

## انرژی موجود در مواد غذایی

به طور کلی، اکثر مواد غذایی حاوی انرژی هستند و خوردن آنها باعث تولید انرژی در بدن می‌شوند. بدهی است که غذاهای پرچرب حاوی انرژی بیشتری نسبت به غذاهای کم چرب هستند، اما این به آن معنا نیست که اگر چربی غذا پایین باشد، می‌توان هر مقدار که دوست داشته باشیم از سایر مواد غذایی بخوریم. چون هر چه انرژی بیشتر از مقدار مورد نیاز بدن از راه مواد غذایی دریافت شود، در نهایت به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. از این رو توصیه متخصصان تغذیه آن است که برای داشتن وزن طبیعی و متناسب، انرژی مورد نیاز بدن باید ۵۵ تا ۶۰ درصد از مواد کربوهیدراته، ۱۰ تا ۱۵ درصد از پروتئین‌ها و ۲۵ تا ۳۰ درصد هم از چربی‌ها تأمین شود. و یک توصیه کلی دیگر آن است که این میزان انرژی برای یک انسان سالم باید در طی ۴ تا ۶ وعده غذایی به بدن او برسد.

در صورتی که فردی این توصیه‌ها را رعایت کند و حداقل در هفته به طور منظم ۳ تا ۴ جلسه فعالیت بدنی ساده‌ای مانند پیاده روی و یا دوی ملایم را به مدت ۳۰ دقیقه تا ۴۵ دقیقه داشته باشد، می‌تواند مطمئن باشد که از بروز اضافه وزن و چاقی در بدن خود پیشگیری نموده است.

منبع: سایت پزشکی دکتر سوشا

## نقش تعادل انرژی در پیدایش وزن طبیعی

وزن طبیعی و سالم بدن به وسیله تعادل انرژی حاصل می‌شود. منظور از تعادل انرژی موازنه بین انرژی دریافتی از راه مصرف مواد غذایی و میزان فعالیت‌های فیزیکی است که منجر به مصرف انرژی توسط بدن می‌شود. با این توصیف ساده، کاهش وزن تنها با کاهش دریافت انرژی و افزایش فعالیت بدنی و فیزیکی امکان پذیر می‌باشد. در واقع مهم‌ترین اصل یک برنامه کنترل وزن مؤثر و ایمن برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن، ایجاد یک تعادل انرژی منفی در موازنه انرژی دریافتی و مصرفی است. این به آن معنی است که انرژی مصرفی از طریق انجام فعالیت‌های بدنی، بیشتر از انرژی دریافتی از راه مواد غذایی باشد. در این زمینه انجام هر تحرک بدنی بر روی انرژی مصرفی تأثیر دارد و بنابراین باعث تعادل منفی انرژی به سمت کاهش وزن می‌شود.

از سوی دیگر در مورد افرادی که دچار کم وزنی هستند، نیز این موازنه دریافت انرژی باید در بدنشان مثبت باشد. این به آن معنی است که دریافت انرژی از راه مواد غذایی باید بیش از انرژی مصرفی از طریق فعالیت‌های بدنی و فیزیکی باشد. پس همان‌طور که مشاهده می‌شود، دانستن میزان انرژی دریافتی از راه مواد غذایی و میزان انرژی مصرفی مورد نیاز توسط بدن در کنترل وزن و پیشگیری و درمان چاقی و اضافه وزن و یا کمبود وزن نقش بسیار مؤثری ایفاء می‌کند.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

## فعالیت بدنی و تعادل انرژی



تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

تابستان ۱۴۰۳