



20 سبباً وراء زيادة الوزن السريعة .. فانتبهوا لها!



«العربية»: يتعجب كثيرون من زيادة الوزن المفاجئة، الأمر الذي يعزونه في أغلب الأحيان لعوامل خارجية، فعلى سبيل المثال يعتقد بعض الناس أن تعرضهم لإصابة تضطربهم للجلوس وعدم الحركة أحد أسباب زيادة الوزن السريعة، لكن الأمر قد لا يكون كذلك على الإطلاق فبعض الأمراض والأدوية والعادات الغذائية الخاطئة قد تؤدي إلى هذه المشكلة.

واليك فيما يلي 20 سبباً بعضها قد يبدو غريباً، تلق وراء زيادة الوزن المفاجئة، حسب ما جاء في موقع «هيلث بوست» المعني بالصحة.

1 - قصور الغدة الدرقية
بعد قصور الغدة الدرقية أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لزيادة الوزن السريعة وغير المتوقعة، حيث تلعب الهرمونات التي تفرزها تلك الغدة، دوراً كبيراً في عملية التمثيل الغذائي للجسم، وكفاءته في حرق الدهون.

2 - الإفراط في تناول الطعام
رغم وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة واحدة لا جدال فيها ألا وهي: إذا كان مقدار السعرات الحرارية الذي تتناوله أكثر من الذي يحرقه جسمك فسوف يزيد وزنك لا محالة.

وهذا يعني أنك إذا لم تراقب كمية طعامك فقلنا أنك لا تعلم صحتك لا خوف منه فهذا اعتقاد خاطئ، فكل طعام تتناوله حتى وإن كان صحياً إذا لم تتخلص منه على شكل طاقة فسوف يكسب وزناً غير مرغوب فيه.

3 - الجفاف

وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30%.

4 - الإجهاد
يحفز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول والذي يسبب بدوره إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، ما يقلل من نسبة السكر في الدم، الأمر الذي يدفعك لتناول السكريات التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

5 - الملح

هناك علاقة طردية بين الملح

وزيادة الوزن، فالملح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن، لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالصوديوم مع الامتناع التام عن تناول الملح، دون الالتزام بالكميات مناسبة من الماء يومياً.

6 - الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول

تعد الإفراط في تناول