

لاغری بی عضله خطرناک است

کاهش وزن بدون توجه به حجم عضلات می تواند متابولیسم بدن را کاهش دهد، قدرت بدنی را کم و بازگشت وزن را در آینده سریع تر و پرهزینه تر کند



لاغری از عضله تأمین می شود و اگر کاهش وزن سریع باشد، این سهم حتی افزایش می یابد. توجه به کیفیت کاهش وزن، نه صرفاً مقدار آن، به همین دلیل اهمیت اساسی دارد.

کاهش وزن یا چربی

کاهش وزن به طور کلی به کم شدن توده بدن اشاره دارد؛ توده ای که از چربی، عضله و آب تشکیل شده است. بیشتر افرادی که وارد فرایند لاغری می شوند، هدف اصلی شان کاهش چربی اضافی است، اما ابزار رسیدن به این هدف معمولاً ایجاد کسری کالری است؛ یعنی دریافت انرژی کمتر از میزان مصرف. این کسری می تواند از طریق کاهش مصرف غذا، افزایش فعالیت

بدنی یا ترکیبی از هر دو ایجاد شود. بدن برای جبران کمبود انرژی، ابتدا سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد و عضلات می رود. پس از تخلیه این ذخایر، چربی ها سوزانده می شوند، اما هم زمان بخشی از پروتئین عضلات نیز به گلوکز تبدیل می شود. این سازوکار اگرچه برای بقا ضروری است، اما در صورت تداوم، به کاهش توده عضلاتی منجر می شود؛ اتفاقی که متابولیسم پایه را کاهش داده و بازگشت وزن را محتمل تر می کند.

تمرین مقاومتی منظم

یکی از مؤثرترین راه ها برای حفظ عضلات در دوران کاهش وزن، انجام تمرینات مقاومتی است. این تمرینات شامل فعالیت هایی می شود که در برابر یک

مقاومت خارجی انجام می گیرند؛ از وزنه و کش های ورزشی گرفته تا استفاده از وزن بدن. تمرین مقاومتی منظم، به ویژه اگر با افزایش تدریجی شدت همراه باشد، پیام روشنی به بدن می دهد: عضله باید حفظ شود. مزیت این تمرینات فقط به زمان ورزش محدود نیست؛ عضلات فعال حتی در زمان استراحت نیز کالری بیشتری مصرف می کنند. توصیه عمومی برای بزرگسالان، دست کم دو جلسه تمرین مقاومتی در هفته، در کنار حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی باشد متوسط است. این ترکیب، هم به چربی سوزی کمک می کند و هم از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری می کند.

پروتئین سوخت عضله

عضلات برای ترمیم و رشد به مواد اولیه نیاز دارند و این مواد از پروتئین تأمین می شود. پروتئین غذایی در بدن به اسیدهای آمینه تجزیه می شود؛ واحدهایی که مستقیماً در ساخت و حفظ بافت عضلانی نقش دارند. مقدار توصیه شده مصرف پروتئین برای بزرگسالان به طور معمول ۰٫۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است، اما شواهد علمی نشان می دهد این میزان برای افراد فعال، به ویژه سالمندان، کافی نیست. افراد بالای ۶۵ سال که تمرین مقاومتی انجام می دهند، به حدود ۱٫۲ تا ۱٫۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند. مهم تر از تمرکز وسواس گونه بر میزان پروتئین هر وعده، توجه به مجموع دریافت روزانه و توزیع آن در طول روز است.

سرعت مناسب کاهش

سرعت کاهش وزن نقشی تعیین کننده در میزان حفظ عضله دارد. کاهش وزن سریع، چه با رژیم های بسیار کم کالری و چه با داروهای جدید لاغری، خطر تحلیل عضلاتی را افزایش می دهد. کاهش تدریجی، حدود نیم تا یک کیلوگرم در هفته، به بدن فرصت سازگاری می دهد و احتمال سوزاندن عضله را کمتر می کند. ترکیب این رویکرد با تمرین مقاومتی منظم و دریافت کافی پروتئین، نه تنها به حفظ توده عضلاتی کمک می کند، بلکه می تواند کیفیت کاهش وزن و سلامت عمومی را به طور پایدار بهبود دهد.

صدایی ساده با دلایل پیچیده

خروپف پدیده ای شایع در خواب است که از لرزش بافت های شل گلو ایجاد می شود، اما در برخی موارد می تواند نشانه اختلالات جدی تری مانند وقفه تنفسی خواب باشد

خروپف صدای خشن یا گرفته ای است که هنگام عبور هوا از راه های هوایی فوقانی و برخورد آن با بافت های شل گلو ایجاد می شود. این لرزش ها معمولاً در زمان خواب رخ می دهند و اگرچه تقریباً همه افراد ممکن است گاهی دچار خروپف شوند، اما برای برخی به یک مشکل مزمن و آزاردهنده تبدیل می شود. این صدا نه تنها خواب اطرافیان را مختل می کند، بلکه می تواند کیفیت خواب خود فرد را نیز به طور جدی کاهش دهد. در بسیاری از موارد، خروپف نتیجه تغییرات ساده در وضعیت بدن یا سبک زندگی است. اضافه وزن، خستگی شدید یا خوابیدن به پشت می تواند باعث شل شدن بیشتر عضلات گلو و تشدید این صدا شود. به همین دلیل، کاهش وزن و خوابیدن به پهلو از راهکارهای اولیه و مؤثر برای کاهش خروپف به شمار می رود.

تمرینی ساده برای آرامش ذهن

مراقبه یا مدیتیشن، روشی شناخته شده برای کاهش استرس و افزایش شفافیت ذهن است که با تمرین های ساده و منظم می تواند به آرامش روان و تمرکز بیشتر در زندگی روزمره کمک کند

مراقبه یا مدیتیشن، مفهومی ریشه دار در سنت های فکری و معنوی گوناگون است که امروزه فراتر از زمینه های آیینی، به عنوان تمرینی کاربردی برای آرام سازی ذهن و کاهش فشارهای روانی شناخته می شود. هدف اصلی این تمرین، ایجاد وقفه ای آگاهانه در هیاهوی ذهن و فراهم کردن فضایی برای تمرکز، آرامش و شفافیت درونی است؛ فضایی که می تواند اثرات ملموسی بر کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی داشته باشد.

برای آغاز مراقبه، پیش از هر چیز باید محیطی آرام و به دور از عوامل حواس پرتی انتخاب شود. فضایی ساکت، با نور ملایم و وسایلی ساده مانند بالش یا شمع، می تواند به ایجاد احساس امنیت و آرامش کمک کند. سپس، انتخاب وضعیت بدنی مناسب اهمیت دارد؛ نشستن صاف، دراز کشیدن، ایستادن یا حتی قدم زدن آرام، همگی قابل قبول اند، به شرط آنکه بدن در وضعیتی متعادل میان

پژوهش

۱۵



A T I V E N O

خبر

N E W S

استراحتی که کم کرده ایم

بسیاری از ما استراحت را با خواب یکی می دانیم و تصور می کنیم اگر شب ها هفت تا نه ساعت بخوابیم، بدن و ذهن ما به طور کامل بازیابی می شود. خواب با کیفیت بی تردید یکی از پایه های اصلی سلامت است، اما واقعیت این است که خواب به تنهایی نمی تواند همه شکل های خستگی انباشته شده در زندگی امروز را جبران کند. انسان معاصر نه فقط از کم خوابی، بلکه از فرسودگی های پنهان تری رنج می برد که در حوزه های ذهنی، عاطفی، حسی، اجتماعی و حتی معنوی ریشه دارند. به همین دلیل، مفهوم استراحت نیازمند بازتعریف است؛ بازتعریفی که آن را از یک عمل صرفاً فیزیکی به تجربه ای چندلایه و آگاهانه تبدیل می کند. استراحت فیزیکی آشکارترین و در عین حال بدفهمیده شده ترین شکل استراحت است. بدن خسته فقط با خواب شبانه ترمیم نمی شود. چرت های کوتاه، دراز کشیدن آگاهانه و حتی کاهش موقت سرعت زندگی، بخشی از این استراحت اند. در عین حال، حرکات ملایم مانند کشش، پیاده روی آرام یا یوگا می توانند نوعی استراحت فعال باشند که به جای تخلیه انرژی، آن را بازیابی می کنند. نشانه هایی مانند خستگی مداوم، کندی حرکتی یا فراموشی های ساده، اغلب پیام هایی از بدن اند که نادیده گرفته می شوند. در کنار بدن، ذهن نیز به استراحت نیاز دارد. ذهن خسته خود را با افکار مزاحم، کاهش تمرکز و ناتوانی در تصمیم گیری نشان می دهد. وقتی یک جمله را چندبار می خوانیم یا در یک گفت وگویی ساده تمرکزمان را از دست می دهیم، مشکل لزوماً کم خوابی نیست. استراحت ذهنی یعنی ایجاد وقفه در چرخه بی پایان فکر کردن، تحلیل کردن و پاسخ دادن. نوشتن کارها پیش از خواب، مدیتیشن های کوتاه یا حتی لحظاتی سکوت آگاهانه می توانند به ذهن اجازه دهند نفس بکشد. لایه عمیق تری از فرسودگی، به معنای گم کردن معنا و ارتباط است. استراحت معنوی زمانی اهمیت پیدا می کند که فرد احساس پوچی، بدبینی یا قطع ارتباط با خود و جهان می کند. این نوع استراحت الزاماً مذهبی نیست؛ بلکه می تواند از طریق طبیعت، مشارکت اجتماعی یا انجام کاری داوطلبانه شکل بگیرد و احساس تعلق را بازسازی کند. در دنیایی مملو از صفحه نمایش، اعلان و نور، استراحت حسی به ضرورتی حیاتی تبدیل شده است. تحریک پذیری، بی قراری و خستگی عصبی اغلب نتیجه اضافه بار حسی اند. کنار گذاشتن تلفن همراه، کم کردن نور، یا تحمل لحظاتی از بی حوصلگی، به سیستم عصبی فرصت تنظیم مجدد می دهد. خلاقیت نیز بدون استراحت فرومی پاشد. احساس گیر افتادن، بی انگیزگی یا ناتوانی در تولید ایده، نشانه کمبود استراحت خلاقانه است. مواجهه با هنر، زیبایی یا تجربه های تازه، ذهن را دوباره زنده می کند.

تمرین مقاومتی منظم و دریافت پروتئین کافی، کلید حفظ عضلات در دوران کاهش وزن و کاهش ریسک بازگشت سریع چربی و تحلیل عضلانی است

راحتی و هوشیاری قرار گیرد. در مرحله بعد، قرار دادن دست ها به شکلی طبیعی، مانند روی زانوها، روی سینه یا در حالت دعا، به ثبات بدنی کمک می کند. تمرکز ذهن می تواند بر تکرار یک واژه یا عبارت، توجه به یک شیء مشخص یا تمرکز آگاهانه بر تنفس قرار گیرد. در تمرکز بر تنفس، کافی است ریتم طبیعی دم و بازدم مشاهده شود، بدون تلاش برای تغییر آن. در طول مراقبه، انحراف ذهن امری طبیعی است. کافی است افکار مزاحم بدون قضاوت پذیرفته شوند و توجه دوباره به نفس یا احساسات بدن بازگردد. متخصصان توصیه می کنند مراقبه با زمان های کوتاه، حدود دو تا پنج دقیقه آغاز شود و به تدریج، متناسب با توان فرد، افزایش یابد. استمرار در این تمرین ساده، می تواند به آرامشی پایدار و ذهنی شفاف تر بینجامد.

از سوی دیگر، فشار عاطفی خاموش می تواند فرد را تهی کند. استراحت عاطفی یعنی امکان بیان صادقانه احساسات بدون ترس از قضاوت. نوشتن، گفت وگو یا فردی امن یا حتی پذیرش این واقعیت که برخی موقعیت ها باید بگذرند، بخشی از این فرآیند است. در نهایت، استراحت اجتماعی به بازتنظیم روابط مربوط می شود. همه تعاملات انرژی بخش نیستند. یاد گرفتن نه گفتن، کاهش روابط سطحی و سرمایه گذاری بر پیوندهای معنادار، به بازیابی انرژی روانی کمک می کند. استراحت واقعی زمانی رخ می دهد که انسان در همه این سطوح، به خود اجازه توقف بدهد.

علی ملاتکه

روزنامه نگار

66

تمرین

مقاومتی

منظم و

دریافت

پروتئین

کافی، کلید

حفظ عضلات

در دوران

کاهش وزن و

کاهش ریسک

بازگشت

سریع چربی

و تحلیل

عضلانی است