنها در سنین بالا با عارضه‌هایی همراه است و توصیه می‌شود اگر می‌خواهیم مکمل مصرف کنیم، با دستور پزشک باشد. بعضی از موادمغذی، با بالارفتن سن، کمتر مورد نیاز هستند. از طرفی، یکسری از موادمغذی هم هستند که بهتر است آنها را از منابع غذایی دریافت کنیم، نه از مکمل‌ها. مصرف مکمل آهن بعداز ۵۰ سالگی، به بافت‌های بدن آسیب می‌زند و منجر به بروز بیماری قلبی، دیابت و بدترشدن هموکروماتوز می‌شود. مصرف مکمل «ویتامین E»، با افزایش احتمال نارسایی قلبی، خطر خونریزی و سرطان پروستات همراه است. مصرف مکمل «کلسیم» در برخی افراد می‌تواند ایجاد سنگ کلیه کند و در برخی افراد با مشکلات قلبی عروقی همراه است. مصرف مکمل «سلنیوم» با عوارضی همچون اختلالات ذهنی، آسیب عصبی، نارسایی قلبی و آسیب‌های کلیوی همراه است.

خطری که ورزش هم از آن پیشگیری نمی‌کند

دانشمندان می‌گویند: اگر ۳۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنید؛ اما بقیه زمان خود را در حالت نشسته سپری کنید، همچنان ممکن است در معرض خطر ابتلا به انواع مشکلات سلامتی قرار بگیرید. دانشمندان معتقدند افراد می‌توانند با حرکت‌های سبک و بیشتر مانند تمیزکردن خانه، پیاده‌روی کوتاه یا استفاده از پله‌ها به‌جای آسانسور با این موضوع مقابله کنید. در مطالعه‌ای که بیش از ۳۷۰۰ مرد و زن شرکت داشتند، مشخص شد بسیاری از آنان نیم‌ساعت به‌طور وظیفه‌شناسانه ورزش می‌کردند، اما پس از آن تقریبا بدون توقف، ۱۰، ۱۱ یا حتی ۱۲ ساعت دیگر در روز می‌نشستند. نتایج این بررسی نشان داد قندخون، کلسترول و چربی همگی آنان بالا بود. نتایج این مطالعه همچنین نشان داد مردان و زنانی که اندکی بیشتر از جای خود بلند می‌شوند و حرکت می‌کنند، به‌طور قابل‌توجهی سالم‌تر هستند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

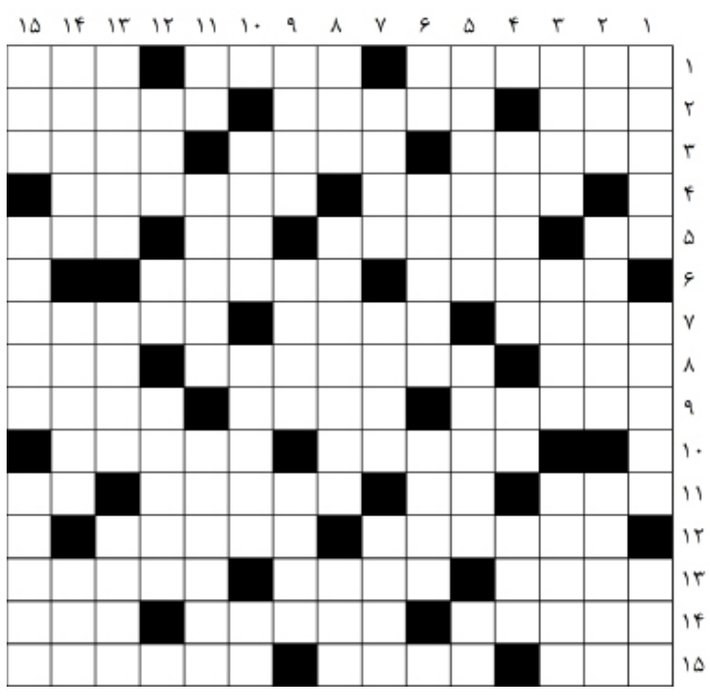
شماره ۱۳۹۰

افقی

۱- اظهارنشده- عقیده‌ومسلک- حرف دوم یونانی ۲- حق ناحق سازمان‌ملل- کاریکسان- فیلمی با بازی هدیه تهرانی ۳- برادر- از گل‌های زیبا- عنصرغیرفلزی جامد ۴- یکدل- نهادی در سازمان ملل‌متحد ۵- منقارکوتاه- دعاهای زیرلب- تیرپیکاندار- لباس جنگی ۶- از کشورهای اروپایی به پایتختی وین- نوعی شیرینی ۷- گرانمایه‌تر- کمک‌رسان- پسرخسرو انوشیروان ۸- پسوندمراقبت- خودرای‌ومستبد- به‌موقع ۹- از زینت آلات زنانه- در صبحانه می‌خورند- از لبنیات ۱۰- همسر رابین‌هود- ندای افسوس ۱۱- پنداروتصور- دنباله‌روی سوزن- غرامت- حیوانات دارند ۱۲- از شهرهای استان همدان- خوراک ماشین ۱۳- گرانمایه- حاشیه کتاب- پدرزکریا(ع) ۱۴- یاری‌دهندگان- دلبر- منظره‌ونما ۱۵- برگه انتخاباتی- تجهیزشده- کاشف آلمانی د.د.ت

عمودی

۱- از شهرهای فارس- صفرابرسنتی- فانوس دریایی ۲- پدرآذری- آبراهه- گویی‌وپنداری ۳- عمق — سرگرمی‌وبازی- رهایی پس از خاتمه کار ۴- قارچ- دنبالش نگردید!- چین‌وچروک پوست ۵- اخمو- قابل خواندن- پایتخت ایتالیا ۶- خدای درویش- بایگانی- شکاف‌وسوراخ ۷- کرم کدو- بشر- پوشاک ۸- آقاوسید- یکی از دو حزب معروف آمریکا- عزت‌دهنده ۹- نوعی عکس- تشنه فریب- اندام تنفسی ماهی ۱۰- آرد گندم- زیردست- نوعی مدل مو ۱۱- نوعی رنگ مو- از شهرهای لبنان- سریالی به کارگردانی سعید آقاخانی ۱۲- غلبه‌کردن بر دشمن- خار روی دیوار- شایع‌ترین علت سرگیجه ۱۳- نمادویژه روی کالاها- پوست‌پیرا- از حبوب آشی ۱۴- ازسازهای موسیقی- کالبدها- سال ترکی ۱۵- در اسفناج فراوان است — خوی‌ها- درکناردیگری



حل جدول ۱۳۸۹