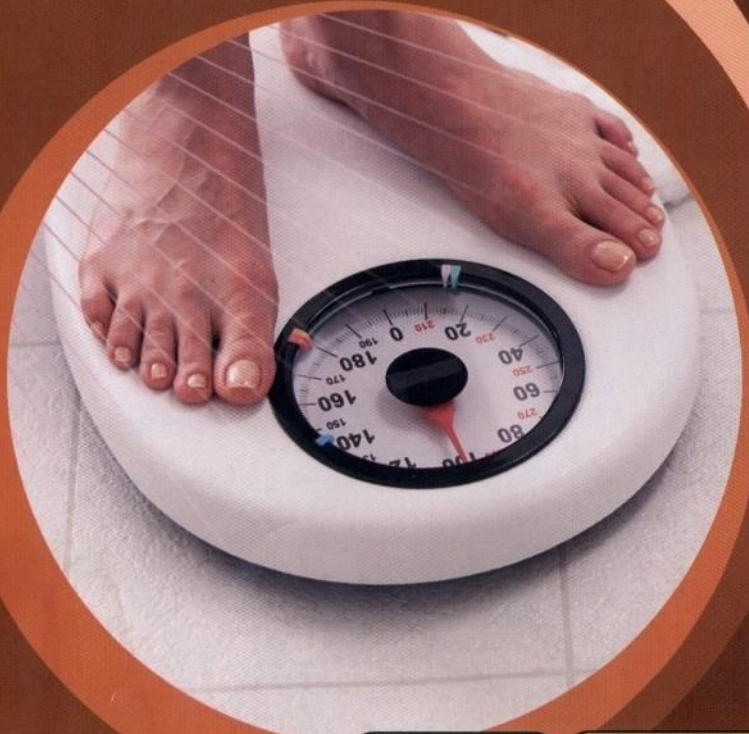
اضافه وزن



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

اضافه وزن

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 ورزش‌هائی 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 ورزش‌هـــایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمی‌تواند چـــربی 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 پیاده‌روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است، که نه تنها کالری می‌سوزاند بلکه برای قلب هم مفید است.







نکات:

۱- خوردن و ورزش کردن:

ورزش پرس شکم همراه با رژیمی 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 نتیجه‌مثبتی‌نخواهیدگرفت.

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 بعنوان 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. به طور طبیعی بدن میزان ثابتی آب، کربوهیدرات، چربی و پروتئین به همراه ویتامین‌ها و مواد معدنی در خود نگه می‌دارد. بالا بودن غلظت چربی کل بدن، سطح سدیم، کلسترول و تری گلیسیرید را در جریان خود بالا می‌برد.

- نتیجه آن می‌تواند بیماری عروق قلبی باشد که می‌تواند منجر به سکته 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.

- اضافه وزن موجب ابتلا به سکته مغزی می‌شود.

سکته جزء ۵ عامل مرگ است. زمانی که خونرسانی مغز دچار وقفه شود خطر فوری برای فرد به دنبال خواهد داشت.

یک تحقیق علمی نشان می‌دهد افرادی که ۲۰ درصد اضافه وزن دارند تا ۵۰ درصد احتمال به سکته در آنها بیشتر است. مهمترین تأثیر چربی زیاد این است که با تنگ کردن شریان های خونی بر آنها تأثیر می‌گذارد. ایجاد لخته در آنها ساده‌تر شده که می‌تواند منجر به ایجاد سکته شود. اضافه وزن با مقاومت به انسولین ارتباط دارد که خود موجب بروز دیابت می‌شود.

۲- اضافه وزن موجب ابتلا به سرطان می‌شود.



هورمونها کلید رابطه بین اضافه وزن و خطر ابتلا به سرطان هستند. ۱۵ درصد از مرگهای ناشی از سرطان با داشتن اضافه وزن در ارتباط بوده است.

۳- اضافه وزن موجب ابتلا به سنگ صفرا می‌شود.

رابطه دقیق بین وزن بدن و سنگ صفرا کاملا قطعی نیست. اما سنگ صفرا در افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر ایجاد می‌شود 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 می‌دهد بر پایه ساخت و ترکیب این سنگها بنا شده است که از رنگدانه‌های صفرا و کلسترول تشکیل شده است. رژیم‌هایی که در آن بیشتر از چربی‌های حیوانی و قند استفاده می‌شود و مقدار فیبر و سبزیجات مصرفی در آن کم است تشکیل سنگ صفرا بیشتر اتفاق می‌افتد.