

# با تردمیل به مبارزه با ژن چاقی بروید!



چرا راه جی می خوریم چاق نمیشیم؟حتما این جمله را بارها از زبان دوستان و آشنایان خود شنیده اید. همراه با حسرت برای خودتان زرمزه کرده اید. چرا همیشه اناناه وزن دارم؟چه ایرادی وجود دارد؟آیا همه چیز زیر سر ژن چاقی است؟

در این مقاله می خوانید:

## ژن چاقی چیست؟

ژن در علوم زیست شناختی، عامل فیزیکی وراثت در بدن انسان است. ژن ها خود از واحد کوچکتری به نام DNA پیچیده آمده اند. تعیین ژن به می شود هر انسان حدود ۳۰۰۰۰ تا ۳۵۰۰۰ ژن دارد پژوهش هایی که در سال های اخیر بر روی عوامل وراثتی صورت گرفته است. منجر به کشف ژن چاقی شده است و ژن چاقی، منشا تمام نژاد های انسانی که استعداد چاقی ندارند، با سایر افراد است. نام ژن چاقی FTO است که در ادامه به ما می آید و درمان ژن چاقی می پردازیم.



## آیا چاقی ارثی است؟

مسئله اینجاست که ژن چاقی ژنتیکی با ژن های مثل ژن FTO ارتباط دارد و چنانچه یکی از والدین شما دارای این ژن باشد، به بدن شما نیز منتقل می گردد. دلایله ژن FTO به شدت مستعد چاق شدن است. زیرا نسبت به فرد لاغر که دارای این ژن ها نیستند، واج بیشتری نسبت به غذا خوردن دارد. این تجربه را می توانیم زمانی که سیر شده اید و دوباره بوی غذا را استشمام می کنید و به سمت آن جذب می شوید حس کنید. علاوه بر FTO ژن های دیگری نیز وجود دارند که باعث می شوند بدن چربی بیشتری را در خود ذخیره کند. البته جای نگرانی نیست زیرا روش های برای درمان استعداد چاقی وجود دارد.

## چگونه چاقی ژنتیکی را از بین ببریم؟

هنوز راه حلی برای از بین بردن اکثر عوامل وراثتی، در بدن انسان کشف نشده است. چه بسا هنوز پزشکان با وراثت های فاجعه بار دیگری، دست به گریختند. در قدم اول بهترین درمان ژن های چاقی اینست که یاد بگیریم خود را چگونه که هستیم، با تمام نقاط ضعف و قوتتان بپذیریم و دوست داشته باشیم. همچنین بدانیم که چاقی ژنتیکی را شاید نتوان از میان برد، ولی با تنظیم رژیم غذایی مناسب و داشتن برنامه ورزشی منظم می توان اثراتش را کنترل کرده و با آن های چاقی مبارزه کرد.



## درمان چاقی ژنتیکی

کنترل رژیم غذایی درکام اول می تواند جز بهترین راه های درمان چاقی ژنتیکی باشد. پس خوب است بدانید ویژگی های یک رژیم غذایی که چاقی ژنتیکی را شکست می دهد چیست؟

ابتدا بهتر است که از طریق محاسبه می شاخص BMI ، یعنی تقسیم اندازه قد به وزن، وضعیت توده بدنی خود را محاسبه کنید. سپس با مراجعه به متخصص تغذیه برنامه ی غذایی مناسب را جهت تأثیری دریافت نمایید.

انجام فعالیت های ورزشی روزانه، به صورت منظم بهترین راه درمان استعداد چاقی است. با این حال ورزش های هوایی در زمینه ی سوزاندن چربی ها و بهبود سوخت و ساز بدن موثر تر عمل می کنند. می توانیم از پیاده روی و دویدن شروع کنیم، البته می توان تمرین های هوایی دویدن را در محیط بیرون نیز انجام داد ولی ما پیشنهاد می کنیم با خرید تردمیل پاندا یا تردمیل لیدر اسپورت که از پر فروش ترین تردمیل های طب آسیا هستند، تجربه ی لذت بخش دویدن و پیاده روی را با پرداخت هزینه ای مناسب، در منزل داشته باشید.

## توصیه های روانشناسی تغذیه برای مبارزه با چاقی ژنتیکی

غذایی که مصرف می کنیم بر روی احساسات ما تأثیرات فراوانی دارد. همیشه باید غذایی را برای خوردن انتخاب کنیم که حال ما را بهتر کند و اموات خوبی ایجاد کند. روانشناسی تغذیه به بررسی آثار تغذیه بر خلق و خوی بدن انسان می پردازد. با یادگیری نحوه صحیح انتخاب غذا، می توانیم با عواملی چون پرخوری و اشتهای زیاد ناشی از ژن چاقی مبارزه نماییم.



## چه عواملی بر پرخوری اثر گذارند و نحوه مبارزه با آن ها

کارشناسان بر این باورند که عوامل موثر، در مورد انتخاب غذا و عادات غذایی متاثر از عواملی چون:

- فرهنگی
- نگارانی
- اجتماعی
- خانوادگی
- شخصی
- وضعیت اقتصادی
- روانشناسی است.

بسیاری افراد از غذا به عنوان محرک احساسات شادی آور و نشاط بخش استفاده می کنند.حتما بر طوری سبب ساز احساس گناه و پشیمانی می شود و بر وضاحت اضطراب و استرس شما می آید. بنابراین برای مبارزه با بیماری های همچون فشار خون، چاقی و افزایش کلستریول، شناخت رژیم غذایی سالم و مناسب، همچنین تشخیص و حذف عادات نامناسب غذایی ضرورت دارد.

## در یک کلام

به اوت بودن ژن های چاقی امری ناگوار است. اما با تنظیم رژیم غذایی مناسب و داشتن برنامه ی ورزشی روزانه می توان بر مشکل چاقی ژنتیکی غلبه کرد. استفاده از تردمیل نقش موثری در مبارزه با آن های چاقی دارد. با آگاهی از اصول روانشناسی تغذیه، می توانیم واج خود را برای بیشتر خوردن کنترل کنیم و ژن های چاقی را بوسیله اراده ی منظم خود سرکوب کنیم.

دانلود فایل PDF

★★★★★ (5/5 امتیاز) | چگونه شروع کنیم؟ نکاتی برای استفاده از تردمیل به روش صحیح

## دیدگاهتان را بنویسید

با عنوان **تازه دیدید** | خارج می شوید؟

دیدگاه

فرستادن دیدگاه



با طب آسیا | تماس با طب آسیا | درباره طب آسیا | وبلاگ طب آسیا

خدمات مشتریان | خرید خصوصی | شرایط اقسالی طب آسیا | شرایط تعهدنگی طب آسیا

راههای خرید از طب آسیا | فروشگاه | حساب کاربری من | کارت های بانکی

با ما همراه باشید | شبکه های اجتماعی

فروشگاه اینترنتی طب آسیا، بررسی، انتخاب و خرید آنلاین