

لاغر

همانطور که چاقی و اضافه وزن مشکلات و خطرات بسیاری به همراه دارد، لاغری بیش از حد هم مشکلات و بیماری های فراوانی را در پی دارد. احساس خستگی دائمی و زود هنگام، پوکی استخوان، کم خونی و کمبود مواد مغذی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها و مشکلات روحی و روانی و... برخی از عوارض لاغری می باشد.

توصیه های کلی جهت افزایش وزن و دستیابی به وزن مطلوب.

۱. راه مناسب برای جبران کاهش وزن در افراد لاغر انجام دادن تمرینات ورزشی صحیح، تغذیه مناسب و خواب کافی است
۲. برخی بیماری ها، مشکلات هورمونی، اختلالات گوارشی و سوء جذب، مصرف ناکافی غذا و فعالیت های سنگین و بیش از حد، مصرف ناصحیح مواد غذایی، استرس و عوامل روانی از دلایل کمبود وزن و لاغری می باشند، بنابراین بررسی این موارد در اولیت می باشد.
۳. برای افزایش وزن مناسب باید بیشتر از نیاز بدن کالری دریافت کنید، مراقب باشید این کالری های اضافی منجر به ایجاد چربی ها نشوند.
۴. توصیه می شود که در برنامه غذایی از تمام گروه های غذایی شامل مواد پروتئینی و لبنیات (گوشت، حبوبات، مغزها، شیر و...)، کربوهیدرات ها (نان، غلات، مواد نشاسته ای و...)، سبزی ها و میوه ها استفاده شود.
۵. در کنار فعالیت بدنی و تغذیه صحیح، خواب و استراحت کافی نیز از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا کم خوابی باعث اختلال در جذب غذا می شود.
۶. برای درمان لاغری باید ورزش را جدی بگیرید. ورزش و تمرینات اصولی باعث می شود تا جذب مواد غذایی افزایش یابد.
۷. با توجه به اینکه در نگاه اول اکثر افراد نقش تغذیه را در درمان لاغری و رسیدن به تناسب اندام موثر می دانند، اما دستیابی به این هدف در کنار سلامتی تنها با تمرینات ورزشی امکان پذیر است. زیرا در صورتیکه فقط به تغذیه بیشتر اهمیت داده و میزان کالری دریافتی افزایش یابد، افزایش وزن با افزایش چربی همراه خواهد بود و مشکلاتی را در پی خواهد داشت. اما با تمرینات بدنی مناسب و با کمک ورزش افزایش وزن از طریق افزایش حجم عضلات صورت می گیرد.
۸. اگر می خواهید به جای چربی، عضله بسازید تمرینات مقاومتی مثل کار با دمبل را فراموش نکنید.

برای پیگیری و دریافت توصیه های تخصصی جهت کنترل وزن و دستیابی به وزن مطلوب می توانید به مدیر مدرسه، پورتال دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی www.tb.shs.medu.ir، پورتال معاونت تربیت بدنی و سلامت www.shs.medu.ir یا پورتال دفتر سلامت و تندرستی www.health.schools.shs.medu.ir و کانال های تخصصی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان، بهداشت، تغذیه و سبک زندگی و باشگاه مجازی بدنسازی و آمادگی جسمانی در شبکه آموزشی دانش آموزان (شاد) مراجعه نمایید.