

مقدمه:

پیروی از یک الگوی غذایی صحیح در طول زندگی همراه با فعالیت فیزیکی کافی و منظم، از کودکی تا بزرگسالی راه کاری ساده و ارزان در پیشگیری از بروز بیماری های مزمن و غیرواگیر است که با فرهنگ سازی صحیح می توان به آن دست یافت. از آنجائیکه با افزایش سن، تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال برخی بیماری ها را افزایش می دهد لذا رعایت نکات پیشگیرانه و رعایت اصول تغذیه صحیح در سنین میانسالی و سالمندی سبب می شود فرد سال های باقیمانده عمر خود را با سلامت، نشاط و راحتی بیشتر طی نماید و کمتر در معرض اضافه وزن، چاقی و بیماری های شایع همچون فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت و پوکی استخوان قرار بگیرد. از طرفی پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از راه های موثر در جلوگیری از بیماری های غیرواگیر ذکر شده مطرح است. در ادامه مشکل چاقی در گروه سنی میانسالان و سالمندان را از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار می دهیم.

• موضوع: مدیریت استرس و چاقی

استرس و چاقی دو چالش رایج برای بسیاری از افراد در سنین میانسالی و سالمندی هستند. گاهی اوقات این دو مشکل به یکدیگر وابسته می شوند؛ به عنوان مثال، بسیاری از افراد در مواجهه با استرس به پرخوری عصبی (یا غذا خوردن احساسی) روی می آورند که در ادامه به بررسی راهکارهایی برای کنترل این چرخه پرداخته و نکاتی برای مدیریت هر دو مورد را بیان می کنیم

پرخوری عصبی چیست؟ پرخوری عصبی یا غذا خوردن احساسی زمانی رخ می دهد که فرد در پاسخ به احساسات منفی مانند استرس، نگرانی یا خستگی به غذا خوردن پناه می برد، حتی اگر گر سینه نباشد. این رفتار می تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود، که خود می تواند موجب افزایش استرس و ایجاد مشکلات جسمانی شود. شناخت این چرخه اولین قدم برای کنترل آن است

راهکارهای مدیریت استرس و پرخوری عصبی ۱. تمرین های تنفس عمیق و آرام سازی عضلانی این تمرین ها می توانند به کاهش استرس کمک کنند. با انجام تنفس عمیق و منظم، سیگنال های آرامش به مغز ارسال می شود و می تواند میل به خوردن غذا را کاهش دهد. ۲. فعالیت بدنی منظم ورزش های سبک مانند پیاده روی، یوگا یا شنا نه تنها به مدیریت وزن کمک می کنند، بلکه استرس را نیز کاهش می دهند. فعالیت بدنی تولید اندورفین را افزایش داده و احساس بهتری به شما می دهد. ۳. مدیریت زمان و استراحت کافی استرس ناشی از کمبود خواب یا برنامه های فشرده می تواند باعث افزایش اشتها و گرایش به غذا خوردن بی رویه شود. با برنامه ریزی مناسب و استراحت کافی، می توان این چرخه را شکست. ۴. جایگزین های سالم برای پرخوری عصبی به جای غذا خوردن به هنگام استرس، از روش های دیگری مانند مطالعه، صحبت با دوستان، یا نوشیدن یک فنجان چای آرامش بخش

استفاده کنید ۵. پشتیبانی از خود و دیگران صحبت کردن با مشاور یا روانشناس در مورد مشکلات استرس و غذا خوردن احساسی می تواند مفید باشد. همچنین، حمایت اجتماعی از دوستان و خانواده می تواند نقش مؤثری در کنترل این شرایط ایفا کند. با رعایت این نکات و تلاش برای ایجاد سبک زندگی سالم تر، می توانید استرس و پرخوری عصبی را مدیریت کرده و به بهبود کیفیت زندگی خود کمک کنید.

• تاثیر مصرف نان سبوس دار در کنترل وزن و پیشگیری از چاقی

از مهمترین نکات یک رژیم غذایی سالم و کنترل کننده ی وزن ، علاوه بر محدودیت در مصرف قند و شکر و روغن و چربی های دریافتی از طریق غذا ، و همچنین افزایش دریافت حبوبات و سبزیجات به صورت روزانه ، لازم است به تاثیر نوع نان های مصرفی در طول روز تاکید نمود.

نان به عنوان اصلی ترین ماده غذایی که سهم بسزایی در سفره ایرانیان دارد می تواند نقش مهمی را در کنترل وزن افراد داشته باشد. نان های تهیه شده از آردهای سفید و تصفیه شده نظیر نان های باگت و لواش و انواع کیک و کلوچه که با آردهای سفید پخت می شوند به دلیل استخراج بخش عمده سبوس از دانه گندم و فقدان فیبر ، سبب افزایش بیش تر قند خون شده و سیرکنندگی کمتری در فرد ایجاد می نمایند. اما نان های سبوس دار نظیر نان جو و نان سنگک به دلیل داشتن سبوس بالاتر، احساس سیرکنندگی بیش تر و ماندگارتری در فرد ایجاد کرده و علاوه بر تامین مقادیر نسبتاً قابل توجهی ویتامین های گروه ب ، آهن و منیزیم ، از طریق دریافت کالری کمتر به کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به چاقی و بیماری های مرتبط کمک می کنند .

• ارتباط چاقی و سرطان

ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلاء به چندین نوع سرطان مشخص شده است که ازجمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه) سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی دزفول

مرکز بهداشت شهرستان دزفول