

کاهش وزن بر سلامت مغز و بدن تاثیر دارد

کاهش وزن در چربی سوزی خلاصه نمی‌شود و بر سلامت اعضای مختلف بدن مانند مغز نیز تاثیر زیادی خواهد داشت.

به گزارش سایت خبری پرسون، بررسی‌های محققان نشان می‌دهد کاهش وزن موجب افزایش توانایی‌ها، برنامه ریزی بهتر، فکر کردن راحت‌تر، نظم دهی ذهن و سلامت مغز می‌شود. ضخامت موها، استحکام ناخن‌ها، پوست صاف و شفاف را به وجود می‌آورد. با کاهش حتی نیم کیلو از وزن بدن باری حدود دو کیلو گرم از روی زانوهایتان کم می‌شود که در درمان زانو درد نقش موثری خواهد داشت.

اضافه وزن باعث ایجاد مشکلاتی در دستگاه تنفسی شده و موجب افزایش شدت آلرژی می‌شود؛ پس با کاهش وزن می‌توان باعث درمان و بهبود آلرژی و باز شدن مجراهای تنفسی شد.

تغییراتی که کاهش وزن در بدنتان ایجاد می‌کند

حساس شدن نسبت به هوای سرد: کاهش وزن موجب از بین رفتن لایه‌های اضافی بدن می‌شود که حساس شدن نسبت به هوای سرد را در پی خواهد داشت.

تغییرات در دوران قاعدگی: کاهش وزن تغییراتی را در سیستم غدد درون ریز بدن ایجاد می‌کند، تغییر سطح هورمون‌های استروژن و تستوسترون باعث از بین رفتن نظم قاعدگی و بهم ریختگی آن می‌شود.

درمان سردرد: کاهش وزن جلوگیری کننده طبیعی از ابتلا به میگرن است و سر دردهای بی دلیل یا گاه و بی گاه را درمان می‌کند.

افزایش اشتها: کاهش وزن موجب افزایش اشتها و میل بیشتر به مصرف غذاهای چرب و پر کالری می‌شود.

درمان خروپف: از بین رفتن حداقل پنج درصد از چربی‌های بدن باعث افزایش کیفیت خواب و درمان خروپف خواهد شد.

عواملی که موجب افزایش وزن می‌شوند

مصرف غذا در زمان سیری: استفاده از غذا در زمان سیری از مهم‌ترین عوامل چاقی است.

غذا خوردن به صورت نا آگاهانه: مصرف مداوم و فراوان غذاهای فست‌فودی مانند پیتزا به صورت ناآگاهانه یعنی نداشتن برنامه غذایی سالم به چاقی بیش از حد منجر خواهد شد.

فعالیت طولانی مدت: کمبود وقت موجب ترجیح خوردن خوراکی به ورزش کردن و کاهش وزن می‌شود که در نتیجه افزایش جذب کالری و چربی را در پی خواهد داشت.

استرس و اضطراب: افزایش سطح کورتیزول نتیجه استرس و اضطراب است که موجب افزایش وزن می‌شود. فعالیت بدنی و خواب مناسب درمان کننده طبیعی این مشکلات به شمار می‌آید.

عوامل موثر در کاهش وزن

نوشیدن آب به مقدار کافی، خواب مناسب و به اندازه، استفاده از ظرف‌های کوچک‌تر برای مصرف غذا، خوابیدن در جای خنک و سرد، مصرف چربی سوزها در وعده‌های غذایی، به فراموشی سپردن استفاده از برخی تنقلات و خوراکی‌ها، مسواک زدن، خندیدن و استفاده از کمپرس‌های داغ از جمله عوامل موثر در کاهش وزن است.

مصرف انرژی هنگام خندیدن حدود ۲۰ درصد افزایش می‌یابد در نتیجه خندیدن موجب کاهش وزن و لاغری خواهد شد. کمپرس‌های داغ نمک و زنجبیل نیز برای رفع چربی‌های بدن موثر است.

منبع: باشگاه خبرنگاران