

چگونه از چاقی پیشگیری کنیم؟

چاقی مفرط موجب بروز بیماری‌هایی از جمله تنگی نفس به سبب پر بودن رگ‌ها، سکته مغزی، افزایش احتمال سقط، بروز اسهال، عقیم شدن یا ناباروری و ... می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، چاقی مفرط موجب بروز بیماری‌هایی از جمله تنگی نفس به سبب پر بودن رگ‌ها، سکته مغزی، افزایش احتمال سقط، بروز اسهال، عقیم شدن یا ناباروری و ... می‌شود.

جلوگیری از چاقی

افراد چاق به سبب وجود رطوبت و بلادت حواس و سیستم عصبی به سرعت بیماری‌های بدنی علامت‌دار نمی‌شوند، گفت: زمانی که بیماری علامت خود را نشان می‌دهد که در بدن مستحکم و پایدار شده و درمان آن نیز مشکل است.

همچنین اثر دارو به دلیل وجود مواد زائد بسیار، در بدن فرد به راحتی و به سرعت به عضو بیمار نمی‌رسد و این امر به دشواری درمان می‌افزاید.

عدم مصرف مخلفات به همراه وعده‌های غذایی باید در افراد چاق مورد توجه قرار گیرد زیرا مصرف مخلفات مانند سبزی، سالاد، ماست و ترشی علاوه بر ایجاد سوء هضم موجب ایجاد اشتها کاذب و دروغین در آن شده و شخص بیش از حد نیاز غذا مصرف می‌کند همچنین در این حالت معده قادر به هضم درست و کامل نبوده و سبب بروز مشکل در فرد می‌شود.

مصرف آب نیم ساعت قبل، هنگام و یک ساعت بعد از غذا موجب ایجاد سردی دستگاه گوارش شده و علاوه بر ایجاد سوء هضم علائمی مانند ترش کردن و نفخ را به همراه دارد.

داشتن ساعت‌های منظم غذایی به تنظیم عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و موجب بهبود هاضمه و جلوگیری از تولید رطوبات زائد در بدن می‌شود.

پرهیز از گرسنگی بیش از حد باید مورد توجه قرار گیرد زیرا زمانی که شخص در حالت گرسنگی شدید اقدام به مصرف غذا می‌کند دارای ولع و تمایل بسیار به خوردن است و همین امر موجب می‌شود شخص بیش از نیاز و توان معده غذا را مصرف کرده و این مسئله موجب ایجاد رطوبات غیرطبیعی و سوء هضم می‌شود.

جویدن کامل لقمه‌های غذایی و مصرف غذا بدون سرعت و آرامش کامل علاوه بر اینکه موجب مخلوط شدن لقمه غذایی با بزاق شده بلع را راحت‌تر کرده و فرد را از مصرف مایعات به همراه غذا بی‌نیاز می‌کند، همچنین هضم در معده نیز به خوبی و بدون تولید فضولات بسیار انجام می‌شود که با رعایت این مسئله می‌توان از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کرد.