

اضافه وزن چاقی و درمان چاقی

تالیف و گردآوری:

دکتر جلال عصار

سرشناسه: عصار، جلال

عنوان و نام پدیدآور: اضافه وزن، چاقی و درمان چاقی/تالیف و گردآوری جلال عصار

مشخصات نشر: تهران: نشر انسان برتر، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۸-۳۰-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا

موضوع: چاقی - سبب‌شناسی - کم‌کردن وزن

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۶۲۷/ج ۵۵۲ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۳۹۸۰۶

شماره کتابشناسی: ۳۰۸۴۷۰۹

نام کتاب: اضافه وزن چاقی و درمان چاقی

تالیف و گردآوری: دکتر جلال عصار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: انسان برتر

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

کلام‌شیدا: ۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۷۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

تصویرقلم: ۶۶۴۸۹۲۵۲ - ۶۶۴۸۹۲۵۵

فهرست

- ۷..... پیشگفتار
- ۱۰..... ارتباط چاقی با سلامتی
- ۱۳..... بیماری چاقی
- ۱۴..... اثرات نژادی در چاقی
- ۱۵..... ترتیب قرار گرفتن چربی‌ها در بدن
- ۲۰..... علائم و نشانه‌های چاقی
- ۲۳..... عوارض بیماری چاقی
- ۳۳..... نکته‌هایی چند در مورد کم کردن وزن
- ۳۷..... نقش چربی‌ها در کاهش وزن
- ۴۳..... نقش هورمون‌ها در چاقی
- ۵۹..... برنامه عملی برای مبارزه با چاقی
- ۶۲..... نقش الیاف گیاهی در کم کردن وزن
- ۶۵..... نقش کرومیوم در درمان چاقی
- ۶۶..... نقش منیزیم در درمان چاقی
- ۷۰..... اهمیت تجزیه خون و تعیین هورمون‌های بدن
- ۷۳..... برنامه مواد غذایی روزانه برای کم کردن وزن
- ۷۸..... فوائد نگهداری قندخون در حدود طبیعی
- ۸۲..... خطرات جراحی برای کاهش وزن
- ۸۵..... شیرین کنندگان مصنوعی

- تعیین مقادیر چربی بدن..... ۸۸
- جدول (BMI) ۹۰
- خطرات و بعضی از بیماری‌هایی که سبب چاقی می‌گردد..... ۹۱
- سرطان‌ها..... ۹۳
- رسوران‌ها و فست‌فودها کمک به بیماری چاقی می‌کنند..... ۹۵
- رابطه‌ی فقر و چاقی..... ۹۸
- رژیم غذایی و کم کردن وزن..... ۹۹
- مواد غذایی مفید برای جلوگیری از چاقی..... ۱۰۶
- اثرات کاهش وزن برای درمان پاره‌ای از بیماری‌ها..... ۱۱۷
- اندرزهای عملی و با ارزش متخصصان علوم تغذیه..... ۱۲۷
- در فواید به کار بردن هورمون‌ها..... ۱۳۵

سال‌ها پیش با دوست گرامی‌ام، یک افسر لشگری با اندامی ورزیده درون اتومبیلی در برابر باشگاه ورزشی نشسته بودم و منتظر آمدن یکی از فرزندانم بودیم که از باشگاه بیرون آید. من و آن افسر مشغول گفتگو بودیم که ناگاه فردی غول‌پیکر حدوداً چهل ساله، از باشگاه بیرون آمد. لخت - بدون لباس فقط یک مایو به تن داشت. ما دیدن چنین هیکل چاقی که تجمع چربی‌ها به کلی او را از شکل انسانی تغییر داده بود، تعجب کردیم. دوستم بی‌درنگ از من پرسید که علت این اختلاف ظاهری در انسان‌ها چیست؟ چرا عده‌ای آن قدر فربه و چاق می‌شوند و عده‌ای لاغر و نحیف هستند و بعضی در میان این دو گروه فرار دارند؟ در آن لحظه آگاهی زیادی برای توضیح و توجیه نداشتم. لیکن این مشاهده و این سوال مرا به آن داشت که در این باره تحقیق بیشتری کنم. با مطالعه‌ی کتاب‌ها و مقالات به این نتیجه رسیدم که چاقی بیماری‌ست که درمان قطعی برای آن در دسترس نیست. لیکن براساس یک اصل مسلم، در تمامی بیماری‌ها پیشگیری بر درمان برتری دارد و این اصل در مورد چاقی هم صددرصد صدق می‌کند.

مطالعات به من آموخت که در چندین ده سال گذشته طریقه و راه زندگانی انسان‌ها در تمام نقاط گیتی تغییر یافته؛ به ویژه درباره‌ی غذاها و تغذیه انسان‌ها!

تعداد انسان‌ها در آن زمان‌ها بسیار محدود و منابع فراوان بود و گمان نمی‌رفت به این زودی جمعیت جهان به این سرعت افزایش یابد و طرز زندگانی به کلی تغییر کند.

در آن دوران اکثریت انسان‌ها بیشتر از مواد غذایی کم حجم و پر انرژی و گاه از گوشت شکار حیوانات به مقادیر کافی برای ادامه حیات تغذیه می‌کردند و برای تهیه‌ی غذا فعالیت بیشتری داشتند و اختلالات جسمی زیاد به چشم نمی‌خورد. بنابراین آن چه از انرژی غذایی وارد بدن آنان می‌شد به همان اندازه به مصرف می‌رسید و تبدیل به چربی نمی‌شد تا در بدن ذخیره گردد و شکل اندام را دگرگون کند. چون بیشتر مردمان آن زمان از غذاهای تهیه شده در منازل استفاده می‌کردند، این میزان غذاهای غیربهداشتی و ناسالم در دسترس نبود.

اگر هم افرادی به سبب پرخوری چاق می‌شدند، تعداد آنان به قدری کم بود که به چشم نمی‌آمد و مورد تمسخر واقع نمی‌شدند. امروزه سبک زندگی به کلی تغییر کرده، رستوران‌ها، دکه‌های فروش غذاهای سریع «فست‌فود»^۱ زیاد شده و میزان غذاهای سالم خانگی کم شده و سبک زندگانی امروزی با آن زمان تفاوت پیدا کرده است. ساعت‌ها پشت میز نشستن، عدم فعالیت، مدت‌ها در مقابل تلویزیون نشستن و تنقلات خوردن، نتیجه‌ای غیر از چاق شدن ندارد.

چاقی به طور عادی از نظر تغییر شکل اندام‌ها و کاهش جذابیت فیزیکی شاید قابل تحمل باشد؛ لیکن عوارض و مسائل بهداشتی مانند بیماری دیابت، فشارخون، افسردگی، اختلالات روحی- روانی، هم خود بیمار و هم جامعه را در معرض خطر قرار می‌دهد.

این دلایل دانشمندان را مجبور به مطالعه در زمینه‌ی عوامل بیماری چاقی و پیشگیری و درمان آن نموده است و به این نتیجه رسیده‌اند که عواملی مانند:

تغذیه‌ی ناسالم، پُرخوری، کاهش فعالیت و ورزش نکردن، افزایش وزن، سبب اختلالات تنفسی و ریوی مانند قطع تنفس در «هنگام خواب»^۱ موجب بیماری چاقی می‌شود.

این مطالعات در کشورهای صنعتی و پیشرفته مسئولین را بر آن داشت که رشته تحصیلی و ویژه‌ای به نام «تغذیه صحیح» ایجاد نمایند تا انسان‌های کاملاً متناسب از نظر شکل اندام ظاهری به جامعه تحویل دهند و در این راه مراکزی از قبیل ورزشگاه‌ها، میدان‌های فوتبال، استخرها و... ایجاد کردند.

درمان بیماری چاقی در دست خود بیمار است و اگر اتفاق بیفتد بدون همکاری بیمار درمان پذیر نیست. ولی پیشگیری از آن صددرصد میسر است باید کوشش کرد که پیش از جلوه‌گر شدن چاقی، با تغذیه صحیح و ورزش از بروز آن جلوگیری شود.

ارتباط چاقی با سلامتی

- ▶ اولین و مهم‌ترین اثر چاقی مرگ زودرس می‌باشد.
- ▶ دومین ارتباط بین چاقی و سلامتی آن است که بدانیم چرا سبب مرگ‌های زودرس می‌شود؟
- ▶ سومین قسمت ارتباط بین چاقی و سلامتی آن است که چه باید انجام داد تا از چنین مرگ‌های زودرس جلوگیری کنیم؟

۱- مرگ زودرس:

اطلاعاتی که از آمار بیمه‌شدگان عمر به دست آمده نشان داده که افراد لاغری که وزن آنان کمی کمتر از وزن طبیعی است، در مقایسه با افرادی که وزن آنان بیش از وزن طبیعی است یا چاق هستند عمر طولانی‌تری دارند.

امروزه بیمه‌شدگان عمر از جدول نمایشگر توده وزن بدن استفاده می‌کنند^۱ و کسانی که BMI آنان کمتر از ۱۸ باشد «لاغر» و افراد بین ۱۸-۲۵ دارای وزن «طبیعی» و افراد بین ۲۵ تا ۲۹/۹ «سنگین وزن» و بیشتر از ۳۰ «چاق» هستند.