



انرژی مصرفی بدن در حالت استراحت و فعالیت های مختلف و برخی راهکارها جهت افزایش این انرژی و کاهش انرژی دریافتی به منظور پایین آمدن وزن افراد چاق

ایوب کمانگر^۱، حمید حمیدی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی کرمانشاه، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- دکترای عمومی، گروه پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه تهران، ایران

* Gmail: kamangarayob@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

این مقاله با هدف آشکارسازی انرژی مصرفی در حالت استراحت (در سنین مختلف) و فعالیت های مختلف و انرژی دریافتی از مواد غذایی مختلف نگارش شده است. همچنین از تحقیقات مختلف، مواد غذایی را بررسی کرده است که باعث افزایش انرژی مصرفی و کاهش انرژی دریافتی و اشتها شده اند. از لحاظ زیست محیطی (کجا؟ در جمع؟ تنها؟ در خانه؟ یا بیرون؟ خوردن) نیز بررسی هایی صورت گرفته است. تأثیر روانشناسی تغذیه (رفتار و تغییر رفتار، اراده افراد، رسانه، اندازه و فراوانی غذا و انتخاب مواد غذایی مختلف) نیز در این مقاله حائز اهمیت بوده است. در ادامه نیز برخی راهکارهایی که توسط کارشناسان فیزیولوژی ورزشی و تغذیه ارائه شده، گزارش شده است. راهکارهای متفاوتی برای کاهش وزن ارائه شده است، که شامل نوع فعالیت بدنی، نوع تغذیه، راهکاری عمومی و تهاجمی بوده است. رابطه بین ورزش و کنترل وزن پیچیده و ناقص است. هر چند نقش ورزش در کاهش وزن (به دلیل افزایش انرژی مصرفی) تأیید شده است. برای افزایش انرژی مصرفی باید وزن بدون چربی بدن حفظ و افزایش یابد. تمرینات هوازی می تواند باعث تعدیل اشتها شود، همچنین بعد از این تمرینات انرژی مصرفی می تواند تا ۴۸ ساعت بالا باشد. مزیت تمرین هوازی این است که مصرف چربی بدن بیشتر می شود. از طرفی این نوع تمرینات می توانند باعث از بین بردن ۴۰٪ از حجم عضله شوند. به همین دلیل ارزش ورزش مقاومتی در برنامه ی کاهش وزن در حفظ و افزایش حجم بدون چربی بدن اهمیت دارد. بهتر است برای انجام تمرینات مقاومتی و افزایش انرژی مصرفی، این نوع تمرین با شدت بالا انجام شود. البته در این نوع تمرین (یک جلسه) تأثیری بر اشتها مشاهده نشد. در تحقیق دیگری تمرین مقاومتی باعث کاهش اشتها شده بود. با توجه به جدول ۱ و ۲، نوع فعالیت، مواد غذایی (سبزیجات، میوه، نارگیل، فلفل، آرد جودوسر و...) و نوشیدنی های مختلف (چایی سبز، آب) می تواند در برنامه ی کاهش وزن نقش داشته باشند. رژیم های متفاوتی از جمله یک رژیم متعادل، رژیم سریع الاثر، کم کربوهیدرات کتوژنیک و دیگر رژیم های مختلف (پایین و بالا بردن سوبستراهای مختلف) بررسی شده اند. راهکار های عمومی متفاوتی نیز ارائه شده است، که هر کدام در شرایط خاص فرد می تواند تأثیر گذار باشد. از روش های تهاجمی نیز می توان عمل جراحی بای پس را نام برد. این روش های تهاجمی گرچه می توانند باعث کاهش وزن در کوتاه مدت شوند، اما بعد از مدتی بیشتر وزن از دست رفته قابل برگشت خواهد بود.

واژگان کلیدی: کاهش وزن، برنامه ی غذایی، کالری، چاقی