

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن هدیه مولوی دوست با حضور دکتر حسین ایمانی متخصص تغذیه و دکتر شاهین صالحی متخصص پزشکی ورزشی

۲۰ کیلوگرم کاهش وزن در ۱۴ سالگی

بررسی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد، چاقی و اضافه وزن در کودکان طی ۱۰ سال گذشته ۲ برابر شده است. این یعنی کودکان و نوجوانان کم‌تحرک‌تر شده‌اند و شیوه غذا خوردن‌شان هم آنها را به سمت اضافه وزن پیش برده است. این در حالی است که شیوه زندگی دانش‌آموزان از اسفندماه تغییر کرده و همان کم‌تحرکی که نگران آن بودیم، بیشتر شده است زیرا زمان زیادی را در خانه هستند و طبعاً مقدار بیشتری هم غذا می‌خورند بنابراین نگرانی از افزایش چاقی و اضافه وزن در کودکان بیشتر از قبل احساس می‌شود و به دنبال آن بیماری‌هایی که ناشی از چاقی بروز می‌کنند در سنین کمتر دیده خواهند شد. «میزگرد تغذیه» این هفته در مورد هدیه ۱۴ ساله است که با فست‌فودخوری به وزن ۸۸ کیلوگرم رسیده ولی توانسته در عرض ۴ ماه وزنش را ۲۰ کیلوگرم پایین بیاورد.

مهديه آقازمانی



مادر هدیه که دخترش ۳۰ کیلوگرم اضافه وزن داشته، می‌گوید:

دخترم عاشق فست‌فود و نوشابه بود!

سلامت: بعد از رژیم گرفتن باز هم علاقه به خوردن فست‌فود در دخترتان وجود داشت؟

رژیم هدیه تنوع غذایی داشت و تقریباً همه نوع مواد غذایی در آن گنجانده شده بود و چون کبدش هم چرب بود، برخی عرقی هم برای هدیه تجویز شد. پوستش هم قبل از رژیم خراب شده بود ولی به مرور وضعیت پوستش هم بهتر شد. الان به گونه‌ای ذائقه‌اش تغییر کرده که هر ۲۱ روزی که دکتر به او وعده آزاد می‌دهد، دیگر فست‌فود نمی‌خورد.

سلامت: آیا دخترتان قبل از رژیم تحرک کافی داشت؟

نه، اصلاً تحرک نداشت ولی الان خیلی بهتر شده، آن زمان دائم می‌گفت خسته‌ام.

سلامت: با توجه به اینکه دخترتان در سن رشد بود چه نگرانی‌ای در زمان رژیم برای وی داشتید؟

نگرانی ما تأثیر قرص‌ها بود ولی خداراشکر تأثیر منفی بر دخترم نداشت. البته من فکر می‌کنم تأثیر قرص‌ها در کاهش وزن دخترم خیلی زیاد بود.

سلامت: آیا طی رژیم، عوارضی برای هدیه ایجاد نشد؟

یک دوره دچار سردرد و بی‌حالی شد که دکتر برایش قرص ویتامین تجویز کرد ولی باز هم تأثیر نداشت و کم‌کم رفع شد زیرا دخترم تمام آنچه دکتر گفته بود را مو به مو اجرا می‌کرد و خیلی زود به نتیجه رسید. ■

سلامت: آیا دخترتان مشکل تیروئید یا کبد چرب نداشت؟

زمانی که نزد متخصص تغذیه رفتیم درخواست کردم آزمایش کامل برای دخترم بنویسد و چون خیلی چاق بود من گفتم شاید مشکل تیروئید داشته باشد ولی نتیجه آزمایش‌هایش نشان داد مشکل تیروئید ندارد ولی کبدش یک مقدار چرب بود و فقر آهن هم داشت.

سلامت: در حال حاضر دخترتان چند ماه است که رژیم را شروع کرده است؟

حدوداً ۴ ماه است که رژیم را شروع کرده و در این مدت ۲۰ کیلوگرم وزنش پایین آمده و در حال حاضر ۶۷ کیلوگرم شده. دکترش گفت با توجه به سنش باید ۱۰ کیلوگرم دیگر نیز وزنش را کم کند.

سلامت: آیا رژیم گرفتن برای دخترتان با توجه به اینکه نوجوان است و درس می‌خواند سخت نبود؟

نکته مهم این بود که دکتر، طوری هدیه را به کاهش وزن تشویق کرد که دختر من انگیزه برای کاهش وزن پیدا کرد. نکته بعدی این بود که کنار رژیم، دارو هم باید مصرف می‌کرد و هر ۲۱ روز که نزد دکتر می‌رفت این قرص‌ها و نوع رژیمش تغییر می‌کرد. ۲۱ روز اول، ۸ کیلوگرم وزنش را کم کرد و در دوره‌های بعدی، ۳ تا ۴ کیلوگرم کاهش وزن داشت و فقط یک ۱ دوره، ۲ کیلوگرم وزنش پایین آمد.

سلامت: خانم مولوی دوست! ابتدا بگویید دخترتان از چه زمانی دچار اضافه وزن شد؟

دختر من از بچگی تپل و چاق بود و هیچ وقت وزن کمی نداشت. من از همان کودکی به او غذا زیاد می‌دادم و همه خوشمان می‌آمد که دخترم تپل است. دختر من عکس لاغر ندارد و در سنین نوجوانی شیوه غذا خوردنش خیلی بد شد؛ یعنی فست‌فود زیاد می‌خورد، پنیر پیتزا و انواع سوسیس و کالباس غذای روزانه‌اش بود و حتی روی برنج هم سس می‌ریخت. گوشت و مرغ دوست نداشت ولی به جایش فست‌فود می‌خورد. به پدرش می‌گفت برایش نوشابه بخرد و ناهار و شام با غذایش نوشابه می‌خورد. به همین دلیل در ۱۴ سالگی وزنش به ۸۸ کیلوگرم رسید.

سلامت: آیا غذای شما هم در خانه بیشتر فست‌فود بود؟

نه، ما مثل هدیه فست‌فودخور نبودیم. من غذای خورشی درست می‌کردم ولی دخترم تمایلی نشان نمی‌داد.

سلامت: آیا قبل از ۱۴ سالگی دخترتان را برای رژیم گرفتن نزد متخصص تغذیه بردید؟

بله، هدیه نزد متخصص‌های مختلف می‌رفت و ۵ کیلوگرم وزن کم می‌کرد ولی دوباره ۱۰ کیلوگرم اضافه می‌شد؛ یعنی در رژیم گرفتن تا پیش از این موفق نبود.

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر حسین ایمانی به سوژه «میزگرد تغذیه»

رژیم کاهش وزن در نوجوانان نباید لطمه‌ای به رشد قدی آنها بزند

گاهی با رژیم غذایی به تهای نمی‌توان کاهش وزن مورد انتظار را داشت.

سلامت: مادر هدیه گفت که شما رژیم را هر ۲۱ روز تغییر می‌دادید، در اولین دوره رژیم هدفتان کاهش دریافت انرژی بود یا اینکه چربی‌سوزی؟

رژیم کاهش وزن ۳ هفته بیکار تغییر می‌کند و انرژی رژیم‌ها با هم متفاوت است و تنوع نیز لحاظ می‌شود. برای اینکه فرد خسته نشود، رژیم سخت در نظر نمی‌گیریم که در ادامه آن را رها کند. اصل رژیم، رعایت تنوع، تغییر انرژی و تعادل است، مثلاً اگر در رژیم گفته شود که ماده‌ای غذایی برای کبد خوب است نباید در خوردن آن افراط باشد.

ابتدای رژیم هدف این بود که انرژی دریافتی را کم کنیم تا درصد چربی‌های بدن هم کم شود و بعد در ادامه از برخی مکمل‌ها و داروها استفاده کردیم و از مواد گیاهی و مکمل‌ها برای درمان کبد چرب استفاده شد.

سلامت: چه عرقی برای هدیه تجویز کردید؟

اندازه و نوع عرقی برای افراد مختلف تفاوت می‌کند. برای نوجوان از مقادیر کم استفاده می‌کنیم تا لطمه‌ای به بدن و روند رشدش نخورد. توصیه می‌کنیم حتماً عرقی را از مراکز که اصل بودن محصول مورد اطمینان است، تهیه شود.

سلامت: آیا رژیم کاهش وزن برای هدیه که در سن نوجوانی است، لطمه‌ای به رشدش نمی‌زند؟

نکته مهم رژیم در سنین نوجوانی این است که صدمه به رشد قدی نزنند. رژیم باید جواری باشد که تمام مواد مغذی برای رشد قدی در آن گنجانده شده باشد. ماصفحه رشد را بررسی می‌کنیم که بسته شده یا نه. اگر باز باشد در رژیم غذایی باید از مواد غذایی یا از مکمل‌های غذایی استفاده کنیم که کمبود مواد مغذی را جبران کند. ■

رژیم کاهش وزن ۳ هفته بیکار تغییر می‌کند و انرژی رژیم‌ها با هم متفاوت است و تنوع نیز لحاظ می‌شود. برای اینکه فرد خسته نشود، رژیم سخت در نظر نمی‌گیریم که در ادامه آن را رها کند. اصل رژیم، رعایت تنوع، تغییر انرژی و تعادل است، مثلاً اگر در رژیم گفته شود که ماده غذایی‌ای برای کبد خوب است نباید در خوردن آن افراط باشد



متأسفانه الان با توجه به گسترش شبکه‌های اجتماعی، استفاده از داروهای مکمل و گیاهی یک معضل است و افراد به خوددرمانی روآورده‌اند. مکمل‌های گیاهی‌ای داریم که با توجه به شرایط فرد کنار رژیم تجویز می‌شود. برخی مکمل‌های گیاهی هم برای کبد چرب و هم برای کاهش اشتها تجویز می‌شود. برای کودکان داروی کاهش اشتها نداریم و تنها مکمل‌های گیاهی‌ای داریم که برای کاهش اشتها استفاده می‌شود. این داروها بیشتر اشتها را کم می‌کنند و برای کاهش سوخت‌وساز نیست. برخی هم تشکیل ژل یا لعاب در معده می‌دهند و معده را پر می‌کنند و باعث می‌شوند فرد کم بخورد. استفاده از دارو زیر نظر متخصص و با توجه به آزمایش‌های فرد مشکل‌ساز نخواهد بود و باید تأکید کنم اصلاً نباید خودسرانه داروی این‌چنینی را مصرف کرد. نکته بعدی این است که اولین درمان کبد چرب رژیم کاهش وزن است، آن هم تدریجی و نه یکباره ولی



ندارد و از روی نتیجه آزمایش کبد چرب تشخیص داده می‌شود. چاقی یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های کبد چرب است. اصولاً مقالات نشان داده ۸۰ درصد افراد چاق مبتلا به کبد چرب هستند.

سلامت: مادر هدیه گفت شما کنار رژیم برای دخترش داروهای را تجویز کرده بودید که شاید تأثیر آنها بیشتر باعث کاهش وزن شده است. این داروها چربی‌سوز بودند؟

ما در برخی افراد که کنترل اشتها برایشان سخت است، به‌ویژه در کودکان و نوجوانان یا برخی از بزرگسالانی که حجم معده بزرگ شده و پرخور هستند یا افرادی که کبد چرب دارند، دارو و مکمل گیاهی که متناسب با شرایط فرد است، تجویز می‌کنیم.

سلامت: آقای دکتر! معمولاً والدین در مورد الگوی غذایی فرزندان‌شان سختگیری نمی‌کنند، با این استدلال که کودک در سن رشد است و هر ماده غذایی که می‌خورد را با تحرک و درس خواندن، می‌سوزاند یا اینکه دچار بیماری قلبی نخواهد شد. لطفاً توضیح دهید آیا خوردن زیاد فست‌فود و الگوی غذایی نامناسب در نوجوانی، در رشد بچه‌ها تأثیر می‌گذارد؟

اصولاً اصلاح الگوی غذایی و تغییر ذائقه در دوران کودکی راحت‌تر اتفاق می‌افتد و مهم‌ترین نکته تمام مقالات نشان داده، خطر بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی-عروقی و کبد چرب از دوران کودکی شکل می‌گیرد. متأسفانه، آمار کبد چرب در کودکان بالاست و برخلاف تصور، تجمع چربی در دیواره عروق در سنین ۲ سالگی شروع می‌شود.

نکته دیگر اینکه شروع بیماری‌های مزمن برای برخی در سنین کمتر و برخی دیگر در سنین بالاتر شکل می‌گیرد ولی اینکه بچه‌ها هر چه بخورند، به این دلیل که در سن رشد هستند می‌سوزاند ادعای درستی نیست. همه بچه‌ها در معرض خطر کبد چرب قرار دارند و بچه‌هایی که از کودکی تغذیه نامناسب دارند، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در آنها به جای اینکه در سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی باشد، در ۳۰ سالگی اتفاق می‌افتد.

سلامت: کبد چرب در کودکان و نوجوانان چه علائمی دارد؟

تشخیص بالینی کبد چرب در بچه‌ها سخت است و ما گاهی در معاینات شکمی التهاب و ورم کبد را متوجه می‌شویم و بعد درخواست سونوگرافی می‌دهیم تا تشخیص قطعی شود. در بسیاری موارد علامت مشخصی



نگاه متخصص پزشکی ورزشی

زمان ورزش و خواب‌از نوع ورزش در این سنین اهمیت بیشتری دارد

دکتر شاهین صالحی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

رژیم‌های شدید کاهش وزن برای اینکه منجر به اختلالات رشدی در نوجوانان نشود باید همراه با فعالیت بدنی باشد. نکته بعدی در کاهش وزن نوجوانان، شرایط هورمون‌رشد و قد آنهاست. زمان ورزش و زمان خواب از نوع ورزش هم اهمیت بیشتری دارد. هورمون رشد ساعت ۴ صبح ترشح می‌شود و اگر نوجوان دیر بخوابد، مشکل ترشح هورمون رشد خواهیم داشت بنابراین، اگر نوجوانی مشکل خواب دارد باید ورزش‌ها را بعد از ظهر انجام دهد که منجر به خستگی اش شود و شب زودتر بخوابد. در کل نوجوان باید ساعت ۹/۵ تا ۱۰ خواب باشد تا دچار اختلال رشدی نشود. پایه ورزش‌ها برای این گروه سنی، ورزش‌های هوازی است که در حال حاضر با توجه به شرایط کرونا در منزل باید انجام شود.

ورزش‌های هوازی به دو صورت انجام می‌شود؛ یکی با تجهیزات مثل تردمیل، دوچرخه ثابت یا بدون تجهیزات. نوجوان می‌تواند در خانه به وسیله تجهیزات ساده مثل طناب و حلقه و استپر ورزش کند. اینکه ورزش را چگونه شروع کند، به وضعیت جسمانی او بستگی دارد. ما توصیه می‌کنیم ابتدا زمان ورزش را ۳ قسمت کرده و در هر زمان ۱۰ دقیقه ورزش کند. این ورزش باید به گونه‌ای باشد که در هر مقطع زمانی ضربان قلبش بین ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن باشد؛ یعنی اگر نوجوان ۱۵ ساله است، ۲۲۰ منهای سن او می‌کنیم، عدد ۲۰۵ به دست می‌آید و حداکثر ضربان فرد ۲۰۵ است، ۵۰ درصد آن یعنی ۱۰۲ تا ۱۲۰ ضربان قلب مناسب است. ضربانش اگر پایین‌تر از این مقدار باشد؛ یعنی ورزش خیلی برایش تأثیر نداشته و شاید نتوان اسم ورزش را روی این فعالیت گذاشت. اگر بالاتر باشد؛ یعنی اسید لاکتیک در بدنش ترشح می‌شود و توانایی ورزش طولانی‌مدت را ندارد. نتیجه‌ای که می‌خواهیم، نخواهد داشت. اگر نوجوان نتواند ضربان قلبش را اندازه بگیرد، بهترین راه برای سنجیدن اینکه ورزشی که انجام می‌دهد مناسب است یا نه، این است که هر ۵ تا ۶ کلمه‌ای که صحبت می‌کند، یک نفس بگیرد. اگر حین حرف زدن نفس نفس بزند؛ یعنی شدت ورزش زیاد است و اگر بعد از ۱۰ تا ۱۲ کلمه یک نفس بزند هم شدت ورزش کم است.



موضوع دیگر این است که در سنین نوجوانی صفحه رشد بسته نشده و ما سراغ وزنه‌های سنگین برای عضله‌سازی نمی‌رویم؛ یعنی در مراحل اولیه از کش می‌توان استفاده کرد که فشار کم به عضلات بیاید اما کمی بعد، با بالا رفتن توانایی، وزنه‌های سبک را اضافه می‌کنیم و در دختران نوجوان، دمبل ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم مناسب است. ست‌های ۳ تایی و در هر ست بین ۸ تا ۱۲ تکرار وزنه زدن سبک توصیه می‌شود. نکته مهم این است که بعد از جلسه اول تا سوم نباید درد در عضلات ایجاد شود و این درد نشان‌دهنده شدت ورزش است. ورزش بارفیکس هم برای نوجوانان می‌تواند کنار ورزش‌های عضلانی انجام شود.

این افراد باید توجه داشته باشند درازنویشتن را به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم زیرا منجر به فشار به دیسک‌های بین‌کمری می‌شود و می‌تواند باعث بیرون‌زدگی دیسک‌های کمری و بالابینگ شود بنابراین، برای نوجوانان ورزش هوازی پایه است و هیچ‌گاه نباید ترک شود زیرا وضعیت قلبی-عروقی و ریوی را بهبود می‌بخشد و بعد برای حفظ عضلات و عضله‌سازی می‌توان ورزش با کش را شروع کرد. ■