

## چرا در میانسالی دچار افزایش وزن میشویم؟

عوامل متعددی می تواند در این امر دخیل باشد ولی پاره ای از دلایل مرسوم احتمالی عبارت هستند از

تغییرات هورمونی \*

تحلیل بافت عضلانی \*

افت سوخت و ساز و یا متابولیسم بدن، \*

عادات رفتاری غلط (مانند فعالیت بدنی ناکافی) و استرس \*

## چرا برخی افراد در میانسالی علی رغم تغذیه ی صحیح و الگوی مناسب فعالیت بدنی، وزن شان متناسب نمی ماند و دچار افزایش وزن دوران میانسالی می گردند؟

در دوران میانسالی علاوه بر حجم غذایی و میزان کالری دریافتی که در هر وعده مصرف می کنید، بایستی به نظم وعده های غذایی نیز توجه داشته باشید

در دوران میانسالی متابولیسم بدن کاهش می یابد و شما باید بیشتر از گذشته خود را مشغول افزایش فعالیت بدنی و رژیم غذایی متعادل نمایید

کم نیستند افرادی که توجه خود را صرفا به میزان کالری غذا معطوف می نمایند اما باید به تکرر مصرف وعده ها و میان وعده های خود دقت نمایید. شما می بایست هر ۳ تا ۴ ساعت یک بار، یک وعده یا میان وعده را مصرف نمایید و غذا خوردن را به آخر شب موکول ننمایید

علاوه بر آن هر چه غذاهای سبک تر و کم چگال تری را بخورید برای شما مناسب تر است. چرا که با حجم بالای وعده های غذایی شما هنوز می توانید انرژی دریافتی خود را کنترل نمایید

نکته ی دیگر آن است که شما می بایست یک تعادل را بین منابع پروتئینی بدون چربی و کربوهیدرات و چربی دریافتی خود بر قرار کنید؛ بدین صورت که مصرف فراوان مواد پروتئینی و حذف کربوهیدرات ها و یا حتی چربی ها برای شما شاید در کوتاه مدت نتایج امیدوارکننده ای داشته باشد ولی دیری نمی پاید که افزایش وزن مجدد را تجربه خواهید نمود

اغلب افراد یک الگوی فعالیت بدنی و ورزش را برای سال های متمادی حفظ می کنند و بدن آن ها با الگوی فعالیت بدنی شان سازش پیدا می کند، در حالی که در سن ۴۰ سالگی میزان مصرف بافت چربی در بدن شما تقلیل می یابد و شما می باید پیش از گذشته به رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود توجه کنید

مشکل وقتی حادث می شود که شما به دلیل مشغله های کاری اصلا فعالیت بدنی نداشته باشید و در هنگام میانسالی مشکل افزایش وزن را به مراتب شدیدتر، خواهید داشت. شما می بایست انواعی از فعالیت های بدنی معمول را با هم ترکیب کنید و فعالیت بدنی کافی داشته باشید و حداقل برای ۵ بار در هفته به ورزش و نرمش بپردازید

در واقع در دوران میانسالی متابولیسم بدن کاهش می یابد و شما باید بیشتر از گذشته خود را مشغول افزایش فعالیت بدنی و رژیم غذایی متعادل نمایید. شما با داشتن ورزش و فعالیت بدنی کافی، به ساخت و تقویت عضلات خود کمک می نمایید و از آن جایی که بافت عضلانی عامل مصرف انرژی در بدن است پس با تقویت عضلات تان به تناسب اندام خود کمک می نمایید

## آیا روشی برای افزایش متابولیسم بدن در دوران میانسالی وجود دارد؟

بله، قطعاً. می‌توانید با افزایش تمرینات بدنی و فعالیت بدنی در طول زندگی، متابولیسم بدن تان را تقویت کنید. عدم فعالیت بدنی و ورزش در طول زندگی منجر به تحلیل بافت‌های عضلانی می‌گردند و مسلماً تحلیل بافت عضلانی نیز متابولیسم بدن تان را کاهش می‌دهد. لذا انجام تمرینات کششی و قدرتی و فعالیت بدنی کافی ضروری است و شما با تقویت عضلات بدن تان می‌توانید متابولیسم بدن خود را افزایش دهید.

## بهترین ورزش‌ها برای دوران میانسالی کدامند؟

ورزش‌هایی که ضربان قلب شما را افزایش می‌دهند و یا ورزش‌های هوازی، بهترین انتخاب در این زمینه هستند.

شما می‌توانید با ورزش‌های هوازی در طی روز تا حدود ۴۰۰ کیلوکالری انرژی مصرف کنید، البته نباید نرمش با وزنه‌ها و تمرینات قدرتی را فراموش کنید.

این فعالیت‌ها می‌توانند در باشگاه‌های ورزشی توسط دستگاه‌ها انجام شوند برای مثال: دستگاه‌های دوچرخه، استپ(پله‌ساز)، پاروزن، الیپتیکال (شبه دوچرخه ثابت) و یا تردمیل.

از ورزش‌های مفید برای قلب می‌توان مواردی بدین شرح را نام برد: دویدن، اسکی، دوچرخه سواری، تمرینات آیروبیک، شنا، ... پیاده روی و ...

## نقاط ضعف احتمالی افراد برای موفق شدن در کنترل افزایش وزن دوران میانسالی کدام است؟

به علت مشغله‌ها و مسئولیت‌های گسترده‌ای که افراد در طی روز دارند احتمال دارد که در طی شبانه روز به اندازه‌ی کافی نخوابند و خواب ناکافی موجب خستگی و پُرخوری و کاهش توانمندی‌های آن‌ها در مدیریت بهتر امور زندگی از جمله کنترل وزن شان می‌شود، لذا هر چه خواب تان ناکافی تر باشد احتمال چاقی در شما افزایش می‌یابد.

شام دیرهنگام نیز خود عاملی برای خواب ناکافی شبانه است سعی کنید شام خود را دیرتر از ساعت ۸:۳۰ میل نکنید و بهترین زمان برای صرف شام ساعت ۷ بعد از ظهر می‌باشد.