

چرا چاق می شویم؟ با علت های چاق شدن آشنا شوید

چاقی یکی از بزرگترین مشکلاتی که سلامتی را به خطر انداخته و موجب بیماری های متعددی می شود که سالانه میلیون ها نفر را به کام مرگ می کشاند. این بیماری ها شامل دیابت، بیماری های قلبی عروقی، سرطان، سکته، جنون و غیره هستند .

بسیاری از افراد معتقدند چاقی و افزایش وزن به اراده فرد بستگی دارد. اما به نظر بسیاری از متخصصان، چاقی نتیجه یک رفتار است مانند رفتار غذا خوردن. اگر ما نسبت به مصرف کالری روزانه، زیاد غذا بخوریم پس چاق می شویم اما اگر نسبت به کالری مصرفی روزانه کمتر غذا بخوریم پس لاغر می شویم .

به هر حال رفتار انسان پیچیده است. رفتارها تحت تأثیر فاکتورهای بیولوژیکی مختلفی مثل ژنتیک، هورمون ها و غیره هستند. رفتار غذا خوردن دقیقاً مثل رفتار جنسی و رفتار خواب تحت کنترل فرایندهای بیولوژیکی است. در این مطلب مجله علم ورزش چند عامل اساسی که به نظر می رسد موجب افزایش وزن، چاقی و بیماری متابولیکی که هیچ ارتباطی با اراده ندارند را معرفی می کند، با ما همراه باشید .

۱- ژنتیک

چاقی یک مؤلفه ژنتیک قوی دارد. اولاد والدین چاق خیلی بیشتر از اولاد والدین لاغر احتمال چاق شدن را دارند. این طور نیست که گفته شود، چاقی کاملاً از قبل تعیین شده است زیرا ژن ها آنطور که شما فکر می کنید، غیر قابل تغییر نیستند .

سیگنال هایی که توسط شخص فرستاده می شوند، می توانند تأثیر عمده ای بر تحت تأثیر قرار گرفتن نوع ژن داشته باشند. یعنی کدام ژن تحت تأثیر قرار گیرد و کدام ژن نه. جامعه هایی که هنوز صنعتی

نشده‌اند در صورت مصرف رژیم غذایی غربی خیلی سریع چاق می‌شوند. ژن‌های آن‌ها فرقی نکرده است اما محیط و سیگنال‌هایی که به ژن‌های خود می‌فرستند تغییر کرده است .

۲- غذاهای آماده

امروزه غذاهای فن آوری شده آماده و هله هوله‌ها که وارد بازار رقابت شده‌اند از ترکیبات مغذی فقیر بوده اما طوری ساخته شده‌اند که ارزان و بسیار لذیذ باشند، مدت زیادی دوام بیاورند و هیچ کسی از خوردن آن‌ها خسته و سیر نشود. با خوش طعم کردن غذاها، تولید کنندگان مواد غذایی مطمئن می‌شوند که مردم از این غذاها بیشتر مصرف کرده و دوباره برای خرید آن‌ها ترغیب می‌شوند. بسیاری از غذاهای فن آوری شده اصلاً شبیه غذا نیستند. این غذاها محصولات مهندسی شده هستند که هزینه زیادی صرف مزه‌های متنوع و لذیذ آن‌ها شده تا به زندگی مردم وارد شوند .

۳- اعتیاد به غذا

غذاهای آماده فن آوری شده مراکز مختلفی در مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شما از محتویات اصلی این غذاها اطلاع دقیقی ندارید. این غذاها باعث برخی بیماری‌ها در افراد حساس می‌شوند. افراد کنترل خود را حین خوردن این غذاها از دست می‌دهند. اعتیاد به یک چیز، باعث کاهش قدرت انتخاب در فرد شده و مواد شیمیایی در مغز شما را وادار به مصرف آن ماده می‌کنند .

۴- انسولین

انسولین یک هورمون بسیار مهم است که ذخایر انرژی را تنظیم می‌کند. یکی از عملکردهای انسولین، دستور به سلول‌های چربی برای ذخیره چربی است. رژیم غذایی غربی باعث ایجاد مقاومت به انسولین در شخص می‌شود. این مهم باعث بالا رفتن سطح انسولین در تمام بدن و ذخیره انتخابی انرژی در سلول‌های چربی شده به جای اینکه در دسترس استفاده قرار بگیرند. بهترین روش کاهش سطح انسولین کم کردن مصرف کربوهیدرات است که اتوماتیک وار باعث کاهش ورود کالری به بدن و کاهش وزن بدون زحمت می‌شود .

مطلب مرتبط: چگونه بدون رژیم لاغر شوید؟

۵- دارو درمانی

داروهای درمانی بسیاری وجود دارند که اثرات جانبی مصرف آنها باعث افزایش وزن می‌شوند. برای مثال داروهای دیابت، ضد افسردگی و کاهش استرس و اضطراب از جمله این داروها هستند. این داروها باعث کاهش اراده نمی‌شوند اما عملکرد بدن و مغز را تغییر کرده و به جای سوختن چربی باعث ذخیره آن در بدن می‌شوند.

۶- لپتین

هورمون دیگری که در چاقی ضروری است، لپتین می‌باشد. این هورمون توسط سلول‌های چربی ترشح می‌شود و سیگنال‌هایی را به مغز می‌فرستد که باعث توقف غذا خوردن می‌شود. افراد چاق، بافت چربی زیاد و متعاقباً لپتین بالایی دارند. مقاومت به لپتین در طولانی مدت و در اثر افزایش سطح لپتین بدن اتفاق می‌افتد. مقاومت به لپتین یکی از عوامل چاقی برخی افراد است.

۷- در دسترس بودن غذا

یکی از فاکتورهای چاقی که کل جهان را تحت تأثیر قرار داده است در دسترس بودن انواع مواد غذایی است. انواع غذاهای آماده و ساندویچی، انواع هله هوله‌ها، نوشابه‌های شیرین، سوداها و غیره در همه نقاط حتی پمپ بنزین‌ها در دسترس هستند. غذاهای آماده ارزان‌تر و بی کیفیت‌تر از غذاهای واقعی هستند.

۸- شکر

شکر مهم‌ترین سیگنال مضر در غذاهای مدرن است. مصرف زیاد شکر باعث تغییر هورمون و بیوشیمی بدن شده و موجب افزایش وزن می‌شود. شکر نصف گلوکز و نصف فروکتوز است. گلوکز را از انواع غذاها می‌توان دریافت کرد اما فروکتوز را از شکرهای اضافه شده به غذاها دریافت می‌کنیم. مصرف فروکتوز اضافی باعث مقاومت به انسولین و افزایش سطح انسولین بدن می‌شود و همانند گلوکز باعث سیری نمی‌شوند. این موارد باعث ذخیره انرژی در بدن و نهایتاً چاقی می‌شوند.

۹- استرس داشتن

شاید چنین تصور کرده باشید در روزهایی که عصبانیت و استرس تان بیشتر است، سوختن کالری‌ها در بدن تان افزایش می‌یابد ولی این فکر غلط است و در حقیقت استرس تولید هورمون کورتیزول را در بدن شما افزایش می‌دهد که منجر به ارسال سیگنال‌هایی در بدن شما مبنی بر حفظ وزن و تجمع چربی در شکم تان می‌گردد .

مطلب مرتبط: چگونه استرس و کورتیزول باعث افزایش وزن می‌شود؟

اگر تا اینجا به نظرتان مضرات استرس به قدر کافی بد نبوده است پس بدانید که کورتیزول همچنین اشتهاى شما را به سمت غذاهای به ویژه شیرین، چرب و راحت الحلقوم سوق می‌دهد. استمرار استرس اغلب تمایل به مصرف خوراکی‌ها و میان وعده‌ها را افزایش می‌دهد و لذا به راحتی می‌توانید وزن اضافه کنید .

۱۰- نا آگاهی

مردم در سراسر جهان در مورد غذا و سلامتی دچار گمراهی شده‌اند. عدم ثبت ترکیبات مصرف شده در مواد غذایی و ثبت نادرست کالری بر روی برچسپ‌ها باعث عدم آگاهی کافی و انتخاب درست مردم می‌شوند. موارد اشاره شده در این مطلب نباید به عنوان یک عذر و بهانه توسط افراد پذیرفته شوند و تقدیر و وضعیت زندگی خود را خارج از کنترل خود بدانند .

به جز برخی شرایط بالینی و بیماری، کنترل وزن در قدرت اراده شخص است. هدف از انتشار این مطلب روشن کردن ذهن افراد درباره این موضوع است که برخی شرایط غیر از اراده و مسئولیت شخص ممکن است عامل اصلی چاقی باشند .