

عنوان: چاقی و اضافه وزن ناشی از کاهش تحرک در روزهای کرونایی

امروزه مشکل اضافه وزن و چاقی در جهان به صورت یک معضل همگانی درآمده و به سرعت رو به افزایش است. روند شروع چاقی و اضافه وزن افراد معمولا، در دوران کودکی و در سنین پایین شکل می گیرد که یک پیامد از تغییر الگوی غذایی جوامع و مصرف فست فودها، تنقلات پر چرب و پر نمک و همچنین کاهش فعالیت جسمانی روزانه است که تاثیر بسزایی در روند شکل گیری چاقی و افزایش چشمگیر وزن دارد. در کنار این موارد با توجه به همه گیری ویروس کرونا و ضرورت ماندن در منزل که موجب کاهش بیشتر تحرک، فعالیت جسمانی و همچنین ریزه خواری با مصرف مکرر میان وعده های پرکالری در افراد شده است، می توانند دامنه شیوع اضافه وزن و چاقی در افراد جامعه را گسترش دهند. لذا لازم است در دوران شیوع بیماری کرونا افراد ضمن رعایت پروتکل های تعریف شده در خصوص پیشگیری از ابتلا به این بیماری، توصیه های تغذیه ای در خصوص دریافت غذایی سالم در این دوران را دریافت کنند، تا ضمن ارتقا سیستم ایمنی بدن جهت پیشگیری از بیماری کرونا، بتوانند بر مشکل اضافه وزن و چاقی شکل گرفته در این دوران نیز غلبه کنند.

اولین توصیه تغذیه ای در این خصوص بسیار ساده است، حتما صبحانه بخورید. استفاده از غلات کامل مانند نان های سبوس دار، شیر کم چرب، پنیرهای کم نمک، مصرف مقدار متعادل عسل و تخم مرغ آب پز می توانند در صبحانه مصرف شوند.

دومین توصیه تغذیه ای مصرف روزانه میوه و سبزی های تازه مانند کلم، کاهو، سبزی های با برگ سبز تیره اسفناج و است استفاده از سبزیجات به صورت خام به دلیل حفظ ویتامین های محلول در آب توصیه می شود اما اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید. میوه های فصل مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند روزانه برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. یک عدد پرتقال و یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می کند. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید.

توصیه سوم این است که یکسری مواد را از رژیم غذایی خود حذف یا تا حد امکان استفاده از آنها را به حداقل برسانید، نوشیدنی های شیرین از قبیل نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی، ماءالشعیر، شربت ها، شیر کاکائو و شیرهای طعم دار، مصرف انواع سس سالاد که پر چرب هستند و سس های کچاپ به مقدار زیاد اجتناب کنید. با حذف این مواد می توانید نوشیدنی های سالم از جمله دوغ کم نمک و بدون گاز، کفیر، عرقیجات و شربت

های سنتی خیلی کم شیرین را استفاده کنید و یا سس سالاد را با استفاده از ماست ، روغن زیتون و آبلیمو تهیه و مصرف کنید.

توصیه چهارم استفاده متعادل از خشکبار در میان وعده های غذایی به مقدار کم است. توت و انجیرخشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها مانند گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه های کم نمک نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده شده بدون نمک). باید توجه داشت که انواع خشکبار و مغزها هم حاوی انرژی زیادی هستند و در صورت مصرف زیاد باعث اضافه وزن و چاقی می شوند.

توصیه پنجم و آخر این است که اگر تمایل به تهیه مربا، شربت، شله زرد، فرنی و حلوا دارید تا از آن ها به عنوان میان وعده استفاده کنید از حداقل مقدار شکر و ترجیحا شکر قهوه ای استفاده کنید و در هر صورت از مصرف این مواد در حجم بالا اجتناب کنید.

محمد بخشی

کارشناسی ارشد علوم تغذیه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان رضوانشهر