لاغرمردنی خودتی

لاغری، یکی از عوارض دوران بلوغ است که باید آن را درمان کرد

«ایـن بـار هم که رفتم لباس بخرم، لباس پیدا نکردم. هیچ لباسـی اندازه‌ام نیسـت! حتی کوچک‌ترین سایز لباس هم به تنم اندازه نبود! فقط هم یک‌جا سر نزدم، حداقل ۵-۶ مغازه را گشتم و به نتیجه نرسیدم. نمی‌دانم چه‌کار کنم تا اندازه‌ام طبیعی شود...»

خیلی از ما با شروع دوران بلوغ، دچار کاهش وزن شدید می‌شویم. به قدری لاغر و اصطلاحاً استخوانی می‌شـویم که کمتر لباسی اندازه‌مان می‌شـود. باید چه‌کار کرد؟ این لاغری که اعصاب‌مان را همه جوره خرد کرده اسـت، دلیلش چیسـت و چه‌طور می‌توان آن را درمان کرد؟ آیا اصلاً بیماری است یا ساختار بدنی ما به این شکل است؟

همان‌طور که برخـی افراد با شـروع دوران بلوغ دچار اضافه وزن می‌شوند، برخی نقطهٔ مقابل آن‌ها قرار دارند. به این معنی که بلوغ باعث کاهش وزن و گاهی لاغری مفرط آن‌ها می‌شود. این موضوع نقص ژنتیکی نیست، بلکه ناشی از «ساختار ژنتیکی» ماست. علت‌های متفاوتی هـم دارد کـه مهم‌ترین آن‌ها را می‌توان به این شرح خلاصه کرد:

■ ابتلا به برخی بیماری‌ها

اگر به بیماری‌هایی مثل «پرکاری غدهٔ تیروئید» (هیپرتیروئیدیسم)، دیابت، بعضی از بیماری‌های گوارشی و یا انگل دستگاه گوارش مبتلا باشیم، هر قدر هم که بخوریم، چاق نمی‌شویم. بنابراین باید از این نظر نیز شرایط‌مان را کنترل کنیم.

■ زمینهٔ ژنتیکی

نگاهـی به پـدر و مـادر، خواهر و بـرادر و اطرافیـان نزدیکمان بیندازیم. آن‌ها مانند ما لاغر هستند. البته نه این‌که همهٔ اطرافیان ما لاغر باشند. ممکن است پدرمان لاغر باشد و به عکس مادرمان لاغر نباشد. اما به هر حال ما ژن لاغری را از پدر یا مادرمان ارث برده‌ایم.

■ مشکلات روانی

نترسید. منظور این نیست که خدای ناکرده شما به مشکل روانی دچار هستید؛ هر چند این بیماری‌ها هم راه کنترل و درمان دارند. منظورم این اسـت که برخی مشکلات که فکر ما را آزرده می‌کنند، می‌توانند باعث بی‌اشـتهایی و لاغری شـوند؛ مثل استرس و اضطراب، افسـردگی، نگرانی دربارهٔ برخی کارهای مدرسـه و... اگـر در دوران بلوغ قرار داشـته باشیم که گاهی این حالت‌ها تشدید هم می‌شوند و همین امر باعث بی‌اشتهایی و لاغری می‌شود.

■ اختلال تغذیه‌ای

بدغذایـی، بی‌غذایی و دریافـت مواد غذایی کمتر از انـدازه‌ای که بدن بـه آن نیاز دارد، می‌توانـد باعث کاهش وزن و لاغری شـود. (دربارهٔ این مشکل در بعداً صحبت می‌کنیم.)

■ تحرک بدنی

وقتـی یک لحظه آرام و قـرار نداریم، هرچه می‌خوریـم را می‌سـوزانیم و همین موضوع باعث می‌شود لاغر شویم. حتماً شنیده‌اید به افرادی که دچار اضافه وزن هسـتند، توصیه می‌شود تحرک بدنی‌شان را افزایش دهند.

اختلال تغذیه‌ای چیست؟

اشـاره کردیم که «اختلال تغذیه‌ای» یکی از دلایل لاغری است. وقتی صحبت از اختلال تغذیه‌ای می‌شود، شاید یاد آدم‌هایی بیفتیم که از فرط لاغری و گرسـنگی، دنده‌هایشان بیرون زده است و یا نای راه رفتن ندارند. این افراد هم دچار نوعی اختلال تغذیه‌ای هستند که به آن «سـوءتغذیه» می‌گویند. یعنی این افراد به قدری که باید غذا دریافت نمی‌کنند. اما دربارهٔ اختلال‌هـای تغذیه‌ای که به آن‌ها اشاره کردیم، ببینیم این اختلال‌ها کدام‌اند و چه‌طـور می‌توان با رفع آن‌ها، به وزن ایده‌آل رسید.

■ بدغذایی

اگر جزو آن‌هایی هسـتید که قبل از خوردن هر غذایی ایـرادی روی غذا می‌گذارند و بعد هم بشقاب غذا را کنار می‌زنند، فرد بدغذایی هستید. همان‌هایی که اگر پیاز در غذا ببینند یا بوی سـیر از غذا به مشامشـان برسد، آن را نمی‌خورند، یا گوشـت داخـل غذا را جدا می‌کنند و... به این ترتیب بیشـتر غذاها را با اکراه و بدون اشتها می‌خورید و لاغر می‌مانید. البته بدغذایی شـکل دیگری هم دارد و آن این‌که بعضی از ما، یک روز با اشـتهای تمام و دو روز بدون ذره‌ای اشـتها غذا می‌خوریم.

مهتاب خسروشاهی

در این شـرایط هم فرد بدغذایی محسـوب می‌شویم.

■ بی‌غذایی

ایـن افـراد اگر غذا هم دم دستشـان باشـد، یادشـان می‌رود غذا بخورند! مثلاً صبحانـه را می‌خورند و عصر که از مدرسـه برگشتند، یادشـان می‌افتد که مادرشـان ظـرف غذایی داخل کیفشـان گذاشته بود که ناهار بخورند. این بی‌غذایی باعث می‌شود سلول‌های بدن گرسنه شوند و از منابـع اصلی ذخیرهٔ بـدن برای جبران گرسنگی‌شان استفاده کنند و به این ترتیب لاغری اتفاق می‌افتد.

■ دریافت کمتر از مصرف

بدن ما بـرای انجام فعالیت‌های روزانه‌اش به مقـداری انرژی نیاز دارد کـه به آن «کالری پایه» می‌گویند. دختـر خانم‌ها به ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ و آقا پسـرها به ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارند. بعد از این مقدار، هر شـخص به اندازهٔ فعالیت بدنی که دارد، باید کالری مشخصی از طریق مواد غذایی، دریافت کنـد. اگر مقدار کالـری دریافتی ما کمتر از مقدار نیاز بدن باشـد، شخص دچار کاهش وزن و لاغری مفرط می‌شود.

نکته: به آدم‌های هله هوله‌خور هم می‌توان بدغـذا گفت. ایـن افراد هم بـه جای آن‌که غـذای اصلی را نوش جـان کنند، با خوردن خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند، باعث اصطلاحاً کور شدن اشتهای‌شان می‌شوند و میل به غذای اصلی ندارند.

چه‌کار کنیم؟

علت‌های لاغری‌مان را دانستیم. اکنون ببینیم برای برطرف کردن مشکل چه‌کار باید کرد:

■ بررسی سلامت

اولین کار این است که با مراجعه به متخصص تغذیه یا پزشک، سلامت جسمی را بررسی کنیم. بـا آزمایش خـون، ادرار، مدفوع و... می‌توان به وجـود بیماری در بدن پی برد. مثلاً اگر غـدهٔ تیروئید ما پرکار باشـد، با آزمایش خون موضوع مشخص و با دریافت درمان دارویی، مشـکل برطرف می‌شود. پس در اولین فرصت به پزشـک مراجعه کنیم.

■ برنامهٔ غذایی مناسب

اگر از نظر جسمی، مشکلی دیده نشد، نوبت به تنظیم برنامهٔ غذایی اسـت. این کار فقط از عهدهٔ متخصـص تغذیه برمی‌آید. بنابراین با مشورت با یک متخصص تغذیه و دریافت برنامهٔ غذایی منظم، می‌توانیم به وزن ایده‌آل برسیم.

■ ورزش مناسب

تعجب نکنید. درسـت است که گفتیم یکی از دلیل‌هـای کاهـش وزن و لاغری، تحرک زیاد اسـت، اما اگر ورزش منظم و همراه آن نیز تغذیه مناسب داشته باشیم، هم مشکل لاغری‌مـان برطرف می‌شـود و هـم این‌که می‌توانیم هیکلی عضلانی داشـته باشـیم. بنابراین بعـد از مراجعه به متخصص تغذیه، می‌توانیم از معلم ورزشمان یک برنامهٔ منظم ورزشی بگیریم.

■ خوش خوراک شدن

دربارهٔ افراد بدغذا، بی‌غذا و... صحبت کردیم. هر چند ترک عادت‌ها کمی سخت است، اما هدف ما، مهم است. بنابراین برای رسیدن به هدف باید تلاش کـرد. به تدریج عادت‌های نادرست غذایی را کنار بگذاریم.

مثلاً اگر قبلاً نمی‌توانستیم غذاهایی را که پیاز دارند بخوریم، به این فکر کنیم که بـا خوردن پیاز، ویتامین‌های B۱، B۱۲ و C مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. به این ترتیب، هم سیستم ایمنی‌مان تقویت می‌شود و هم با خوب غذا خوردن دیگر لاغر نخواهیم بود. اگر قبل از این بازی و شـیطنت و یا حتی درس خوانـدن بیش از اندازه باعـث بی‌غذایی‌مان می‌شد، حالا کافی است یک نخ به دستمان ببندیم یا زنگ ساعتمان را کوک کنیم که سر ساعت خوراکی‌هایمان را بخوریم.

■ تحمل داشته باشیم

بعضی‌ها عجول هسـتند. یکی دو هفته که برنامـهٔ غذایـی و ورزش را رعایت می‌کنند و می‌بیننـد خبـری از اضافه وزن نیسـت، خسته می‌شوند. تحمل کنید. به سلول‌های بدن باید فرصت بدهید تا با شـرایط جدید خودشـان را وفق بدهند. از طرف دیگر، ابتدا باید کمبودهای تغذیه‌ای جبران شوند و بعد از آن وارد مرحلهٔ افزایش وزن شویم؛ پس به تدریج و آهسته.

هشدارها

به این نکته‌ها دقت کنید تا در طول دورهٔ اضافه وزن اشتباه نکنید:

● **دارو ممنوع**

بـه هیچ‌وجـه از داروهای افزایش دهندهٔ وزن یا داروهایی که برای تولید عضله در مراکز ورزشـی ارائه می‌شوند، استفاده نکنید؛ مگر این‌که متخصص تغذیه مصرف دارویی را برای شما تجویز کرده باشد.

● **به اندازه**

برای افزایش وزن عجله نکنید و براساس برنامهٔ غذایی‌تان پیش بروید. دریافت کالری اضافی فقط باعث افزایش وزن بی‌دلیل می‌شود؛ نه تناسب اندام.

● **فقط حرف متخصص**

به حرف‌های غیرعلمی اطرافیان توجه نکنید؛ این‌که با خوردن برنج پرچرب، خورشت پرچرب، چربی یا شیرینی وزنتان افزایش پیدا می‌کند و نیازی به مراجعه به متخصص تغذیه نیست. خوردن این خوراکی‌ها ممکن است باعث برطرف شدن لاغری شما شود، اما هزار و یک مشکل دیگر از بالا رفتن چربی خون و اضافه وزن بی‌دلیل گرفته تا دیابت نوع دوم (دیابت اکتسابی ناشی از چاقی) و... را به دنبال دارد.