

ایستگاه سلامتی

رژیم یعنی تعادل نه گرسنگی!



یکی از باورهای نادرست و رایج در میان افراد جامعه این است که رژیم لاغری یعنی «هیچی نخوردن».

شقایق اسماعیلی

کارشناس تغذیه

این نگاه غلط نه تنها به کاهش وزن اصولی منجر نمی‌شود، بلکه می‌تواند آسیب‌های جدی و بعضاً جبران‌ناپذیر به بدن وارد کند. علم تغذیه امروز تأکید دارد که کاهش وزن مؤثر، نه با محرومیت مطلق بلکه با تنظیم منطقی انرژی دریافتی، حفظ تعادل ریزمغذی‌ها و ایجاد الگوی پایدار زندگی سالم به دست می‌آید. نخوردن یا گرسنگی کشیدن طولانی مدت، بدن را وارد وضعیت هشدار می‌کند. در این حالت، متابولیسم پایه کاهش می‌یابد تا بدن انرژی کمتری مصرف کند. این یعنی حتی اگر فرد کالری کمی دریافت کند، بدن با سازوکارهای دفاعی، روند چربی‌سوزی را کند می‌سازد. به علاوه، در شرایط گرسنگی مزمن، بدن به جای چربی‌ها از ذخایر ارزشمند عضلانی به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند. در نتیجه، نه تنها بافت عضلانی تحلیل می‌رود بلکه عملکردهای حیاتی مانند قدرت بدنی، ایمنی، تمرکز ذهنی و خلق و خو نیز مختل می‌شود. یکی دیگر از پیامدهای «هیچی نخوردن» در رژیم، کمبود شدید ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی است. کاهش یا حذف وعده‌های غذایی می‌تواند به کم‌خونی، ضعف سیستم ایمنی، ریزش مو، خشکی پوست، یبوست مزمن و حتی پوکی استخوان در درازمدت منجر شود. بسیاری از این آسیب‌ها خاموش و تدریجی هستند و وقتی ظاهر می‌شوند به مداخلات درمانی نیاز دارند. از سوی دیگر، گرسنگی کشیدن می‌تواند به اختلال در رفتار تغذیه‌ای منجر شود. افرادی که خود را از خوردن محروم می‌کنند، به‌طور ناخودآگاه دچار پرخوری‌های ناگهانی، حملات خوردن شبانه یا حتی اختلالات روحی می‌شوند. این نوسانات روانی - رفتاری نه تنها وزن را به حالت اولیه بازمی‌گرداند، بلکه بار روانی و عاطفی شدیدی بر فرد تحمیل می‌کند. در مقابل، یک رژیم علمی و اصولی با در نظر گرفتن نیازهای انرژی پایه (BMR)، ترکیب بدن (درصد چربی و عضله)، سطح فعالیت روزانه، شرایط پزشکی و ترجیحات غذایی فرد طراحی می‌شود. در چنین رژیمی، غذا خوردن نه تنها ممنوع نیست بلکه واجب است. با این تفاوت که انتخاب مواد غذایی مغذی، مصرف به‌اندازه، کنترل وعده‌ها و اصلاح الگوی زندگی جایگاه ویژه‌ای می‌یابند.

چطور از بیماری‌های قلبی پیشگیری کنیم؟

از تپش تا سکته

راه‌های پیشگیری

بسیاری از بیماری‌های قلبی در مراحل اولیه علائم خاصی ندارند یا ممکن است با نشانه‌های گنگی مثل خستگی یا دل‌درد اشتباه گرفته شوند اما برخی علائم هشداردهنده هستند که باید آنها را جدی گرفت، مثل: درد در قفسه سینه به خصوص هنگام فعالیت، تنگی نفس حتی در حالت استراحت، تپش قلب یا ضربان نامنظم، ورم در پاها، خستگی شدید و سرگیجه یا غش کردن ناگهانی. در صورت مشاهده چنین علائمی، مراجعه به پزشک ضروری است. از سوی دیگر، برخی افراد بیشتر از بقیه در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. از جمله کسانی که فشار خون بالا، قند خون بالا (دیابت)، کلسترول بالا یا سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند. افرادی که سیگار می‌کشند، اضافه‌وزن دارند، تحرک بدنی کمی دارند یا استرس مزمن را تجربه می‌کنند نیز در گروه‌های پرخطر قرار می‌گیرند. خوشبختانه پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های قلبی ممکن است و نیاز به کارهای پیچیده‌ای هم ندارد. مهم‌ترین گام، اصلاح سبک زندگی است. داشتن رژیم غذایی سالم با مصرف بیشتر میوه، سبزی، ماهی، روغن‌های مفید و پرهیز از غذاهای چرب، سرخ‌کرده و شور، اولین گام مؤثر در پیشگیری از بیماری‌های قلبی است. ترک سیگار، کنترل استرس، خواب کافی و متعادل نگه داشتن وزن بدن هم از عوامل کلیدی در این زمینه هستند و البته ورزش منظم حتی در حد پیاده‌روی روزانه را هم نباید فراموش کنید. همچنین باید به بررسی‌های دوره‌ای توجه کرد. حتی اگر احساس سلامت کامل دارید، هر چند وقت یک‌بار فشار خون، چربی خون و قند خون خود را چک کنید. اگر پزشک به شما دارویی برای کنترل فشار یا چربی داده، آن را به‌موقع مصرف کنید و خودسرانه مصرف را قطع نکنید. بیماری قلبی اغلب آهسته پیشرفت می‌کند اما وقتی به مراحل پیشرفته برسد، درمان آن سخت‌تر می‌شود. در مجموع، قلب ما یک لحظه هم استراحت نمی‌کند، پس ما هم نباید از مراقبت آن غافل شویم. شناخت انواع بیماری‌های قلبی، آشنایی با علائم هشداردهنده و رعایت چند اصل ساده در زندگی روزمره، می‌تواند سال‌ها به عمر سالم ما اضافه کند.

قلب، همان عضو کوچک اما پهنده‌ای است که زندگی ما را ممکن می‌کند. با هر ضربان، خون را به تمام اندام‌ها می‌فرستد و بدون آن، مغز، کلیه، ریه و سایر اعضا نمی‌توانند کار خود را انجام دهند. این عضو حیاتی در برخی مواقع دچار اختلالاتی می‌شود که به عنوان «بیماری‌های قلبی» شناخته می‌شوند. در واقع، بیماری‌های قلبی تنها یک نوع نیستند؛ بلکه مجموعه‌ای از مشکلات هستند که می‌توانند در رگ‌های خونی قلب، دریچه‌ها، عضله قلب یا حتی ریتم ضربان قلب رخ دهند. یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها، گرفتگی رگ‌های قلب یا همان «بیماری عروق کرونر» است. در این حالت، رگ‌هایی که باید اکسیژن و مواد غذایی را به عضله قلب برسانند، به مرور زمان با رسوبات چربی و کلسترول تنگ می‌شوند. این تنگی باعث می‌شود که جریان خون به قلب کم شود و فرد دچار درد در قفسه سینه شود، مخصوصاً هنگام فعالیت یا استرس.

دکتر نگار منصوری

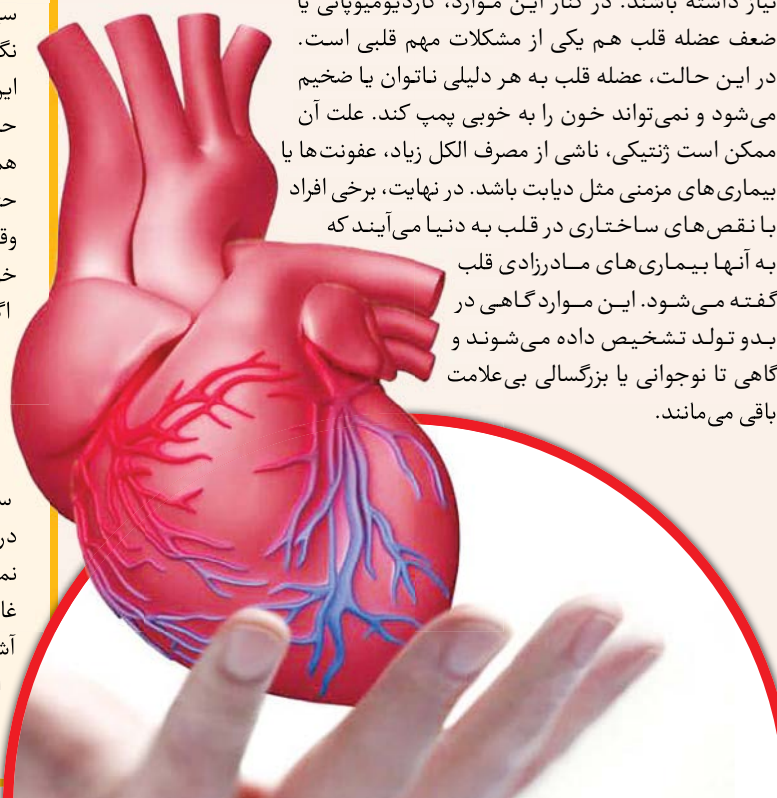
پزشک عمومی



در صورتی که رگ به‌طور کامل بسته شود، ممکن است سکته قلبی اتفاق بیفتد که یک وضعیت اورژانسی است. نوع دیگری از بیماری قلبی، نارسایی قلبی است. در این حالت، قلب توان کافی برای پمپاژ خون به اندام‌ها را ندارد. این وضعیت ممکن است در اثر حمله قلبی، فشار خون بالا یا بیماری‌های عضله قلب ایجاد شود. افراد دچار نارسایی قلبی اغلب با علائمی مثل تنگی نفس، خستگی زودرس، ورم در پاها و کاهش توان فعالیت مواجه می‌شوند. مشکل بعدی، نامنظم بودن ضربان قلب یا «آریتمی» است. ضربان قلب باید منظم و با ریتم خاصی باشد اما گاهی سریع، کند یا نامنظم می‌شود. این وضعیت ممکن است فقط کمی آزاردهنده باشد یا در برخی موارد خطرناک باشد و نیاز به درمان فوری داشته باشد. برخی از افراد دچار آریتمی ممکن است احساس تپش قلب شدید، سرگیجه یا حتی غش را تجربه کنند.

از دیگر مشکلات قلبی، بیماری‌های دریچه‌ای هستند. قلب ما دارای دریچه‌هایی است که مسیر ورود و خروج خون را تنظیم می‌کنند. اگر این دریچه‌ها به‌درستی باز یا بسته نشوند، جریان خون دچار اختلال می‌شود و ممکن است شخص دچار صداهای غیرعادی در قلب، تنگی نفس یا خستگی شود.

این مشکلات احتمال دارد مادرزادی یا اکتسابی بوده و در برخی موارد به جراحی نیاز داشته باشند. در کنار این موارد، کاردیومیوپاتی یا ضعف عضله قلب هم یکی از مشکلات مهم قلبی است. در این حالت، عضله قلب به هر دلیلی ناتوان یا ضخیم می‌شود و نمی‌تواند خون را به خوبی پمپ کند. علت آن ممکن است ژنتیکی، ناشی از مصرف الکل زیاد، عفونت‌ها یا بیماری‌های مزمنی مثل دیابت باشد. در نهایت، برخی افراد با نقص‌های ساختاری در قلب به دنیا می‌آیند که به آنها بیماری‌های مادرزادی قلب گفته می‌شود. این موارد گاهی در بدو تولد تشخیص داده می‌شوند و گاهی تا نوجوانی یا بزرگسالی بی‌علامت باقی می‌مانند.



جایگزین قند

رطب

«افزایش انرژی و تنظیم کلسترول»

توت خشک

«کمک به گوارش و بهبود عملکرد کبد و کلیه»

خرما خشک

«افزایش انرژی و کنترل قند خون»

مویز

«سم‌زدایی بدن و بهبود سیستم ایمنی»

کشمش

«سم‌زدایی کبد و کاهش اشتها»

انجیر خشک

«کمک به هضم گوارش و درمان‌کننده یبوست»

