

علل زمینه ساز چاقی شکمی

تنظیم کننده و مترجم

رضایوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

مصرف بالای قند

مصرف نوشیدنی الکلی

چربی‌های ترانس ناسالم

دریافت ناکافی پروتئین

رژیم غذایی کم‌فیبر

خوابیدن 5 ساعت یا کمتر

استرس مزمن



چاقی شکمی یا چاقی مرکزی به تجمع بیش از حد چربی در ناحیه شکم و پهلوها گفته می‌شود. این نوع چاقی، برخلاف تجمع چربی در نواحی دیگر بدن مانند ران و باسن، بسیار خطرناکتر است و با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مرتبط است.

دو نوع چربی شکمی وجود دارد:

چربی زیرپوستی این چربی درست زیر پوست قرار دارد و همان چیزی است که با دست می‌توانید آن را بگیرید. این نوع چربی کمتر خطرناک است.

این نوع چربی عمیق‌تر در شکم، اطراف اندام‌های داخلی مانند کبد، روده و پانکراس تجمع پیدا می‌کند. چاقی احشایی بسیار خطرناک است زیرا باعث افزایش التهاب در بدن، مقاومت به انسولین و در نهایت بیماری‌های مزمن می‌شود.



تجمع چربی احشایی به صورت مستقیم با بیماری‌های زیر مرتبط است:

✓ بیماری‌های قلبی و عروقی: افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی.

✓ دیابت نوع ۲: افزایش مقاومت به انسولین و بالا رفتن قند خون.

✓ فشار خون بالا

✓ بیماری کبد چرب غیرالکلی

✓ برخی از انواع سرطان (مانند سرطان سینه و روده)

✓ آلزایمر و اختلالات ذهنی



دلایل اصلی چاقی شکمی:

رژیم غذایی ناسالم: مصرف زیاد قند، چربی‌های اشباع،

غذاهای فرآوری‌شده و نوشیدنی‌های شیرین.

سبک زندگی کم‌تحرک: نداشتن فعالیت بدنی کافی.

استرس و کم‌خوابی: افزایش هورمون کورتیزول که باعث

ذخیره چربی در ناحیه شکم می‌شود.

عوامل هورمونی: تغییرات هورمونی در دوران یائسگی یا

برخی بیماری‌ها (مانند سندروم کوشینگ).

ژنتیک: ژنتیک فرد در نحوه توزیع چربی در بدن نقش

دارد.



راه‌های کاهش چاقی شکمی:

کاهش چربی شکمی نیازمند تغییرات پایدار در سبک زندگی است:

تغذیه مناسب: کاهش مصرف قند، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و

چربی‌های ناسالم. افزایش مصرف پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم

(مانند روغن زیتون).

فعالیت بدنی منظم: ترکیب تمرینات هوازی (مانند پیاده‌روی، دویدن و

شنا) با تمرینات مقاومتی (کار با وزنه) بسیار مؤثر است.

مدیریت استرس: تمریناتی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق می‌توانند

سطح کورتیزول را کاهش دهند.

خواب کافی: سعی کنید ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید.



مصرف بالای قند

مصرف زیاد قند یکی از عوامل اصلی و بسیار مهم در ایجاد چاقی شکمی است. این ارتباط فراتر از کالری‌های اضافی است و به مکانیسم‌های پیچیده هورمونی و متابولیکی در بدن مربوط می‌شود.

چطور قند باعث چاقی شکمی می‌شود؟

افزایش انسولین: وقتی شما قند و کربوهیدرات‌های ساده (مثل نان سفید، شیرینی‌جات و نوشابه) مصرف می‌کنید، سطح قند خون به سرعت بالا می‌رود. بدن برای مدیریت این افزایش، هورمون انسولین ترشح می‌کند. وظیفه انسولین این است که قند را به سلول‌ها منتقل کند تا به عنوان انرژی مصرف شود.



تبدیل قند به چربی: اگر بدن شما به این میزان انرژی نیاز نداشته باشد، انسولین قند اضافی را به عنوان چربی در بدن ذخیره می‌کند. به طور خاص، مصرف زیاد قند (مخصوصاً قند فروکتوز که در نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای فراوری شده زیاد است) باعث می‌شود کبد آن را به سرعت به چربی تبدیل کند.



مقاومت به انسولین: با گذشت زمان و مصرف مداوم قند، بدن نسبت به انسولین حساسیت خود را از دست می‌دهد. این به این معنی است که بدن برای کنترل قند خون مجبور به تولید انسولین بیشتری می‌شود. این چرخه معیوب، ذخیره چربی در ناحیه شکم را افزایش داده و خطر ابتلا به دیابت را بالا می‌برد.



تجمع چربی احشایی: کبد این چربی اضافی را در اطراف اندام‌های داخلی شکم ذخیره می‌کند که به آن چربی احشایی می‌گویند. این نوع چربی بسیار خطرناک‌تر از چربی زیرپوستی است و به طور مستقیم با بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و کبد چرب مرتبط است.



بسیاری از افراد بیش از حد مجاز روزانه مصرف قند می‌کنند.
غذاهای پر از شکر مثل کیک‌ها، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرینی
مثل نوشابه‌ها و آب میوه‌ها سرشار از شکر هستند. مطالعات مختلف
نشان می‌دهند که میان مصرف قند زیاد و چاقی شکم ارتباطی
مستقیم وجود دارد.



2

References

Daly ME, Vale C, Walker M, Littlefield A, Alberti KG, Mathers JC (June 1998). "Acute effects on insulin sensitivity and diurnal metabolic profiles of a high-sucrose compared with a high-starch diet" (PDF). The American Journal of Clinical Nutrition. 67 (6): 1186–96. doi:10.1093/ajcn/67.6.1186. PMID 9625092.



مصرف نوشیدنی الکلی

الکل ماده‌ای با کالری بسیار بالا است. هر گرم الکل حدود ۷ کالری انرژی دارد که تقریباً به اندازه یک گرم چربی است، اما برخلاف غذاهای دیگر، هیچ‌گونه ماده مغذی مفیدی مثل پروتئین، ویتامین یا فیبر ندارد. این کالری‌ها به عنوان "کالری پوچ" یا "کالری خالی" شناخته می‌شوند. وقتی شما نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید، این کالری‌های اضافی به سرعت به بدن وارد شده و اگر مصرف نشوند، به چربی تبدیل و ذخیره می‌شوند.



تأثیر بر متابولیسم و چربی سوزی

بدن، الکل را یک ماده سمی می شناسد و اولویت اصلی خود را روی دفع آن می گذارد. در نتیجه، وقتی الکل وارد بدن می شود، متابولیسم بدن برای سوزاندن چربی و کربوهیدرات متوقف می شود تا بتواند الکل را بسوزاند و دفع کند. این فرآیند باعث می شود که چربی و قند موجود در غذایی که مصرف کرده اید، به جای سوختن، به صورت چربی در بدن، به ویژه در ناحیه شکم، ذخیره شود.



افزایش اشتها و کاهش کنترل

مصرف الکل می‌تواند بر قضاوت و کنترل فرد تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهند که الکل باعث افزایش اشتها می‌شود و فرد تمایل بیشتری به مصرف غذاهای پرکالری، چرب و ناسالم پیدا می‌کند. این پدیده باعث می‌شود که علاوه بر کالری خود نوشیدنی، کالری بیشتری نیز از طریق غذاهای ناسالم وارد بدن شود.



تأثیر بر هورمون‌ها و خواب هورمون کورتیزول: مصرف الکل، به خصوص مصرف زیاد، می‌تواند سطح هورمون استرس یا همان کورتیزول را در بدن افزایش دهد. افزایش کورتیزول مستقیماً با تجمع چربی در ناحیه شکم مرتبط است. خواب: الکل می‌تواند الگوی خواب را مختل کند. کمبود خواب کافی نیز به نوبه خود باعث افزایش کورتیزول و گرسنگی می‌شود که هر دو به افزایش وزن و چاقی شکمی کمک می‌کنند.



نوشیدنی‌های الکلی و دلیل چاقی شکمی
مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی، خطر التهاب و سایر
بیماری‌های کبدی را افزایش می‌دهد. نوشیدنی‌های
الکلی فرایند چربی‌سوزی را متوقف کرده و بخش
عمده چربی در شکم ذخیره می‌شود.



References

"Alcoholism MeSH Descriptor Data 2020".

meshb.nlm.nih.gov. Archived from the original on 23 June 2020. Retrieved 9 May 2020.

"Alcohol Use Disorder: A Comparison Between DSM–IV and DSM–5". November 2013. Archived from the original on 18 May 2015. Retrieved 9 May 2015.

"Fetal Alcohol Exposure". 14 September 2011. Archived from the original on 4 April 2015. Retrieved 9 May 2015.



چربی‌های ترانس ناسالم

چربی‌های ناسالم، به ویژه چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس، نقش مهمی در ایجاد و افزایش چاقی شکمی دارند. این نوع چربی‌ها نه تنها کالری بالایی دارند، بلکه به طور مستقیم بر روی سلامت متابولیک بدن تأثیر می‌گذارند و باعث تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شوند. چربی‌های اشباع این چربی‌ها عمدتاً در غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز پرچرب، کره، پنیر، و محصولات لبنی پرچرب یافت می‌شوند.



تحقیقات نشان داده است که مصرف بالای چربی‌های اشباع، به خصوص در مقایسه با چربی‌های غیراشباع (مانند روغن زیتون)، باعث افزایش تجمع چربی احشایی (چربی‌های دور اندام‌های داخلی شکم) می‌شود. این چربی‌ها باعث التهاب در بدن شده و مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهند که این چرخه، ذخیره چربی در شکم را بیشتر می‌کند.



چرا چربی‌های ترانس بسیار خطرناکند؟

تأثیر مستقیم بر چاقی شکمی: مطالعات حیوانی نشان داده است که رژیم غذایی حاوی چربی‌های ترانس، حتی اگر کالری آن کنترل شود، باعث تجمع بسیار زیاد چربی در ناحیه شکم می‌شود.

افزایش التهاب: چربی‌های ترانس باعث افزایش التهاب در بدن می‌شوند که این پدیده، خطر بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را به شدت بالا می‌برد.

آسیب به متابولیسم: مصرف این چربی‌ها به توانایی بدن برای سوزاندن چربی آسیب می‌زند و باعث می‌شود که بدن تمایل بیشتری به ذخیره چربی، به ویژه در اطراف شکم، داشته باشد.



چربی‌های ترانس ناسالم‌ترین چربی‌های موجود در جهان هستند. به منظور ایجاد پایداری بیشتر در چربی‌های اشباع‌نشده به آنها هیدروژن اضافه می‌کنند و به این ترتیب، چربی‌های ترانس به وجود می‌آیند. چربی‌های ترانس باعث بروز التهاب در قسمت مختلف بدن می‌شوند. و نتیجه این التهابات، مقاومت به انسولین، بیماری‌های قلبی و مشکلات دیگر است مهم ترین عارضه چربی ترانس چاقی شکمی است



References

"Trans fats in foods: A new regulation for EU consumers" (PDF). European Commission. 2019. Retrieved 24 January 2025.

"Trans fat". US Food and Drug Administration. 30 April 2024. Archived from the original on 18 June 2019. Retrieved 24 January 2025.

Gormley JJ, Juturu V (2010). "Partially Hydrogenated Fats in the US Diet and Their Role in Disease". In De Meester F, Zibadi S, Watson RR (eds.). Modern Dietary Fat Intakes in Disease Promotion.



دریافت ناکافی پروتئین

دریافت کم پروتئین می‌تواند به طور غیرمستقیم به چاقی منجر شود، حتی اگر کالری دریافتی شما زیاد نباشد. این موضوع به چند دلیل مهم رخ می‌دهد:

۱. کاهش سیری و افزایش اشتها

پروتئین یکی از مغذی‌ترین و سیرکننده‌ترین درشت‌مغذی‌هاست. مصرف پروتئین کافی باعث می‌شود که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و هورمون‌های گرسنگی مثل گرلین را کنترل می‌کند. وقتی در رژیم غذایی خود پروتئین کافی مصرف نمی‌کنید، زودتر گرسنه می‌شوید، تمایل بیشتری به مصرف ریزه‌خواری‌های ناسالم و پرکالری دارید و در نتیجه، کالری بیشتری در طول روز دریافت می‌کنید.



کاهش متابولیسم و چربی سوزی

بدن برای هضم و متابولیسم پروتئین، انرژی بیشتری نسبت

به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها مصرف می‌کند. این پدیده به

نام "اثر حرارتی غذا" شناخته می‌شود. رژیم‌های کم

پروتئین این اثر حرارتی را کاهش می‌دهند و در نتیجه،

متابولیسم بدن کمی کندتر می‌شود. این کاهش متابولیسم

می‌تواند باعث کاهش چربی سوزی و افزایش وزن در

طولانی مدت شود.



از دست دادن توده عضلانی

پروتئین برای ساخت و ترمیم عضلات ضروری است. اگر پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن شما شروع به تجزیه توده عضلانی می‌کند تا پروتئین مورد نیاز خود را تأمین کند. عضلات، حتی در حالت استراحت، کالری بیشتری نسبت به چربی‌ها می‌سوزانند. بنابراین، کاهش توده عضلانی به معنی کاهش متابولیسم و افزایش احتمال ذخیره چربی است



برای پیشگیری از چاقی، به ویژه چاقی شکمی، داشتن یک رژیم غذایی متعادل با پروتئین کافی از منابعی مانند گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات بسیار مهم است. این کار به شما کمک می‌کند که سیر بمانید، متابولیسم بدن را بالا نگه دارید و از از دست رفتن عضلات جلوگیری کنید.



دریافت کافی پروتئین یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از افزایش وزن است. احساس سیری بهتر و در نتیجه کاهش کالری دریافتی می‌شود. در مقابل، رژیم غذایی کمپروتئین می‌تواند در درازمدت باعث چاقی شکم شود. چندین بررسی مشاهده‌ای نشان می‌دهند که مصرف بیشتر پروتئین، احتمال بروز چاقی شکم را کاهش می‌دهد.



References

Osborne TB (1909). "History". The Vegetable Proteins. pp. 1–6.

Reynolds JA, Tanford C (2003). Nature's Robots: A History of Proteins (Oxford Paperbacks). New York, New York: Oxford University Press. p. 15. ISBN 978-0-19-860694-9.

Tanford C (2001). Nature's robots: a history of proteins. Internet Archive. Oxford; Toronto: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-850466-5.



رژیم غذایی کم فیبر

مصرف فیبر یکی از مهمترین راه‌ها برای جلوگیری از چاقی، به خصوص چاقی شکمی، و مدیریت وزن است. فیبر برخلاف سایر کربوهیدرات‌ها، در بدن هضم نمی‌شود و فواید زیادی برای سلامتی و کنترل وزن دارد. چگونه فیبر به کنترل وزن کمک می‌کند؟

۱. ایجاد حس سیری طولانی‌مدت: فیبر، به ویژه فیبر محلول، در آب حل شده و در دستگاه گوارش به یک ماده ژل‌مانند تبدیل می‌شود. این ژل باعث پر شدن معده می‌شود و سرعت خالی شدن آن را کاهش می‌دهد، در نتیجه برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید. این موضوع به شما کمک می‌کند که کمتر غذا بخورید و از ریزه‌خواری‌های ناسالم پرهیز کنید.



کاهش کالری دریافتی: غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل، معمولاً کالری کمتری نسبت به غذاهای فرآوری شده دارند. با مصرف این غذاها، شما حجم بیشتری از غذا را با کالری کمتر دریافت می‌کنید که این امر به کاهش وزن کمک می‌کند.

۳. تأثیر بر هورمون‌های اشتها: مصرف فیبر باعث ترشح

هورمون‌های سیری می‌شود. این هورمون‌ها به مغز

سیگنال می‌دهند که سیر هستید و از این طریق اشتها را

کاهش می‌دهند.



. کاهش جذب چربی و قند: فیبر به چربی‌ها و قندها در روده متصل می‌شود و از جذب کامل آن‌ها جلوگیری می‌کند. این فرآیند باعث می‌شود که کالری کمتری از غذاهایی که مصرف کرده‌اید، به بدن وارد شود.

. بهبود سلامت روده: فیبر به عنوان غذای باکتری‌های مفید روده عمل می‌کند. داشتن فلور روده سالم با کاهش التهاب در بدن و بهبود متابولیسم، می‌تواند به کنترل وزن و کاهش چاقی شکمی کمک کند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که باکتری‌های روده در افراد لاغر و چاق متفاوت است و مصرف فیبر می‌تواند این تعادل را بهبود بخشد.



منابع فیبر

برای بهره‌مندی از فواید فیبر، سعی کنید غذاهای زیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید:

میوه‌ها: سیب، گلابی، تمشک و موز.

سبزیجات: بروکلی، هویج، اسفناج و لوبیا سبز.

حبوبات: لوبیا، نخود، عدس و ماش.

غلات کامل: جو دوسر، نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و کینوا.

آجیل و دانه‌ها: بادام، پسته، تخمه آفتابگردان و تخم کتان.



رژیم غذایی کم فیبر

در حفظ سلامتی و کنترل چاقی شکم بسیار مؤثر است. دریافت

فیبر محلول توانست به کاهش چربی شکمی کمک کند. هر ۱۰

گرم افزایش در مصرف فیبر محلول توانست تجمع چربی در شکم

را ۳٫۷٪ کاهش دهد.



References

Osborne TB (1909). "History". The Vegetable Proteins. pp. 1–6.

Reynolds JA, Tanford C (2003). Nature's Robots: A History of Proteins (Oxford Paperbacks). New York, New York: Oxford University Press. p. 15. ISBN 978-0-19-860694-9.

Tanford C (2001). Nature's robots: a history of proteins. Internet Archive. Oxford; Toronto: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-850466-5.



خوابیدن 5 ساعت یا کمتر

خواب ناکافی یکی از عوامل مهم و اغلب نادیده گرفته شده در افزایش وزن و چاقی است. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که کمبود خواب می‌تواند به طرق مختلف، متابولیسم بدن و عادات غذایی را مختل کند و در نهایت به چاقی منجر شود.

۱. تأثیر بر هورمون‌های اشتها

خواب ناکافی به صورت مستقیم بر دو هورمون کلیدی مرتبط با گرسنگی و سیری تأثیر می‌گذارد:



گرلین این هورمون به عنوان "هورمون گرسنگی" شناخته می‌شود. وقتی کمبود خواب دارید، سطح گرلین در بدن افزایش پیدا می‌کند که باعث افزایش اشتها می‌شود.

لپتین این هورمون به عنوان "هورمون سیری" عمل می‌کند و به مغز سیگنال می‌دهد که شما سیر شده‌اید. کمبود خواب باعث کاهش سطح لپتین می‌شود، در نتیجه حتی بعد از غذا خوردن نیز احساس سیری نمی‌کنید.



افزایش هورمون استرس (کورتیزول) کمبود خواب یک نوع استرس برای بدن است. در پاسخ به این استرس، بدن هورمون کورتیزول را ترشح می‌کند. افزایش سطح کورتیزول با مقاومت به انسولین و تجمع چربی در ناحیه شکم مرتبط است. به همین دلیل، افرادی که خواب کافی ندارند، بیشتر مستعد چاقی شکمی هستند

کاهش انرژی و فعالیت بدنی وقتی خسته هستید، احتمال اینکه برای ورزش و فعالیت‌های بدنی انگیزه داشته باشید، بسیار کم است. کمبود انرژی باعث می‌شود که در طول روز کمتر حرکت کنید و کالری کمتری بسوزانید، و این موضوع نیز به افزایش وزن کمک می‌کند.



انتخاب‌های غذایی ناسالم

خستگی ذهنی ناشی از کمبود خواب، باعث می‌شود که کنترل خود را بر روی انتخاب‌های غذایی از دست بدهید. افراد خسته بیشتر به دنبال غذاهایی هستند که انرژی فوری به آن‌ها بدهند، مانند شیرینی‌جات، فست‌فود و نوشیدنی‌های قندی. این انتخاب‌ها به سرعت منجر به اضافه وزن می‌شوند.

به طور خلاصه، برای جلوگیری از اضافه وزن و چاقی، علاوه بر رژیم غذایی سالم و ورزش، داشتن ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز یک ضرورت است.



خوابیدن 5 ساعت یا کمتر در شب برای طولانی مدت در نهایت موجب افزایش چربی شکمی می شود. همین طور خواب بیش از 8 ساعت نیز این شرایط را ایجاد می کند. کمبود خواب باعث می شود بدن برای داشتن انرژی، واکنش های سوخت و ساز بدن را کاهش دهد. فرد هم برای کسب انرژی مواد غذایی را مصرف می کند که نباید مصرف شوند.



references

"How Much Sleep Do I Need?". CDC.gov. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 14 September 2022. Archived from the original on 2 November 2023. Last Reviewed: September 14, 2022. Source: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health.

Amin F, Sankari A (2022). "Sleep Insufficiency". StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. PMID 36256756. Retrieved 18 May 2023.



استرس مزمن

استرس یک عامل بسیار مهم و پنهان در استرس و چاقی افزایش وزن و به خصوص چاقی شکمی است. بدن ما در پاسخ به استرس، چه روحی و چه جسمی، واکنش‌های پیچیده‌ای نشان می‌دهد که می‌تواند به طور مستقیم باعث افزایش وزن شود.



افزایش هورمون کورتیزول

وقتی دچار استرس می‌شوید، غدد فوق کلیوی شما هورمونی به نام

کورتیزول ترشح می‌کنند. کورتیزول به عنوان "هورمون استرس"

شناخته می‌شود و نقش کلیدی در فرآیند چاقی دارد:

تجمع چربی در شکم: سطح بالای کورتیزول باعث می‌شود بدن تمایل

بیشتری به ذخیره چربی، به ویژه در ناحیه شکم، داشته باشد. چربی

شکمی (چربی احشایی) از نظر سلامتی بسیار خطرناک‌تر از چربی‌های

سایر نقاط بدن است.

افزایش اشتها: کورتیزول باعث افزایش اشتها، به خصوص برای

غذاهای پرکالری، شیرین و چرب می‌شود (غذاهای راحتی). این

انتخاب‌های غذایی ناسالم به سرعت به افزایش وزن منجر می‌شوند.



افزایش مصرف غذاهای ناسالم

استرس می‌تواند باعث "پرخوری احساسی" شود. بسیاری از افراد برای مقابله با احساسات منفی، خستگی یا اضطراب، به غذا خوردن روی می‌آورند. در این حالت، انتخاب‌ها معمولاً غذاهای ناسالم و پرکالری هستند که به سرعت باعث اضافه وزن می‌شوند.

تأثیر بر خواب و فعالیت بدنی

استرس مزمن می‌تواند الگوی خواب شما را به هم بزند. همانطور که قبلاً توضیح داده شد، کمبود خواب باعث عدم تعادل در هورمون‌های اشتها (لپتین و گرلین) و افزایش هورمون کورتیزول می‌شود که هر دو به چاقی کمک می‌کنند. همچنین، وقتی استرس دارید، معمولاً انرژی و انگیزه کمتری برای انجام فعالیت‌های بدنی دارید، و این کاهش فعالیت نیز به افزایش وزن منجر می‌شود.



برای مقابله با تأثیر استرس بر وزن، باید به مدیریت استرس توجه کنید:

خواب کافی: ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز داشته باشید.

ورزش منظم: فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی، یوگا یا مدیتیشن به کاهش سطح کورتیزول کمک می‌کنند.

تکنیک‌های آرامش: تمرینات تنفس عمیق، مدیتیشن یا گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش می‌توانند استرس را کاهش دهند.

تغذیه سالم: به جای روی آوردن به غذاهای ناسالم، سعی کنید از مواد غذایی سالم و مغذی برای مدیریت احساسات خود استفاده کنید.



مردمی که آشفته و دچار استرس اند، بیشتر دچار چاقی های شکمی می شوند. هنگامی که فرد تحت فشار است، بدن شروع به ترشح هورمون کورتیزول می کند که از دو راه خرابی به بار می آورد: یکی این که فرد را به مصرف غذاهای چرب و خوراکی های شیرین تشویق می کند و دوم اینکه این هورمون شرایط شیمیایی بدن را تغییر می دهد و سبب می شود بدن فرد کالری کمتری بسوزاند



10

References

**"Stress". Mental Health America. 2013-11-18.
Retrieved 2018-10-01.**

**Sapolsky RM (2004). Why Zebras Don't Get
Ulcers. New York: St. Martins Press. pp. 37, 71,
92, 271. ISBN 978-0-8050-7369-0.**

**Jones F, Bright J, Clow A (2001). Stress: myth,
theory, and research. Pearson Education. p. 4.
ISBN 9780130411891.**



