



دکتر سیدمحسن مداح

این رقمی از انرژی بر حسب کیلوکالری است که برای ایجاد یک کیلوگرم بافت چربی باید توسط انسان مصرف شود. بنابراین، بر اساس قانون نخست ترمودینامیک:

- ماده (چربی) به خودی خود به وجود نمی‌آید و در شرایط معمول هر اضافه‌وزنی به معنی وجود چربی بوده و ناشی از مصرف انرژی بیشتر از نیاز بدن است. اگر به تدریج بر وزن بدن افزوده شود، برای هر یک کیلوگرم وزن افزایش یافته تقریباً ۷۷۰۰ کیلوکالری انرژی مزاد بر نیاز مصرف شده است. یعنی اگر فردی طی سال‌های گذشته ۱۰ کیلوگرم بر وزنش افزوده شده، ۷۷۰۰۰ کیلوکالری انرژی به طبیعت بدهکار است. با در نظر گرفتن ضریب هضم و جذب و تبدیل مواد غذایی به چربی ذخیره‌ای، ۷۷۰۰ کیلوکالری جذب شده تقریباً معادل ۸/۵ کیلوگرم برنج پخته یا ۳/۵ کیلوگرم نان یا ۲/۷ کیلوگرم انواع کباب کم‌چرب یا ۲ کیلوگرم بیسکویت ساده است.

- اگر روزی تنها ۵۰ کیلوکالری انرژی اضافه بر نیاز خود مصرف کرده باشید (مثل خوردن یک قطعه‌ی کوچک ته‌دیگ یا نصف قوطی کبریت پنیر اضافه‌تر یا تنها یک قاشق خورش برای چشیدن غذا در هنگام طبخ یا یک سهم میوه مزاد بر نیاز یا ۵ قاشق ماست اضافه یا یک‌چهارم یک پرس بستنی) پس از یک سال نزدیک به ۲/۵ کیلوگرم اضافه‌وزن نصیب‌تان خواهد شد! و وای به حال آن که لقمه‌های اضافه‌ی بیشتری دارد. بنابراین اضافه‌وزن حاصل خطای کوچک و مکرر در غذا خوردن است که معمولاً به چشم نمی‌آید و در طول زمان گاه به گاه تبدیل می‌شود.

- از دیدگاه رفتاری معمولاً انرژی دریافتی اضافه که سبب افزایش وزن می‌گردد از اقلامی از غذا در طول روز یا هفته به بدن تحمیل می‌شود که آدمی نسبت به خوردن آن «دله‌گی» دارد که البته این اقلام با توجه به گرایش‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است، ولی عموماً این خطای خوردن از غلات یعنی نان و برنج «تنها» نیست. به عنوان مثال وقتی گرسنه نیستیم از روی هوس و دله‌گی نان پاره نمی‌کنیم ولی ممکن است دانه‌ای بیسکویت یا شکلات بخوریم یا دانه‌ای از کباب باقیمانده را رها نکنیم یا ذره‌ای از مرغ چسبیده به استخوان را به دندان بکشیم یا ته لیوان ماء‌الشعیر و شربت را سر بکشیم. معمولاً با نان و آب این چنین نمی‌کنیم، ولی جالب این‌که افراد عموماً به هنگام تصمیم به کاهش وزن سر خود به اشتباه کم‌خوری را از نان و برنج آغاز می‌کنند! درمان صحیح چاقی و ممانعت از بازگشت وزن در گرو آموختن و تمرین توجه به «لقمه‌های اضافه»ی زندگی است.

- یک کیلوگرم افزایش وزن در بازار امروز ایران چقدر هزینه دارد؟ اگر از مصرف بیش از اندازه‌ی کباب گوشت باشد تقریباً قیمتی معادل ۱۲۰ هزار تومان خواهد داشت؛ اگر از میوه باشد (با احتساب متوسط قیمت میوه‌های تابستانی کیلویی ۵۰۰۰ تومان) می‌شود ۱۰۰ هزار تومان؛ اگر از بستنی باشد ۵۰ هزار تومان؛ اگر از شیرینی و بیسکویت باشد ۳۰ هزار تومان؛ اگر تنها از آب خورش (بدون گوشت) باشد می‌شود تقریباً ۱۰ هزار تومان؛ و نهایتاً اگر از نان تنها! باشد ۸ هزار تومان قیمت خواهد داشت. بنابراین اغنیا و فقرا در چاق شدن تنها مسیرهای متفاوتی را طی می‌کنند و مقصد همه می‌تواند یکی باشد. نگهداری این بافت چربی در بدن نیز روزانه نیاز به دریافت قابل ملاحظه‌ای انرژی به صورت غذا دارد که حساب و کتاب آن از حوصله‌ی خوانندگان خارج است. القصه این‌که با جمع و تفریق اضافه‌وزن تک‌تک اعضای یک خانواده می‌توان به عظمت این سرمایه‌گذاری پی برد.

- طبیعی است که در صورت علاقه‌مندی به کاهش وزن، لازم است به‌ازای کاستن هر یک کیلوگرم از بافت چربی، ۷۷۰۰ کیلوکالری تراز منفی انرژی در بدن ایجاد شود. با هیچ معجزه‌ای (دستگاه و اشربه و ادویه و...) نمی‌توان ماده (چربی) را ناپدید کرد؛ البته اگر به «غول چراغ» اعتقاد دارید، می‌توانید هر معجزه‌ای را بیازمایید!

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

نشانی: رشت، گل‌سار، خیابان ۸۰، تلفن: ۷۲۲۸۲۸۲

Email: maddahm@yahoo.com