



چه عواملی باعث لاغری و چاقی شما می شوند؟



 Dr. Pakdel

 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 

 Dr. Pakdel

چکیده این مطلب: چه عواملی باعث چاقی می شوند؟ چه غذاهایی باعث چاقی می شوند؟ افکار غلط در مورد لاغری. لاغری با روش های پزشکی. نکات مهم برای شروع لاغری. تاثیر ورزش بر لاغری. لاغری با دستگاه اکسیلیس. چرا با اینکه غذای کمی دارم باز هم چاق می شوم؟ آیا درست است که برای رسیدن به لاغری وعده ی شام را حذف کنیم؟ از قرص های چربی سوز استفاده کنیم یا خیر؟ چه ورزش هایی را انجام دهیم تا لاغر شویم؟ خوردن چه میوه هایی در رژیم لاغری مناسب است؟ آیا استفاده از گن ها به لاغری کمک می کنند؟ آیا آب سبزیجات باعث لاغری می شود؟ آیا رفتن به سونا می تواند روش خوبی برای لاغری باشد؟



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com
09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

لاغری و تناسب اندام :

لاغری و تناسب اندام هدفی است که خیلی از افراد در آرزوی رسیدن به آن هستند یکی از معضلات جامعه ی امروز و از جمله دغدغه هایی که بیشتر اقشار مردم با آن درگیرند چاقی است . چاقی می تواند عوارض زیادی برای فرد به همراه داشته باشد یکی از عوارض برجسته ی آن از بین رفتن اعتماد به نفس فرد است . وقتی فردی نتواند لباس مورد علاقه ی خود را بپوشد و در اجتماع حاضر شود و یا به علت چاقی ، صورتی بدفرم داشته باشد قطعاً اعتماد به نفس خود را نیز از دست خواهد داد و گاهی می تواند این مشکل آن قدر حاد شود که برای فرد مشکلات روحی نیز به دنبال داشته باشد .

امروزه راه های گوناگونی برای لاغری وجود دارد که برخی می توانند صحیح و استاندارد باشند و برخی نیز راه هایی هستند که سودجویان تبلیغ می کنند که می توانند عوارضی بس خطر آفرین داشته باشند . پس همه ی افراد به دنبال راهی سریع و بدون عارضه برای لاغری هستند قطعاً این همه حجم از چاقی یک شبه نبوده پس برای لاغر شدن نیز نباید عجله کنید اگر بخواهید از روش های اصولی ، صحیح و بدون عارضه استفاده کنید پس باید صبور باشید یکی از بهترین روش ها برای تناسب اندام و لاغری استفاده از رژیم غذایی ، تغذیه ی مناسب و ورزش است . در ادامه ی مطلب به روش های صحیح لاغری خواهیم پرداخت .



چاقی چیست ؟

همه ی ما تعریف مشخصی از چاقی داریم . گاهی از دیدن خود در آینه بسیار افسرده می شویم و چربی های انباشته شده در نواحی مختلف اندام مان بسیار ما را ناراحت خواهد کرد از این چربی های انباشته شده تحت عنوان چاقی یاد می شود هنگامی در آینه خود را بر انداز می کنید فکر این که این چربی ها چگونه از بین خواهند رفت قطعاً شما را به فکر خواهد برد گاهی به سرتان می زند ورزش کنید ، گاهی رژیم و یا گاهی نیز آن قدر خسته اید که می خواهید یک شبه ره صد ساله بروید و به سراغ روش های عجیب و غریب می روید که نتیجه ای جز پشیمانی نخواهد داشت .

چه عواملی باعث چاقی می شوند؟ (از بین رفتن لاغری و تناسب اندام) :

بیماری هایی که باعث چاقی می شوند : برخی افراد به علت وجود بیماری های مختلفی اعم از تیروئیدی و گوارشی و... به چاقی دچار می شوند .



رژیم نامناسب : امروزه متأسفانه توجه به تغذیه ی سالم بسیار کم رنگ شده است و آحاد جامعه به فست فود و غذاهای آماده روی آورده اند . مصرف غذاهای چرب و پر کالری علاوه بر آسیب به سلامتی ، چاقی را نیز به دنبال خواهد داشت . هنگامی که میزان مصرف کالری شما با میزان فعالیت روزانه همسو نبوده و مصرف کالری بسیار بالا و فعالیت و سوخت و ساز کم باشد قطعاً نتیجه ای نیز جز چاقی و از بین رفتن لاغری و تناسب اندام شما نخواهد داشت .

دوری از ورزش : ورزش یکی از بهترین شیوه ها برای لاغری ، تناسب اندام و سلامتی است و هنگامی که از این فعالیت سالم اجتناب شود قطعاً به نتایج مفید آن نیز نخواهید رسید .

ژنتیک : گاهی به طور عامیانه گفته می شود فلانی خانوادگی چاق هستند . بله برخی هستند که بنا به ژنتیک ، خانواده ای چاق داشته و از چاقی رنج می برند .

بارداری و زایمان : هر زن در دوران بارداری به میزانی افزایش وزن پیدا می کند که گاهی پس از زایمان کنترل شده و گاهی نیز این اضافه وزن پس از زایمان نیز باقی می ماند .

عوامل روحی : برخی افراد نیز بر اثر علل روحی مانند استرس و ... دچار اضافه وزن می شوند .

چه غذاهایی باعث چاقی می شوند؟

شاید زیاد شنیده باشیم از مواد پر کالری استفاده نکنید یا اینکه برخی مواد غذایی باعث چاقی می شوند اما خیلی اوقات نمی دانیم که این مواد که لاغری را از بین می برند و مصرف آن ها باید اصولی باشد چه چیزهایی هستند . با ما باشید تا این مواد را بشناسید .

شیرینی جات: قطعا با رد شدن از کنار قنادی ها شما هم وسوسه شده اید که به داخل رفته و خرید کنید اما بدانید که یکی از دشمنان لاغری شیرینی جات هستند که باید کنترل شده مصرف شوند .

شکلات: شکلات ها نیز از دسته ی موادی هستند که مصرف آن ها باید با احتیاط باشد .

نوشابه و دلستر: پای ثابت سفره ها ، قطعا شنیده اید از برخی افراد که می گویند بدون نوشابه یا نوشیدنی های گازدار نمی توانند غذا بخورند این حرف بسیار نسنجیده بوده و اگر فرد از عواقب مصرف مداوم نوشیدنی های گازدار مطلع باشد قطعا در مصرف آن ها تجدید نظر خواهد نمود پس به یاد داشته باشید که نوشابه و انواع آن برای سلامتی شما مفید نبوده و مصرف بدون احتیاط آن ها چاقی را به دنبال خواهد داشت .

مشروب: مشروبات نیز سلامتی و تناسب اندام را تحت شعاع قرار می دهند .

بستی ، پفک و چیپس و این دسته تنقلات نیز باعث اضافه وزن می شوند .

غذاهای آماده مانند: فست فود ها و انواع ساندویچ ها ، سس مایونز نیز برای سلامتی مفید نیستند پس برای مصرف آن ها عوارض را نیز در نظر بگیرید .



افکار غلط در مورد لاغری :

برخی با وجود این که آگاهند چاقی آن ها طی دراز مدت بوده است اما تمایل دارند که سریعاً به لاغری برسند به همین دلیل اقدام به کارهای اشتباه می کنند . مثلاً از رژیم های بسیار سخت بدون ورزش و تمرین استفاده می کنند که باعث می شود آسیب زیادی به بدن خود برسانند یا اینکه بدون رژیم مناسب اقدام به انجام ورزش های سنگین و طاقت فرسا می کنند هیچکدام از این روش های سنگین نمی تواند جوابگو باشد و فرد را به لاغری و تناسب اندام ایده آل برساند . این روش ها نه تنها لاغری را برای شما به ارمغان نمی آورد بلکه برای بدن شما مضر نیز خواهد بود .

نکات مهم برای شروع لاغری :

لاغری و تناسب اندام رویاییست که بسیاری از افراد در سر می پروراندند که گاهی رسیدن به آن راحت و گاهی سخت تر است اما هرگز غیر ممکن نخواهد بود پس از اگر به دنبال لاغری و تناسب اندام با تکنیک های بی ضرر برای سلامتی خود هستید با ما همراه باشید . امروزه به دنبال چاقی که بسیاری از افراد جامعه ی امروز را به علل مختلف در بر گرفته است تکنیک های لاغری نیز بسیار گسترده اند و روش های مختلفی وجود دارد که همواره تبلیغات زیادی نیز همراه آن هاست

اما برای لاغری اصولی بهترین راه ورزش و در کنار آن رژیم لاغری مناسب می باشد که توصیه می شود ورزش و رژیم با مشورت متخصص لاغری و ورزش باشد چرا که این دو امر نیز اگر اصولی و صحیح انجام نشوند نتیجه ی ایده الی نخواهند داشت پس اولین نکته برای شروع و استارت لاغری و تناسب اندام شروع ورزش و رژیم غذایی مناسب و کارآمد است و نکته ی دوم در رسیدن به لاغری استفاده از این دو تکنیک در یک دوره به صورت مداوم است و در صورت نیاز دوره ها تمدید می شوند .



نکات مهم رژیم های غذایی :

رژیم های غذایی یکی از روش های کاهش وزن و رسیدن به لاغری و تناسب اندام است . در یک رژیم غذایی سالم باید به نکاتی توجه شود . بهترین رژیم ، رژیمی است که ترکیبی از غذاهای کم کالری و غذاهایی که باعث افزایش متابولیسم بدن می شوند باشد این دو ترکیب در کنار یک دیگر در نهایت باعث چربی سوزی به روش صحیح و لاغری خواهد شد .

به این نکته توجه کنید رژیم انتخابی شما نباید به گونه ای باشد که بدن را دچار کمبود مواد مغذی کند در برخی رژیم های غیر اصولی ممکن است شما کاهش وزن و لاغری را تجربه کنید و گمان کنید که رژیم مناسبی داشته اید اما باید بدانید این لاغری بر اثر از دست رفتن آب بدن بوده است و پس

از آن شما مجددا چاق شدن را تجربه خواهید کرد و حتی ممکن است بیشتر از قبل شاهد چربی های انباشته باشید . پس در کنار یک رژیم غیر اصولی ممکن است لاغری ، دوره ای را تجربه کنید اما این لاغری نبوده و سلامت شما را نشانه می گیرد .

تاثیر ورزش بر لاغری :

همه ی شما می دانید که ورزش مکمل رژیم غذایی است ، ورزش علاوه بر کمک به سلامتی در راستای زیبایی و تناسب اندام نیز به کار می رود . ورزش نیز باید با علم انجام شود پس نکات مهمی که در این امر برای شما ضروری است را توضیح خواهیم داد .



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com
09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

بطور کلی در بحث تغذیه و ورزش سه مقطع بسیار مهم وجود دارد :

قبل از ورزش : معمولا قبل از فعالیت های ورزشی توصیه می شود آخرین وعده ی غذایی را حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از ورزش میل نمایید ، نباید نیم یا یک ساعت قبل از ورزش از وعده های غذایی میل کنید خصوصا غذای جامد ، چرا که احتمال اختلالات گوارشی ، حس سنگینی و یا خستگی زود رس وجود دارد . اگر تایم ورزش کردن شما صبح هنگام باشد ابتدا باید ورزش کنید سپس صبحانه صرف شود ؛ اگر تایم ورزش کردن شما عصر باشد مثلا ساعت ۵ عصر را برای ورزش انتخاب کرده اید باید نهارتان را ساعت ۱۲ میل نمایید چرا که این وقفه بین وعده ی غذایی و ورزش باعث می شود هنگام ورزش معده ای سبک داشته باشید .

هنگام ورزش : امروزه مشاهده می کنیم که افراد هنگام ورزش در باشگاه ها به همراه خود نوشیدنی های متعددی دارند و در هنگام ورزش دائما در حال مصرف نوشیدنی هستند . نکته ی مهم برای اینگونه افراد : ورزش های زیر یک ساعت نیازی به دریافت مواد قندی و مغذی به غیر از آب حین ورزش ندارند و هر فرد در فواصل حدود هر ۱۵ الی ۳۰ دقیقه می توانند ۲۵۰ میلی لیتر آب مصرف کنند اما توصیه می شود فرد برای ۶۰ دقیقه ورزش و یا کمتر از نوشیدنی های شیرین استفاده نکند چرا که نه تنها کمکی نمی کند بلکه احتمال خستگی زودرس را نیز فراهم می آورد پس ورزش های زیر یک ساعت نیازی به دریافت مواد مغذی ندارد اما اگر فرد بیش از یک یا یک و نیم ساعت ورزش کند می تواند با مشورت کارشناس ورزش و تغذیه از نوشیدنی های دیگر غیر از آب نیز استفاده کند .

پس از فعالیت ورزشی : مهمترین نکته پس از ورزش ، تایم تغذیه و نوع آن است . معمولا توصیه بر اینست که تا دو ساعت پس از ورزش برای جبران آب از دست رفته ی بدن از مایعات استفاده نمایید و همچنین از مواد قندی برای پر کردن ذخایر قندی بدن که در حین ورزش های طولانی کم شده اند استفاده شود . برای افرادی که تمرینات مقاومتی انجام می دهند

استفاده از مواد غذایی پروتئینی با کیفیت بالا در هر وعده پس از فعالیت ورزشی توصیه می شود پیشنهاد می شود تا دو الی سه ساعت پس از ورزش از خوردن غذاهای سنگین و جامد خودداری کنید

چه عواملی باعث لاغری و چاقی شما می شوند؟

و پس از این تایم نیز طبق رژیم خاص خود پیش بروید . دریافت مایعات هم قبل از ورزش و هم بعد از آن ضروری است خصوصا در فصول گرم سال . ورزش اصولی در کنار رژیم اصولی که دریافت مواد مغذی را به همراه داشته باشد هم راهی برای سلامت فیزیولوژیک بدن است و هم عالی ترین شیوه برای لاغری و تناسب اندام .

نکته ی مهم : پس از گفته شدن نکات ضروری ورزش و تغذیه ی اصولی باید بدانید که این نکات برای افراد سالم است و اگر هر گونه بیماری دارید حتما رژیم و ورزش های خود را تحت نظر متخصص تغذیه و مربی ورزشی انجام دهید . توصیه می شود پس از مراجعه به متخصص تغذیه حتما بیماری خود را با وی در میان گذاشته و طبق نظر وی برای لاغری اقدام نمایید .



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

لاغری با روش های پزشکی :

دو نکته ی اساسی برای کاهش وزن اتخاذ یک رژیم غذایی مناسب در کنار ورزش است اما گاهی مشاهده می کنیم که در شرایطی قرار داریم که این دو روش نمی توانند راه چاره باشند پس باید به دنبال تکنیک های پزشکی باشیم . امروزه شیوه های متعددی برای لاغری به وجود آمده است تا افراد بتوانند به لاغری و تناسب اندام ایده ال خود برسند که برخی پر عارضه و برخی کم عارضه اند که البته نتیجه ، مزایا و عارضه های هر تکنیک به تبحر پزشک ، شرایط فرد و نوع شیوه ای که انتخاب می کند وابسته است در این مقاله روشی مدرن و جدید از لاغری را نیز معرفی میکنیم برای افرادی که نمی توانند با رژیم و ورزش به لاغری و تناسب اندام دلخواه خود برسند .

لاغری با دستگاه اکسیلیس :

مکانیسم این دستگاه با بهره گیری همزمان از امواج رادیوفرکانسی و اولتراسوند و کپسول های فیبروزی تشکیل می شود که سلول های چربی را به صورت خوشه های انگور احاطه کرده و از بین می برند همچنین این دستگاه با اثر حرارتی خود ، چربی را متابولیزه کرده و به علت تحریک کلاژن سازی ، باعث سفت و لیفت شدن پوست نیز می شود .

کاربرد دستگاه اکسیلیس : این دستگاه کاربردهای متعددی دارد از جمله : کاهش سایز و لاغری ؛ درمان سلولیت ؛ لیفت پوست بدن ؛ لیفت و جوانسازی صورت .

مزایای لاغری با دستگاه اکسیلیس :

بهترین و جدیدترین روش لاغری بدون تهاجم
نتیجه ی گیری سریع پس از انجام این شیوه
ماندگاری نسبتا طولانی نتایج درمانی
این تکنیک نیاز به استفاده از رژیم های سنگین و مراقبت های طولانی ندارد
این شیوه از لاغری به ۴ الی ۶ جلسه ی درمانی در هر دو هفته یک بار نیاز دارد .



سوالات متداول :

چرا با اینکه غذای کمی دارم باز هم چاق می شوم؟

شاید این سوال خیلی از افراد باشد و با وجود تغذیه ی کم باز هم اضافه وزن و چاقی دارند بهتر است بدانید چاقی و از بین رفتن لاغری همیشه به علت تغذیه ی زیاد نیست گاهی دلایل دیگری دارد یکی از علل شایع چاقی بیماری مرتبط به تیروئید است که کم کاری آن باعث بروز چاقی میشود ، همچنین برخی بیماری های گوارشی نیز باعث ایجاد این امر می شوند به اینگونه افراد توصیه می شود ابتدا به پزشک مراجعه کرده تا بیماری آن ها تشخیص داده شود و درمان انجام گیرد سپس برای لاغری اقدام کنند .

چرا در ابتدای رژیم و ورزش لاغری سریع تر است و سپس کمتر می شود؟

این بدان دلیل اتفاق می افتد که در ابتدای شروع برنامه ی لاغری ، چربی های سبک تر شروع به از بین رفتن می کنند و پس از آن چربی های سخت تر باید از بین بروند پس به تایم بیشتری نیاز دارند .

آیا درست است که برای رسیدن به لاغری وعده ی شام را حذف کنیم؟

بهترین روش اینست که بجای حذف شام آن را در تایم مناسب صرف کرده و از غذاهای سالم ، سبک و مناسب شام استفاده شود . بهترین تایم برای صرف شام حدود ۴ ساعت قبل از خواب است و همچنین استفاده از سبزیجات در وعده های مختلف از جمله شام مثر ثمر خواهد بود .

از قرص های چربی سوز استفاده کنیم یا خیر؟

امروزه تبلیغات زیادی در مورد قرص های لاغری میبینید و می شنوید اما بیشتر آن ها تنها تبلیغات هستند و مصرف آن ها قطعا عوارض جبران ناپذیری خواهد داشت برخی قرص های چربی سوز نیز وجود دارند که توانسته اند مجوز بگیرند اما هر کدام از این ها نیز عارضه هایی چون افزایش فشار خون ، ایجاد مشکلات کبدی و ... خواهند داشت پس هیچگاه خودسرانه قرصی را مصرف نکنید حتی اگر این قرص برای لاغری باشد . توصیه می شود هر گونه قرص چربی سوز تحت نظر پزشک مصرف شود .

چه ورزش هایی را انجام دهیم تا لاغر شویم؟

پاسخ دقیق این سوال به شرایط شما خاص خود شما مربوط است و با توجه به شرایط شما مربی ورزشی تمریناتی را برای شما مشخص می کند اما به طور کلی پیاده روی یکی از بهترین ورزش های چربی سوزی است که در ابتدا از پیاده روی آهسته شروع کنید و به مرور زمان و سرعت خود را افزایش دهید بهتر است پیاده روی را به طور مرتب در برنامه ی خود قرار دهید . فعالیت های ورزشی مانند : رقص ، دوچرخه سواری ، دویدن و شنا کردن نیز مناسب هستند .



خوردن چه میوه هایی در رژیم لاغری مناسب است ؟

مصرف میوه ها می تواند روشی باشد برای پیشگیری از پرخوری ، یکی از بهترین میوه ها سیب است که بسیار کم کالری می باشد . گلابی ، توت فرنگی ، کیوی و انار نیز میوه های مناسبی هستند .

آیا استفاده از گن ها به لاغری کمک می کنند ؟

گن ها برای افرادی که شکم های آویزان و بزرگ دارند مناسب است به طوری که شکم را جمع کرده و ظاهر مرتب تری به فرد می دهد اما روشی برای لاغری نیست چرا که در لاغری و کاهش وزن تاثیری ندارد .

آیا رفتن به سونا می تواند روش خوبی برای لاغری باشد ؟

این روش تنها باعث تعریق می شود و بدن آب از دست می دهد و مجددا با مصرف دوباره ی آب ، آب از دست رفته برخواهد گشت پس سونا نمی تواند تکنیکی برای لاغری باشد .

آیا آب سبزیجات باعث لاغری می شود ؟

آب سبزیجات می تواند موثر باشد به شرطی که در کنار یک رژیم غذایی مناسب و ورزش مصرف شود و به اینکه شما تنها به خوردن آب سبزیجات بسنده کنید هیچ نتیجه ای نداشته و به هیچ وجه باعث لاغری شما نخواهد شد .

در یک هفته چقدر وزن کم کنیم ؟

شما با توجه به اینکه در یک هفته چاق نشده اید پس نمی توانید تمام اضافه وزن خود را نیز طی یک هفته از بین ببرید این امر باید اصولی و در طی زمان باشد تا به بدن آسیبی وارد نشود اضافه وزن سریع می تواند عوارضی چون ریزش مو و بسیاری عارضه های دیگر را به دنبال داشته باشد در طی یک هفته حدود نیم تا یک کیلوگرم کاهش وزن مناسب است .

