

پای صحبت‌های دکتر سیدضیالالدین مظهري متخصص تغذیه درباره:

# معضل چاقی در زمان کرونا

مهدیه  
آقامانی

بر اساس جدیدترین مطالعات وزارت بهداشت، در حال حاضر از ۸ میلیون کودک زیر ۵ سال در کشور، حدود یک میلیون و ۱۲۰ هزار نفر یعنی حدود ۱۴ درصد کودکان زیر ۵ سال، دچار اضافه وزن و چاقی هستند. این مطالعه نشان می‌دهد ۲۰ درصد نوجوانان نیز دچار چاقی شکمی و ۲۲ درصد دچار اضافه وزن و چاقی هستند. رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه هفته گذشته این آمارها را اعلام کرد و با اشاره به شرایط کرونایی که ظاهراً پایان آن مشخص نیست، گفت: «احتمال ابتلا و مرگ و میر بر اثر کرونا در کودکان و نوجوانانی که چاق

هستند، بیشتر است.» طبق مطالعات، مرگ و میر ناشی از کرونا در افراد چاق ۴۰ درصد بیشتر از سایر افراد است. به گفته دکتر عبداللهی علت چاقی کودکان و نوجوانان الگوی غذایی و مصرف بی‌رویه فست‌فودها، مصرف نوشیدنی‌های گازدار و مواد غذایی شیرین و همچنین، علت دیگر کم بودن تحرک بدنی در کودکان و نوجوانان است. تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و تلفن همراه و فعالیت‌های نشسته و تحرک بدنی کم در چاق شدن کودکان و نوجوانان نقش زیادی داشته است. این در حالی است که با شرایط کرونایی امروز، تحرک بچه‌ها کمتر هم شده و امکان ورزش و بازی در خارج از منزل برای آنها فراهم

نیست. رئیس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت به این نکته هم اشاره کرد که بسیاری از والدین علاقه دارند که کودک چاق و تپل داشته باشد و این موضوع را نشانه سلامت او تلقی کرده و تصور می‌کنند که کودک با افزایش سن، لاغر می‌شود اما این گونه نیست، چرا که کودکان و نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند و تا پایان عمرشان ممکن است با انواع بیماری‌ها مانند، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها دست و پنجه نرم کنند. علاوه بر آن، شیوع بالای چاقی در کودکان و نوجوانان باعث بروز ۳۰ درصد کبد چرب در آنها شده است.

اگر بخواهیم اولین قدم در این دوران کرونا به ویژه برای بچه‌ها برداریم، باید به جای اینکه از صبح



تبلت دست بچه‌ها دهیم، در این دوران ورزش‌های خانوادگی را آغاز کنیم. علاوه بر آن، والدین می‌توانند بازی‌های خلاقانه‌ای برای بچه‌ها ترتیب دهند تا تحرک داشته باشند به طور مثال، مسابقه بگذارند که کودکان چند بار بنشینند و بلند بشود یا مسابقه‌ای که تا چه مدتی می‌توانند روی یک پا قرار گیرند

“

چاقی می‌شود. ما باید منابع قندی را در رژیم غذایی بچه‌ها کم کنیم و از روغن‌های مفیدی مثل روغن‌های امگا ۳، ۶ و ۹ در تغذیه بچه‌ها بگنجانیم.

برخلاف گذشته که رأس هرم غذایی را به روغن‌ها اختصاص داده بودند، در مطالعات جدید روغن‌ها را به قاعده هرم آورده‌اند چون هم قدرت سیرکنندگی دارد و هم آنزیم‌های مختلفی را در بدن زمینه‌سازی می‌کند و IQ بچه‌ها را بالا می‌برد.

روغن‌های مایع نباتی که هیدروژنه نشده، جزء روغن‌های مفید تلقی می‌کنیم و بالاترین و ارزشمندترین آنها روغن زیتون است که به کاهش LDL و افزایش HDL کمک می‌کند.

استفاده از آبریان حداقل ۲ وعده در هفته با استفاده از روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هم می‌تواند IQ بچه‌ها را افزایش دهد و هم می‌تواند التهابات را کنترل کند و هم مقاومت در برابر عوامل بیماری‌زا ایجاد کند.

بدن احتیاج دارد که ۳۰ درصد انرژی روزانه را از روغن‌ها به دست بیاورد، از این مقدار توصیه فیزیولوژیکی این است که بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ درصد از روغن‌های مایع دارای اسیدهای چرب اشباع نشده تک‌باندی باشد و زیر ۱۰ درصد از روغن‌هایی که حاوی امگا ۳، ۶ و ۹ هستند و ۷ درصد از روغن جامد.

روغن جامد از این جهت لازم است که در برابر حرارت مقاومتش بالاست و در برابر حرارت مواد سمی تولید نمی‌کند. متخصصان ایالات متحده تلاش کردند و مصرف چربی را از ۴۰ درصد کل انرژی مورد نیاز بدن به ۲۰ درصد رساندند و در ارزیابی بعدی دیدند نه تنها شیوع چاقی کاسته نشده بلکه افزایش هم پیدا کرده است.

علت این موضوع هم آن بود که متوجه شدند افراد کمبود انرژی را از کربوهیدرات‌ها جبران کردند و کربوهیدرات‌ها در بدن زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند فشارخون تصلب شریانی است. ■



حالا موضوع مهم این است که این آمارهای نگران‌کننده در مورد چاقی کودکان و نوجوانان مربوط به قبل از شیوع گسترده کرونا بود ولی با توجه به اینکه کرونا کودکان را خانه‌نشین کرده و همان میزان تحرک کم را هم از آنها گرفته است. این یعنی اینکه کرونا می‌تواند تبدیل به زمانی شود که کودکان و نوجوانان چاق‌تر شوند و چاقی شرایط ابتلا به بیماری‌ها را برای آنها بیشتر فراهم می‌کند.

در این زمینه دکتر سیدضیالالدین مظهري متخصص، تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران و نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی در صفحه «دیده بان تغذیه» توصیه‌هایی را بیان می‌کند تا در شرایط کرونایی سلامت کودکان و نوجوانان حفظ شود. ایشان می‌گویند: «شیوه زندگی بسیاری از عادت‌های رفتاری ما را شکل می‌دهد و هر چه شیوه زندگی خانواده‌ها برای حفظ سلامت جسمی و روانی با کمک سواد تغذیه‌ای باشد، در شرایط مختلف بهتر می‌توان سلامت خانواده را حفظ کرد.»

در گذشته، همه فکر می‌کردند بچه‌هایی که چاق هستند، زیباتر و سالم‌تر هستند و همین عدم توجه به سلامت بچه‌ها و وزن مناسب، می‌تواند بذریه‌های بیماری‌ها را در دهه سوم و چهارم زندگی به بار بنشانند. بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه، دیابت و بعضاً سرطان‌ها، تماماً پدرش در دوران کودکی ایجاد می‌شود.

مساله عمده‌ای که به پدر و مادرها و مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها باید گوشزد کرد این است که تمام مهر و محبتشان را معطوف به تهیه تنقلات نکنند.

غذایی که دربرگیرنده انرژی مازاد بر نیاز بدن و فاقد ریزمغذی هستند مثل شکلات و شیرینی و بستنی و هله‌وهله فقط شکم بچه‌ها را سیر کرده و باعث گرسنگی سلولی و توان مقاومت در برابر بیماری‌های فصلی کاهش می‌دهد.

چاقی زمینه ابتلا به نشاتگان متابولیک باید بدانیم، چاقی بیماری خزنه نانچینی است که نه تنها خودش تمام سیستم ما را به هم می‌زند بلکه تمام پارامترهای زیست شیمیایی بدن که وظایف مهمی را برعهده دارند، به هم خواهد ریخت.

سیستم ایمنی افراد چاق پاسخ لازم را در قبال آنتی‌ژن‌ها (با تولید آنتی‌کرها) نمی‌دهند. کنار این مساله هر چه چاقی افزایش پیدا کند، تغییراتی را در بدن ایجاد می‌کند که ساده‌ترین آن ابتلا به نشاتگان متابولیک است. از این طریق، تغییراتی که در بدن ایجاد می‌شود، زمینه‌ساز دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی را افزون‌تر می‌کند.

وقتی چاقی آغاز می‌شود، اثباتش چربی‌ها به آندو کرین اثر می‌گذارد به این ترتیب گفته می‌شود، تمام افرادی که چاق هستند

در برابر غذا خوردن بی‌اراده هستند در حالی که علت آن است که به دنبال چاقی، انواع و اقسام آنزیم‌ها در بدن ترشح می‌شود که فرد در قبال خوردن بی‌اختیار می‌شود.

## ایجاد بازی‌های تحرکی در خانه برای بچه‌ها

اگر بخواهیم اولین قدم در این دوران کرونا به ویژه برای بچه‌ها برداریم، باید به جای اینکه از صبح تبلت دست بچه‌ها دهیم، در این دوران ورزش‌های خانوادگی را آغاز کنیم. علاوه بر آن، والدین می‌توانند بازی‌های خلاقانه‌ای برای بچه‌ها ترتیب دهند تا تحرک

داشته باشند به طور مثال، مسابقه بگذارند که کودکان چند بار بنشینند و بلند بشود یا مسابقه‌ای که تا چه مدتی می‌توانند روی یک پا قرار گیرند.

برای هر یک از این مسابقه‌ها هم جایزه‌های جذاب در نظر بگیرند. این فعالیت‌ها در خانه، اولاً صمیمیت را در خانواده بیشتر می‌کند و ثانیاً بچه‌ها را به سمت ریزه‌خواری و ناخنک زدن سوق نمی‌دهند. چون بچه‌ها سرشار از انرژی هستند و اگر این انرژی تخلیه نشود بچه‌ها خراب کاری می‌کنند. باید در این فرصتی که پدر و مادرها و بچه‌ها در خانه به دست آوردند، با ایجاد صمیمیت و نزدیکی

به هم می‌توانند استعدادهای ذاتی بچه‌ها را کشف کنند.

از تولد تا ۵ سالگی بچه‌ها به قدری توانایی یادگیری دارد که می‌تواند ۵ زبان را عین زبان مادری یاد بگیرد. در این زمینه مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها هم نقش پررنگی دارند و می‌توانند در عین حال که تغذیه بچه‌ها را مدیریت می‌کنند، با آنها بازی‌های تحرکی هم داشته باشند.

حتی در آپارتمان ۴۰ متری هم می‌توان بچه‌ها را به حرکت واداشت و مثلاً از بچه‌ها بخواهیم کلاغ‌پر برونند یا عضلات شکم را بگیرند و ۱۵ ثانیه نگه دارند و دوباره رها

کنند. تمام اینها باعث می‌شود، عضلات بدن شل نشود.

## محدودیت در مصرف منابع قندی

نکته دیگر، اینکه به تدریج منابع قندی، بچه‌ها را به ولع خوردن دچار می‌کند و هم باعث



## چاقی مادر بیماری‌ها

موضوع مهم دیگری که به آن باید توجه کرد، عادت‌های غذایی پساکروناست، چون فشار اقتصادی که به خانواده‌ها وارد شده، عوارضش بعد از کرونا تجلی پیدا می‌کند. ما اگر اصل تنوع، تعادل و تناسب را با امکانات خانواده تامین کنیم، خیلی کمتر نیاز به مصرف مکمل‌های دارویی است. اگر پدر بیماری‌ها و ویروس‌ها و میکروب‌ها هستند، مادر بیماری چاقی است. بنابراین، بهترین منابع غذایی که کام را شیرین می‌کند و برای بچه‌ها در زمان خانه‌نشینی مناسب است، میوه‌های شیرین فصل و خشکبار است و هر چه از منابع غذایی تصفیه شده فاصله بگیریم، بهتر است. خیلی‌ها تصور می‌کنند هر چه آمیوه بخورند خوب است، در حالی که آمیوه یکی از عوامل زمینه‌ساز کبد چرب است. همچنین، در عین رعایت اصل تنوع، تعادل و تناسب در وعده‌های غذایی خانواده باید ورزش‌های خانوادگی را به عنوان یک اصل مهم در شیوه زندگی مان ایجاد کنیم. ■

# Omega Vision

کپسول ژلاتینی نرم امگا ویژن



- مکمل غذایی تخصصی چشم و بینایی
- حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌های E، C، روی، لوتئین و زینک
- محافظت از چشم در برابر آسیب‌های محیطی روزانه
- کمک به پیشگیری از تحلیل ششکبه چشم ناشی از کمبود سن
- مواد اولیه تهیه شده از منابع معتبر و ژلاتین حلال
- تنها دارنده تقدیر نامه اشتها به کیفیت (در سطح ۵ ستاره) برای تولید محصولات سلامت ژلاتین از سازمان غذا و دارو

