

دیدگاه طب سنتی در رابطه با چاقی

دکتر "محدثه کمالی" متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در زمینه این که چاقی ضرر و زیان‌های بسیاری برای افراد دارد، دیدگاه طب سنتی را در این مورد تشریح کرد.

۱. انسان چاق در حرکت کردن تنبل است و نمی‌تواند سبک خیز باشد.

۲. نمی‌تواند مانند انسان طبیعی و عادی به کار خود برسد.

۳. چاقی باعث فشار بر رگهای بدن می‌شود و رگها را تنگ می‌کند و حرکت روان جریان خون بسته می‌شود.

۴. افراد چاق راه نفس کشیدن و هوای لازم برای نفس کشیدن را ندارند یا بسیار کم دارند و دچار تنگی نفس می‌شوند.

۵. باید همیشه بیم این را داشته باشند که دچار تنگی رگها می‌شوند.

۶. تپش قلبشان غیر طبیعی است.

۷. در هر آن و زمان ممکن است مرگ نا بهنگام به سراغشان آید. (روی هم رفته افراد چاق که به سن رشد رسیده باشند برای مرگ نابهنگام مستعدترند به ویژه اگر از اوایل زندگی چاق پرورده شده باشند وقتی به جوانی و سن رشد برسند مرگ در انتظارشان است)

۸. سگته، فالج (فلج)، خفقان (تپش قلب)، مشکلات معده و روده، تنگی نفس، غش کردن و تب‌های شدید مهمان بدن چاق می‌باشد.

۹. افراد چاق بر گرسنگی صبر ندارند.

۱۰. تشنگی را تحمل نمی‌کنند.

۱۱. سوء مزاج سرد شدید دارند.

۱۲. خونشان کم است.

۱۳. بلغمشان تا بخواهی زیاد است.

۱۴. شخصی که چاق است فرق نمی‌کند مرد باشد یا زن با مشکل درمان می‌شود، زیرا دارو به زحمت از رگها می‌گذرد و به محل بیماری می‌رسد و این افراد اگر بیمار شوند بیماری را به زودی احساس نمی‌کنند.

۱۵. خونگیری از افراد چاق دشوار است.

۱۶. هرگاه می‌خواهند کار کنند فوراً سست می‌شوند زیرا گرمای بدنشان کم است.

۱۷. انسان باید میانگین بین چاقی و لاغری باشد بویژه جوانان که لاغری خوب نیست و چاقی از آن بدتر است.

۱۸. کسی که اندامش متوسط است حتی اگر زیاد هم زحمت بکشد و خسته شود و از حرکت باز ماند از آنجا که نشانه‌هایی از رطوبت بدن دارد باید نوید طول عمر را به وی داد.

میزان چربی بدنشان را با این روش تخمین بزنید:

یک روش سودمند برای تخمین میزان چربی بدن استفاده از فرمول شاخص توده بدنی یا (BMI) می‌باشد، که از طریق تقسیم کردن وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر مربع به دست می‌آید برای مثال: فرض کنید وزن شما ۷۰ کیلوگرم و قد شما ۱۸۰ سانتی متر است که می‌شود $1/8$ متر.

ابتدا ۷۰ را بر $1/8$ تقسیم می‌نمایید که حاصل $38/89$ می‌شود مجدداً $38/89$ را بر $1/8$ تقسیم می‌نمایید که حاصل $21/6$ می‌شود که این عدد نهایی شاخص توده بدنی شماست کمتر از $18/5$ کم وزن تلقی می‌شود.

BMI شاخص توده بدنی بین $18/5$ تا $24/9$ طبیعی تلقی می‌شود که در این محدوده کمترین میزان خطر بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد (البته اگر سایر فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی عروقی وجود نداشته باشد)

۳. شاخص توده بدنی بین $25/0$ تا $30/0$ به عنوان اضافه وزن در نظر گرفته می‌شود که در این محدوده میزان خطر بیماری‌های قلبی عروقی اندکی افزایش می‌یابد.

۴. بالاتر از 30 چاق تلقی می‌شود و میزان خطر در این محدوده بالاست و 40 و بالاتر از آن چاقی شدید یا بیماری در نظر گرفته می‌شود و سطح خطر در این حالت بسیار بالاست. البته این نکته را توجه داشته باشید که برخی افراد ممکن است به دلیل بزرگی استخوان بندی یا توده عضلات به اشتباه جزء گروه چاق یا اضافه وزن قرار بگیرند.