

چاقها موقعیت خاصی برای خوردن نمی‌شناسند؛ همیشه و هر جا که باشند، تمایل به خوردن را از دست نمی‌دهند. برعکس، لاغرها

در افراد چاق می‌توانیم هفت عامل رفتاری را ذکر کنیم که باعث چاقی می‌شوند:

1- بوییدن:

هر وقت بوی غذایی خوبی به مشام فرد چاق برسد، طبق عوامل ارثی مغز او تحریک می‌شود و فرد به سوی آن بوی خوش حرکت می‌کند تا از آن غذا، حتی اگر سیر هم باشد، سهمی ببرد. مثلاً دو جوان، یکی چاق و دومی لاغر را در نظر بگیرید که نشسته‌اند و مطالعه می‌کنند. آنها نیم ساعت پیش صبحانه سیری خورده‌اند. اگر بوی از آشپزخانه به مشام آنها برسد، فرد لاغر عکس‌العملی نشان نمی‌دهد، ولی شخص چاق به دنبال آن بو می‌رود تا چند لقمه از غذای آماده شده بخورد.

2- دیدن:

اگر چشم افراد چاق به شیرینی یا غذای خوشمزه‌ای بیفتد، طبق عوامل ارثی، حتی اگر سیر باشند تکه‌ای از شیرینی یا بخشی از غذا را می‌خورند. مثلاً فرد چاقی که برای نوشیدن آب در یخچال را باز می‌کند، اگر گرسنه هم نباشد، وقتی نگاهش به غذاهای موجود در یخچال می‌افتد، دستش به طرف غذا می‌رود، ولی لاغرهای وقتی برای خوردن آب در یخچال را باز می‌کنند، فقط آب می‌خورند.

3- چشیدن:

فرد چاق وقتی غذا را می‌چشد عوامل ارثی او را تحریک و تشویق می‌کنند که به چشیدن ادامه دهد. به همین دلیل درصد خانمهای چاق بیش از آقایان است، چون معمولاً مسولیت پخت و پز در خانه بر عهده آنهاست. از این رو در برنامه کاهش وزن، آنها درصد موفقیت کمتری به دست می‌آورند، زیرا افزون بر چشیدن غذا، از آن میل هم می‌کنند.

4- فراوانی نعمت:

اگر در خانه شخصی فراوانی نعمت باشد، استفاده از این نعمتها بستگی شدید به عوامل رفتار ارثی او دارد که در لاغرهای خیلی کمتر از چاقهاست. فرضاً دو خانواده با وضع مالی خوب را در نظر بگیرید که یک خانواده رفتار لاغری و دیگری رفتار چاقی دارد. وقتی آنها مثلاً برای مشاهده فیلم مقابل تلویزیون بنشینند و شیرینی و میوه و آجیل فراوان مقابل این دو خانواده گذاشته شود، خانواده لاغر معمولاً چشم به فیلم می‌دوزند و تمایل به خوردن ندارند. شاید اگر طی یک ساعت چیزی بخورند نیز مقدار آن به صد کالری هم نرسد، ولی خانواده چاق در همان مدت و در حین مشاهده فیلم مدام مشغول خوردند و از شیرینی و آجیل و میوه بی‌نصیب نمی‌مانند. آنها طی این مدت شاید هزار کالری انرژی را به بدن خود بیفزایند که چون همه آنها انباشته می‌شود، آنها را چاق می‌کند. برای تحقیق در این باره، روزی یک فرد لاغر 21 ساله را که دارای 184 سانتیمتر قد و 54 کیلوگرم وزن بود، به همراه شخص چاق 21 ساله‌ای که دارای 170 سانتیمتر قد و 165 کیلو وزن بود، به منزل خود دعوت کردم. آنها ساعت نه صبح پس از صرف صبحانه به خانه‌ام آمدند.

من از قبل یک میز آماده کرده بودم و میوه‌های فصل و شیرینیهای لذیذ و انواع آجیل را بر آن چیده بودم. یک فیلم جنگی یک ساعته نیز به نمایش گذاشته بودم و برای این که رفتار آنها را ثبت کنم، از یک فیلمبردار دعوت کردم به منزلم بیاید. ابتدا از هر دو شخص خواستم که رفتار خوراکی معمولی و روزمره خود را انجام دهند و نقش بازی نکنند. فیلمبردار پس از یک ساعت فیلمبرداری، فیلم را به من داد. پس از تماشای فیلم، کالریهای دریافتی آنها را محاسبه کردم که نتیجه آن بدین قرار بود: فرد چاق در یک ساعت 3500 کالری انرژی دریافت کرده بود ولی شخص لاغر تنها 250 کالری دریافت کرده بود. پس لاغرهای و چاقها خودشان تعیین‌کننده لاغری یا چاقی خود هستند زیرا این امر، نتیجه حتمی رفتارهای ارثی هر دو طرف چاق و لاغر است.

5- تغییر محیط غذا:

در محیط‌های معمولی، مثل منزل تفاوت دریافتی غذا بین فرد چاق و لاغر زیاد نیست. مثلاً یک فرد لاغر از یک وعده شام (مثل خوردن نان و پنیر و هندوانه) در منزل، شاید حدود چهارصد کالری انرژی دریافت کند، ولی شخص چاق با عمل به همان مشخصات (یعنی در منزل و در همان محیط و همان نوع غذا) حدود ششصد کالری دریافت می‌کند. اگر آنها شب بعد به مجلس شامی در یک جشن عروسی دعوت شوند، شخص لاغر شاید بتواند دو برابر مقدار کالری دریافت کرده طی صرف شام در منزل خود در اینجا نیز دریافت کند (یعنی 800 کالری)، ولی شخص چاق در همان مجلس، دریافت ده برابری خواهد داشت (یعنی به جای ششصد کالری، شش هزار کالری). پس تغییر محیط بر خوردن چاقها اثر بیشتری می‌گذارد.

6- مسائل روانی:

معمولاً انسانها چه چاق باشند چه لاغر سعی میکنند که غصه‌ها و ناراحتیهای خود را فراموش کنند. برای همین است که هنگام درگیر شدن با مصیبت‌ها یا ناراحتی‌های عصبی، خود را به چیزی که دوست دارند مشغول میکنند. مثلاً یک فرد معتاد به مواد مخدر، وقتی با مشکلی ناراحت‌کننده روبرو میشود منقل و بافور را می‌آورد. هر چند او با این کار خود را درگیر مصیبتی بزرگتر میکند، ولی مواد مخدر او را چند لحظه‌ای از فکر به مشکلاتش دور می‌سازد. افراد چاق نیز چون عاشق خوردن هستند تلافی مصیبت‌ها و امتحان‌ها و کنکورها و مشکلات عصبی و روانی را با اضافه خوردن در می‌آورند. این امر منجر به اضافه وزن میشود. آنها می‌گویند که ما اگر غصه بخوریم هم چاق می‌شویم. ولی این غصه خوردن نیست که آنها را چاق میکند، پرخوری ناشی از غصه خوردن سبب چاقی آنها میشود. برعکس آنها، غم و غصه لاغرها باعث بی‌اشتهایی آنها میشود، که در نتیجه لاغرتر از پیش میشوند.

7- موقعیت:

چاقها موقعیت خاصی برای خوردن نمی‌شناسند؛ همیشه و هر جا که باشند، تمایل به خوردن را از دست نمی‌دهند. برعکس، لاغرها تا واقعاً گرسنه نباشند، غذا نمی‌خورند و اگر وقت و مکان مناسب نباشد، رغبت به خوردن ندارند.

1. محمد صادق کرمانی، معجزه ای برای چاق ها و لاغرها، ص 24-27

عوامل چاقی

منبع این مقاله : [پایگاه فرهنگی](http://payegahir.ir/)

آدرس این مطلب : <http://payegahir.ir/>

[/چاقی-رفتار-عوامل/ترتیب-آموزشی/1991](http://modules.php?name=News&file=article-seo&sid=1991)