

## عوامل تاثیر گذار بر افزایش سوخت و ساز بدن

**عامل اصلی کاهش سوخت و ساز بدن استرس می باشد**

استرس، افسردگی و اضطراب سیستم سوخت و ساز یا متابولیسم (کاتابولیسم + آنابولیسم) را به حالت وضعیت فرمز در می آورد که در گام نخست بدن را وادار به انباشت و ذخیره چربی می سازد و در گام بعدی میزان ترشح کورتیزول را افزایش می دهد که عملکرد هورمون های غده تیروئید به خصوص T3 را کم می کند، برعکس کسانی که از خوردن و آشامیدن زندگی کردن لذت می برند به افزوده شدن متابولیسم خود و کارایی بیشتر آن مساعدت می نمایند و از بروز ولع خوردن و ناخنک زدن و ریزه خوری نیز بی نیاز می گردند.

**چرا افرادی که شاد و سرحال و پر جنب و جوش می باشند و از خوردن و خوراک، ورزش و حرکت لذت می برند سوخت و ساز**



**بالا تری دارند؟**

**خوش رویی و خوشحالی و رضایت باطن فعالیت های زنجیره ای را در بدن بکار انداخته و سامان می دهد.**

در افراد شاد و قانع میزان سطح هورمون لپتین که ایجاد کننده احساس گرسنگی می باشد کاهش پیدا می کند، ضمناً خوردن غذای دلخواه و لذت بخش نیز به کاهش سطح لپتین منجر می شود، یعنی با یک تیر دو هدف زده می شود، یعنی هم راضی و خوشنود می شوید و هم احساس سیری می نمایید.

در حالت رهایی از غم و غصه و فکر و خیال، خود کم بینی، تاسف و تاجر از ناتوانی های خیالی معجزه دیگری رخ می دهد، یعنی جوانه های خودباوری و اتکا به نفس پدیدار و رشد پیدا کرده، بی توجهی و باری به هر جهت بودن به تمرکز و نظم و انضباط و آرامش خیال و پایداری در حصول به اهداف تریسمی و سعی و ممارست های مثبت در مسیر روشن و منس زندگی، آغاز و به انجام می رسد.



دکتر سید ضیا الدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی  
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی

**نکته های قابل توجه در قبال افزایش متابولیسم**

قبل از پرداختن به ادامه بحث آغاز شده بی مناسبت نیست که به نکات ۳ گانه زیر در قبال عوامل افزایش دهنده سوخت پایه یا متابولیسم و تولید و مصرف انرژی از غذاهای مصرفی توجه شما بزرگواران را جلب نمایم.

**1** بهره گیری از منابع غذایی سرشار از انرژی و فاقد مواد مغذی هیچ اثری در افزایش متابولیسم ندارند.

**2** فقط بهره مندی از تنوع غذایی که سرشار از ریزمغذی های کلیدی مورد نیاز سلول های بدنتان باشد، سوخت و ساز بدن شما را افزایش داده و امکانات لازم جهت به مصرف رسانیدن چربی های انباشته شده را فراهم می سازد.

**3** بنابراین از این به بعد لازم نیست که به میزان کالری دریافتی خود دقت و توجه نمایید، بلکه بر مبنای تئوری های ارائه شده در قبال متابولیسم (سوخت و ساز بدن) دقت کافی و موشکافی وافی در زمینه اجرای رژیم های کاهش وزن به محتوای غذای توصیه شده از نظر تراکم مواد مغذی آنها باید توجه شود.



**در رژیم های غذایی کاهش وزن، دیگر میزان دریافت کالری حرف اول را نمی زند**

که پیچیدگی تولید و توزیع و مصرف انرژی در هزار توی درهم تنیده کشور صنعتی وجودمان با صد تریلیون واحد تشکیل دهنده سلول ها و بافت های تخصصی و ارگان های مستقل خود کار یا ارادی مشغول به کار مشخصی می باشند که حتی مشاهده یک سلول آن ها زیر میکروسکوپ الکترونیکی تشکیلات بسیار دقیقی را نمایان می سازد که حیرت آور می باشد. فقط هسته هر سلولی به صورت رشته در هم پیچیده DNA اطلاعاتی در صد هزار ژن به صورت کد شده در بردارد که اگر همه این اطلاعات دکده و ترجمه گردد مطالبی که به اندازه نوشتارهای کتابخانه ملی هر کشوری می باشد در چند انگستروم فضا جا گرفته است.

عدم کاهش وزن و سایزهای (محیط شکم، حوالی ناف، نشیمنگاه و ران ها) تا زمانی که بدن فرد از حالت اضطراب خارج نگردد و سوخت پایه (انرژی بازال) کاهش داده شده به میزان قبل از اجرای رژیم نامناسب برگردانیده نشود با وجود افزایش هر چه بیشتر فعالیت بدنی حتی در هفت روز هفته و به حداقل رسانیدن میزان کل انرژی روزانه، گرمی از وزن بدن کاسته نخواهد شد و تحلیل عضلات و خروج مواد معدنی از استخوان ها ادامه خواهد یافت و مقدمات آغاز ولع خوردن فراهم و اشتیهای سیری ناپذیری اراده فرد را در قبال خودداری از میل نمودن غذا در هم خواهد شکست و نه تنها وزن کاهش داده شده به سرعت باز خواهد گشت، بلکه خیلی بیشتر از آنچه در اثر گرسنگی های مداوم و فعالیت های خسته کننده فراهم شده بود با بهره چشم گیری انباشته خواهد گشت که متاسفانه فقط به صورت تراکم تر شدن بافت های چربی بدن رخ داده و در این بازگشت وزن هیچگونه ترمیم و بازسازی پوست و عضله و استخوان ها و موهای از دست داده شده و اعصاب درهم ریخته صورت نخواهد گرفت و چه بسا با کم خونی های دیرپا و کم خوابی های بیماری زا و استرس و اضطراب و افسردگی توأم خواهد بود.

قبول چنین یافته هایی که ما و شما سال های بسیار طولانی در زیر چکش چندین هزار برنامه غذایی ارائه شده گوناگون و جور واجور قرار داشته ایم، به آسانی میسر نمی باشد که بی اثر بودن میزان کالری دریافتی از طریق غذاهای توصیه شده را بپذیرا باشیم.

ولی در عصر انفجار یافته های جدید که در طول یک روز مطرح و در چند صدم ثانیه با امواج الکترومغناطیسی صوتی و تصویری در گستره تمامی گیتی نشر داده می شود که برای چند صدسال یافته گذشتگان می باشد، نمی توانیم به عادات و سنت های دیرین خود که ریشه در هزاران سال دارد همچنان پایبند باشیم. زمانی که ژول ورن داستان های خود را به صورت تخیلی مطرح نمود، در باور هیچ کسی نمی گنجید که همه آنها در عصر حاضر تحقق پیدا نماید.

دور دنیا در عرض هشتاد روز تقلیل یافته به چند دقیقه. صد هزار فرسنگ زیر دریا با کشتی ناتیلوس، کشتی های غول پیکر هواپیماها، زیردریایی های اتمی که راه خود را از زیر یخ های قطبی پیدا کرده و اقیانوس ها را طی می نمایند و نشانیدن ادوات ساخته بشری در سطح مریخ و پیاده کردن انسان در سطح ماه و برگرداندن آن ها به سلامتی به کره خاکی همه این رخدادها که در گذشته جزو تخیل و رویا تلقی می شد، امروزه جزو اخبار عادی و قابل قبول تلقی می شوند.

در مورد بی اثری میزان کالری دریافتی در قبال حصول و نگهداری تناسب اندام نیز شواهد و دلایلی ارائه شده و می شود که باید تجربه کرد و بکار بست و سپس به قضاوت نشست.

**در قبال لاغری و کاهش وزن تئوری بیلان انرژی دریافتی و مصرفی ساده نگری و اشتباه می باشد.**

این ادعای دانشوران و پژوهشگران دانش تغذیه مدرن می باشد که به این باور رسیده اند. گرچه از نظر عقلی و ذهنی این تئوری به آسانی پذیرفته شده و سال های سال به آن با عقیده و ایمان عمل گردید. یک اشتباه محض و یک ساده نگری غیر قابل باور می باشد. چرا