

۶ تمرین پیشنهادی در آستانه ۲۲ خرداد، روز جهانی کبد چرب

ورزش با کبد چرب

حمید مهدوی محتشم
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی
ورزشی و حرکات اصلاحی



تغییر الگوی غذایی در دهه‌های اخیر و به‌خصوص افزایش مصرف غذاهای چرب و آماده و نداشتن تحرک و فعالیت فیزیکی منظم باعث افزایش وزن و چاقی در بیشتر افراد شده است. یکی از عوارض این تغییر الگوی زندگی، شیوع بیماری‌های مختلف از جمله کبد چرب است. در مواردی هم که بیمار چاق نیست یا دیابت ندارد، ممکن است بیماری‌های داخلی، اختلالات هورمونی، متابولیک یا عفونت‌های ویروسی و مصرف داروها باعث ایجاد کبد چرب شوند. طبق آمارها، حدود ۴۰ درصد از ایرانیان مبتلا به کبد چرب هستند و سن مبتلایان به ۴۰ سال رسیده است. ما نیز این هفته در صفحه «تناسب اندام» به مناسبت روز جهانی کبد چرب به تاثیر ورزش بر مقابله با این بیماری پرداخته و در ادامه به تمرین‌هایی اشاره کرده‌ایم که ترکیبی از تمرین‌های مقاومتی و هوازی هستند.

یاد تان باشد که...

- ❖ حداقل هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش کنید.
- ❖ با توجه به برنامه روزانه خود می‌توانید زمان را تقسیم کنید؛ ۱۰ دقیقه صبح، ۲۰ دقیقه عصر و...
- ❖ بهترین و مفیدترین ورزش برای تمام سنین، پیاده‌روی البته کمی تندتر از حالت عادی است.
- ❖ رعایت نظم، دوام، ترتیب و اعتدال در فعالیت‌های ورزشی بسیار مهم است.
- ❖ فاصله بین ورزش و وعده غذایی حداقل ۲ ساعت باشد.
- ❖ شدت ورزش باید در حدی باشد که فرد عرق کند، ضربان قلب وی بیش از ۱۲۰ تا ۱۵۰ بار در دقیقه نشود و احساس خستگی مفرط نداشته باشد سپس بسیار مهم است که اعتدال را رعایت کند و هرگز تا مرحله خستگی، نفس زدن و احیانا درد سینه پیش نرود.
- ❖ تمرین اول را به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید سپس بدون استراحت تمرین شماره ۲ تا ۶ را انجام دهید. هر تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید و با اتمام تمرین ششم، ۲ دقیقه استراحت کنید و تمرین‌های یادشده را ۸ چرخه دیگر، تکرار کنید.

نقش ورزش

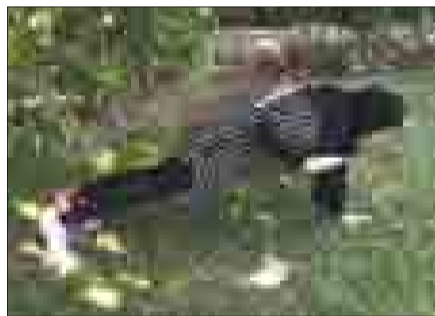
طبق پژوهش‌های انجام‌شده، ورزش صرف‌نظر از میزان و شدت آن می‌تواند برای افراد چاق مبتلا به کبد چرب مفید باشد. ورزش‌های هوازی و مقاومتی هر دو می‌توانند موجب کاهش درصد چربی کبد شوند. محققان دانشگاه سیدنی ۴ گروه ۱۲ نفری از افرادی را که وزن بالا و کبد چرب داشتند به مدت ۸ هفته تحت ۴ نوع ورزش با شدت و مدت‌های متفاوت قرار دادند و در همه آنها شاهد کاهش ۱۸ تا ۲۹ درصدی چربی کبد بودند. این کاهش چربی کبد مستقل از کاهش وزن بود؛ یعنی حتی اگر با ورزش هم وزن فرد کم نشده بود، چربی کبد کاهش می‌یافت. البته چاقی به‌ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش خطر ابتلا به کبد چرب دارد. بر همین اساس، داشتن پیاده‌روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز به بیماران توصیه می‌شود.

شیوه زندگی سالم

نوع تغذیه و میزان ورزش و فعالیت بدنی با ابتلا به کبد چرب ارتباط مستقیم دارد. بر اساس مطالعات، این بیماری بین افرادی که پشت‌میزنشین هستند، به مراتب بیشتر است. غذاهای ایرانی نیز معمولا پرکالری هستند و باید دقت کرد غذای مصرفی چرب نباشد. همچنین باید حجم غذا کم باشد و میزان کالری دریافتی مورد توجه قرار گیرد. مصرف نوشابه هم یکی از علل بروز کبد چرب است زیرا قند بالایی دارد و میزان کالری دریافتی آن زیاد است. هر میزان انرژی از طریق غذا وارد بدن شود، بخشی از آن استفاده می‌شود و بخشی دیگر ذخیره خواهد شد. حال با فرض اینکه روزانه ۱۰ کیلوکالری در بدن ذخیره شود، در یک سال انرژی ذخیره‌شده زیادی در بدن باقی خواهد ماند. از این رو، کاهش تدریجی وزن و دریافت به‌اندازه کالری و حتی کمتر از میزان مورد نیاز، می‌تواند در طولانی‌مدت موجب بهبود وضعیت فرد شود.

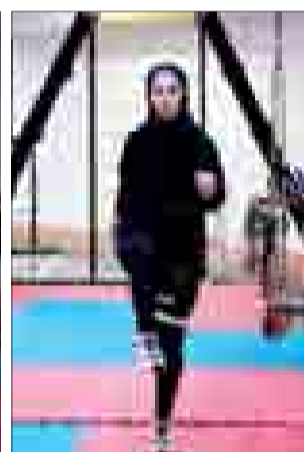
تمرین دوم

در وضعیت شنا قرار بگیرید و سعی کنید دست راستان را از زمین بردارید و با کف دست راست، شانه سمت چپتان را لمس کنید و پس از لمس شانه، کف دستتان را روی زمین بگذارید. حال با دست دیگر همین کار را تکرار کنید. اگر تمرین دشوار است می‌توانید زانوهایتان را روی زمین بگذارید.



تمرین اول

مشابه تصویر زانوهایتان را به طور متوالی بالا و پایین بیاورید و سعی کنید تمرین را به صورت درجا اجرا کنید. تا حد توان سعی کنید زانوهایتان را بالا بیاورید زیرا هرچه قدر زانوها بیشتر بالا بیایند، بهتر است. البته اگر از زانو درد و مشکلات کمر رنج می‌برید، توصیه می‌شود تمرین را روی صندلی انجام دهید.



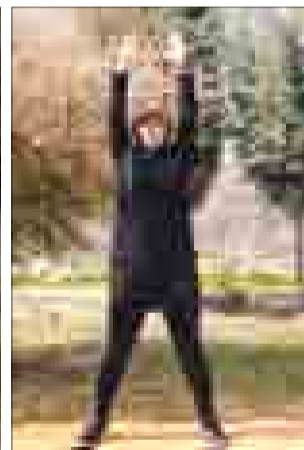
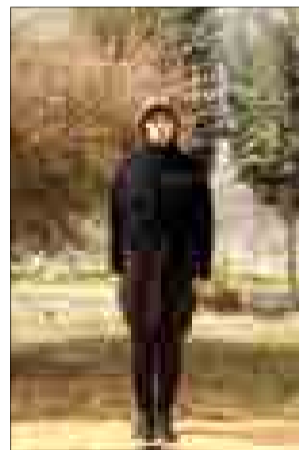
تمرین چهارم

در وضعیت شنا قرار بگیرید. با تمام سرعت زانوها را به سمت سینه جمع کنید تا در حالت چمباتمه قرار بگیرید. سپس با حداکثر توان صاف به بالا بپرید.



تمرین سوم

در حالت ایستاده پاها را جفت کنید و دست‌هایتان را کنار بدن قرار دهید. سپس دست‌ها را از طرفین به سمت بالا بپرید و در همین حالت، پاها را نیز باز کنید. نهایتا، پاها را جمع کنید و دست‌ها را نیز به حالت اولیه برگردانید.



تمرین ششم

این تمرین، مشابه تمرین سوم است، با این تفاوت که فقط پاها را باز و بسته می‌کنید و دست‌ها را کنار بدن آویزان نگه می‌دارید.



تمرین پنجم

مطابق تصویر، روی زمین دراز بکشید و پاها و سرتان را از زمین جدا کنید و برای ۱۵ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.

