

سببا-وراء-زيادة-الوزن-السريعة-فانتبهوا-لها-20



يتعجب كثيرون من زيادة الوزن المفاجئة، الأمر الذي يعزونه في أغلب الأحيان لعوامل خارجية، فعلى سبيل المثال يعتقد بعض الناس أن تعرضهم لإصابة تضطربهم للجلوس وعدم الحركة أحد أسباب زيادة الوزن السريعة، لكن الأمر قد لا يكون كذلك على الإطلاق فبعض الأمراض والأدوية والعادات الغذائية الخاطئة قد تؤدي إلى هذه المشكلة

وإليك فيما يلي 20 سببا بعضها قد يبدو غريبا، تقف وراء زيادة الوزن المفاجئة، حسب ما جاء في موقع "هيلث بوست" المعني بالصحة

قصور الغدة الدرقية-1

يعد قصور الغدة الدرقية أحد الأسباب الأكثر شيوعا لزيادة الوزن السريعة وغير المتوقعة، حيث تلعب الهرمونات التي تفرزها تلك الغدة، دورا كبيرا في عملية التمثيل الغذائي للجسم، وكفاءته في حرق الدهون

الإفراط في تناول الطعام-2

رغم وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة واحدة لا جدال فيها ألا وهي: إذا كان مقدار السعرات الحرارية الذي تتناوله أكثر من الذي يحرقه جسمك فسوف يزيد وزنك لا محالة

وهذا يعني أنك إذا لم تراقب كمية طعامك ظنا منك أنه طعام صحي لا خوف منه فهذا اعتقاد خاطئ، فكل طعام تتناوله حتى وإن كان صحيا إذا لم تتخلص منه على شكل طاقة فسوف يكسبك وزنا غير مرغوب فيه

الجفاف-3

% وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30

الإجهاد-4

يحفز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول والذي يسبب بدوره إفراز كميات كبيرة من الإنسولين، ما يقلل من نسبة السكر

5-الملح

هناك علاقة طردية بين الملح وزيادة الوزن، فالملح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالصوديوم دون الامتناع التام عن تناول الملح، مع الحرص على استهلاك كميات مناسبة من الماء يوميا

أقراص منع الحمل-6

تعد أقراص تحديد النسل من أكثر الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن، فمعظمها تعتمد على التحكم في الهرمونات، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد النسل

تناول كميات قليلة من البروتين-7

بينما لا يزال خبراء التغذية على خلاف حول الكمية المثلى من البروتين التي يجب ان يتناولها الفرد يوميا، إلا انهم جميعا متفقون على أن معظم البالغين لا يأكلون ما يكفي أجسامهم من البروتين

وتكمن أهمية البروتين في المحافظة على كتلة العضلات بالجسم حتى لا تصاب بالهزال، الأمر الذي يقلل معه معدل التمثيل الغذائي وحرق الدهون

8-الاكتئاب

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة مما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص

عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة-9

تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشروط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التدريبات لمنح الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلا من تناول أية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التدريبات

10-الأطعمة الصحية

يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئا في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تتبيلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدرا غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر

11-العديد من الأدوية

أقراص تحديد النسل ليست الوحيدة التي قد تسبب زيادة الوزن غير المرغوب فيها، وإنما أيضا أدوية ضغط الدم، مضادات الصرع، وأدوية الخصوبة قد تتسبب للبعض في السمنة المفاجئة

سوء التغذية كنقص الفيتامينات، الأملاح والمعادن الهامة للجسم يعد أحد الأسباب الرئيسية في زيادة الوزن المفاجئة، حيث إن تشبع الجسم بالمغذيات الضرورية يعزز من عملية التمثيل الغذائي

الإفراط في ممارسة الرياضة-13

صدق أو لا تصدق.. فالإفراط في ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الدهون وفقدان العضلات، فهو يسبب إفراز كميات كبيرة من هرمون الكورتيزول المسؤول عن الاحتفاظ بالدهون في الجسم

عدم النوم بشكل جيد-14

يعد عدم أخذ قسط كاف من النوم أحد أسباب زيادة الكورتيزول في الجسم، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن السريعة، فالنوم الجيد يسمح للجسم بالتخلص من السموم، والحفاظ على توازن عملية التمثيل الغذائي

الجلوس لفترات طويلة-15

يتسبب الجلوس لفترات طويلة بالعمل في كسب كيلوغرامات إضافية غير مرغوب فيها، وبما أن معظم الوظائف أصبحت تتطلب الجلوس خلف شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة، لذا ينصح بشرب الكثير من الماء أثناء اليوم مع الحرص على ترك المكتب والتجول قليلاً لمدة 5 دقائق كل ساعة

تجاهل قياس الوزن-16

بينما لا يعتبر قياس الوزن أفضل مقياس للياقة البدنية، إلا أنه لا يزال أسهل طريقة لتتبع تغيرات الجسم، لذا ينصح بالوقوف على الميزان عدة مرات في الأسبوع، وتتبع المعدل الأسبوعي واستشارة الطبيب حال ملاحظة أية تغييرات جذرية في الوزن

اقتناء الأطعمة غير الصحية-17

تخزين الأطعمة غير الصحية في ثلاجتك بحجة أنك ستتناولها في عطلة نهاية الأسبوع أو ماشابه ذلك، أمر غير صحيح لأنه سيجعلها في متناول يديك وقد لا تنتظر للوقت المحدد لها وتلتهمها وتشتري غيرها

الحرمان التام-18

الحرمان التام من الأطعمة غير الصحية يجعلك تتناولها بشراهة عند تواجدها، لذا ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد أشبعت رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً

الحمل-19

كما تعد زيادة الوزن المفاجئة أحد علامات الحمل، فهناك الكثير من السيدات لا تشعرن بأية اعراض للحمل سوى كسب الوزن، لذا ينصح السيدات بالبداة باختبار الحمل حال شعورهن بكسب كيلوغرامات إضافية غير مبررة

ومن المفترض ان تكتسب الحامل من 2-4 كيلوغرامات خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى

كما أن التمثيل الغذائي للجسم يتأثر بالتقدم في العمر، فينخفض معدل الأيض بدءاً من الثلاثينات عما كان عليه في الصغر.