

شکم

دکتر محسن مداح

متخصص تغذیه

در مورد علل برجسته شدن شکم در میان مردم باورهای مختلف وجود دارد: اینکه شکم زدن حاصل گذشت عمر است و غصه های روزگار در شکم طی فرایند نامعلومی تبدیل به چربی می شوند؛ و حاصل آبستن شدن هاست، از چهار- پنج تای دیروز تا یکی- دو تای امروز؛ و نشستن های طولانی بر پشت تنور و میز و فرمان، آنجا که مادران نان می پختند و پدران با آن نان می خریدند؛ و اصلاً تقصیر همین "رموت" درب گاراژ است. این روزها فربه ایش آنچنان شده که دگمه ها به آسانی بر آن بسته نمی شوند تا جایی که مجبور می شوی جلوی دوست و دشمن با دو دست این پای طاوس را استتار کنی.

عموماً بر این باورند که برجسته شدن شکم از هر چه باشد سند خوش خوراکی مان نیست، که ما به قدر گرسنگی دندان بر نان میزیم و از این روست که در بهشت موعود (از حوریان ش که بگذریم) بشارت به شربت های شیرین و میوه های بهشتی می دهندمان.

فرضیه دیگر پیدایش شکم که شواهد مردم پسند کمتری برای آن وجود دارد به این اصل بر می گردد که خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد، لذا برخی بندگانش با برداشتی نه چندان درست از این کلام، بر سر سفره چیزی از غذا را دور نمی ریزند که گناهی مرتکب نشوند. البته از نگاه ایشان این اضافه ها آنچنان مقداری هم نیست و تنها یک قاشق خورش و قدری ته دیگ و شاید یک تکه کوچک گوشت در ته قابلمه است، که کنار گذاشتنش "حیف" است.*

* یک تکه گوشت در روز، بعد از یک ماه حدود یک کیلوگرم گوشت است و یکسال بعد ۱۲ کیلوگرم گوشت و ده سال بعد ۱۲۰ کیلوگرم گوشت خواهد بود. یک قاشق خورش در روز بعد از یک ماه دو بشقاب خورش و یکسال بعد ۶ قابلمه خورش و ۱۰ سال بعد ۶۰ قابلمه خورش است و یک قوطی کبریت ته دیگ در روز بعد از یک ماه و این تنها خطاهای روزانه بعد صرف اصل غذا و در خوردن آن لقمه آخر که حیف بود، است (اندک اندک جمع گردد وانگهی "شکم" شود).

توضیح: مقدار حد مرزی محیط کمر در ایران که توسط وزارت بهداشت و مراکز تحقیقات غدد در کشور با جمع آوری اطلاعات بدست آمده از مطالعات انجام شده در کشور بدست آمد نشان داد که بر خلاف کشورهای توسعه یافته، حد مطلوب و خطر در زنان و مردان در ایران متفاوت نیست و آنان که محیط کمر بیشتر یا مساوی ۹۰ سانتی متر دارند در خطر بیماری قلبی - عروقی قرار دارند و نیاز به اصلاح شیوه زندگی دارند و آنان که محیط کمر بیشتر یا مساوی ۹۵ سانتی متر دارند در خطر جدی بیماری قلبی - عروقی بوده و نیاز به مداخله پیشگیرانه شامل کنترل وزن برایشان وجود دارد.

Azizi F et al. Archives of Iranian Medicine 2010; 13: 243-244.