

# چند کیلو کالری

همه ما دوست داریم اندامی متناسب داشته باشیم. آن‌ها که اضافه وزن دارند، از هر راهی استفاده می‌کنند تا وزن خود را کم کنند. لاغرها هم به دنبال این هستند که چند کیلو وزن خود را زیاد کنند. اما وزن مناسب انسان چند کیلوست؟ راستی، اگر بین دو نفر که یکی ۶۰ و دیگری ۴۰ کیلو وزن دارد، بخواهید نفری را مشخص کنید که اضافه وزن دارد، کدام را انتخاب می‌کنید؟  
حتماً می‌گویید آن که ۶۰ کیلوگرم وزن دارد! اما نه، عجله نکنید!

## رابطه قد و وزن

قبل از هر چیز باید این را بدانید که قد و وزن هر انسان با یکدیگر رابطه مستقیم دارند. اگر می‌خواهید وزن مناسب خودتان را پیدا کنید، ابتدا باید وزن خود را به‌دقت اندازه بگیرید. پس از آن عدد ۱۰۰ را از قدتان کم کنید. مثلاً اگر قد شما ۱۷۰ سانتی‌متر است، با کم کردن عدد ۱۰۰ از آن، به عدد ۷۰ می‌رسید. این «حداکثر وزن مناسب» شماست. یعنی چه؟ یعنی شما می‌توانید تا ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشید. البته بهتر است وزن‌تان از این مقدار کمتر باشد. اما هر اندازه وزن‌تان از این عدد بیشتر شود، به همان اندازه اضافه‌وزن خواهید داشت.

## شام بخوریم یا نخوریم؟

شاید در بین اطرافیانتان افراد زیادی را دیده باشید که می‌خواهند با ورزش وزن خود را کم کنند یا می‌خواهند با کمک رژیم غذایی وزن اضافه کنند. معمولاً هم برنامه غذایی مخصوصی می‌گیرند. برخی غذاها را نمی‌خورند و از بعضی مواد غذایی بیشتر استفاده می‌کنند. گروهی هم می‌گویند، اگر شام نخوریم همه چیز درست می‌شود! اما آیا برای اضافه‌شدن وزن یا کم‌شدن آن فرمولی وجود دارد که بر مبنای آن بتوان وزن را تنظیم کرد؟ قطعاً بله!

## مواد مورد نیاز بدن

۱. مواد «ریزمغذی»: شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی (مواد درون میوه‌ها و سبزی‌ها)؛
  ۲. مواد «درشت‌مغذی»: شامل کربوهیدرات‌ها (در برنج، سیب‌زمینی و نان)؛ پروتئین‌ها (گوشت و شیر)؛ چربی‌ها (در دانه‌ها، مغزها و زیتون).
- هر کدام از این مواد کالری مخصوص به خود را دارد. مثلاً هر گرم چربی ۹ کالری تولید می‌کند. پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها کالری کمتری دارند و هر گرم از آن‌ها ۴ کالری تولید می‌کنند.



## راه درست کم کردن و زیاد کردن وزن

شاید خیلی‌ها را دیده باشید که با افتخار می‌گویند ما در مدتی کوتاه چند کیلو وزن کم یا اضافه کرده‌ایم. واقعیت این است که بهترین حالت ممکن برای کم کردن وزن، تنها نیم کیلو در هفته است؛ یعنی دو کیلو در ماه. کم کردن بی‌رویه وزن ممکن است به قلب و سایر اندام‌های بدن فشار زیادی وارد کند. این موضوع در سال‌های آینده آثار خود را در بدن نشان خواهد داد.

## چقدر کالری نیاز داریم؟

بدن انسان برای فعالیت روزانه به مقدار مشخصی کالری نیاز دارد. در صورتی که فعالیت ورزشی داشته باشیم، این مقدار کالری بیشتر می‌شود. اما در روز چقدر کالری باید استفاده کنیم؟ جواب این سؤال برای هر کدام از ما فرق می‌کند. چون سن و سال ما، و قد و وزنمان با هم فرق می‌کند. فرمول کلی برای اینکه کالری مورد نیازمان را به دست بیاوریم، فرمول زیر است:

۱. وزن بدن را در عدد ۱۰ ضرب می‌کنیم.
۲. قد خود را در عدد ۶,۲۵ ضرب می‌کنیم و عدد به‌دست‌آمده را با عدد به‌دست‌آمده از مرحله اول جمع می‌کنیم.
۳. سن خود را در عدد ۵ ضرب می‌کنیم و عدد به‌دست‌آمده را از نتیجه حاصل از مرحله دوم کم می‌کنیم.
۴. اگر پسر هستیم، عدد به‌دست‌آمده از مرحله سوم را با عدد ۱۶۱ جمع می‌کنیم و اگر دختر هستیم، عدد مرحله سوم را منهای ۵ می‌کنیم.

### مثال

فرض کنیم یک پسر ۱۶ ساله ۶۰ کیلو وزن دارد و قد او ۱۶۳ سانتی‌متر است. فرمول کالری روزانه او چنین است:

$$1699,75 = 161 + (5 \times 16) - (6,25 \times 163) + (10 \times 60)$$

به این ترتیب، این فرد، تنها برای فعالیت‌های عادی روزانه (بدون اینکه ورزش کند)، به ۱۷۰۰ کالری در طول روز نیاز دارد. حالا بیاییم این مقدار را برای دختری ۱۶ ساله با همین قد و همین وزن حساب کنیم:

$$1533,75 = 5 - (5 \times 16) - (6,25 \times 163) + (10 \times 60)$$

کالری مورد نیاز این دختر در روز تقریباً ۱۵ کیلو کالری است.

## چقدر فعالیت بدنی داریم؟

به‌طور قطع خیلی از ما در طول هفته فعالیت‌های بدنی داریم و ورزش می‌کنیم. ورزشکار باید کالری بیشتری مصرف کند تا بتواند فعالیت‌های خود را به‌خوبی انجام دهد. اما آیا فرمولی هست که کالری مورد نیاز ورزشکاران را هم مشخص کند؟ به‌طور حتم بله! اگر هیچ فعالیت ورزشی ندارید، باید از ضریب ۱,۲ استفاده کنید. این ضریب برای بدن‌های به‌نسبت فعال (کسانی که در هفته یک یا دو بار فعالیت ورزشی می‌کنند) ۱,۳ است. افرادی با فعالیت متوسط (کسانی که سه بار در هفته ورزش می‌کنند) باید از ضریب ۱,۴ استفاده کنند. این عدد برای کسانی که ۴ تا ۶ بار در هفته ورزش می‌کنند، ضریب ۱,۵ است. سرانجام آنان که تمام روزهای هفته به فعالیت‌های سنگین می‌پردازند، باید از ضریب ۱,۷ استفاده کنند. حالا کافی است عدد به دست آمده در بخش کالری مورد نیاز را، با توجه به تعداد جلسات ورزشی‌تان در هفته، در این اعداد ضرب کنید.

مثلاً اگر در مثال بالا آن پسر سه بار در هفته فعالیت دارد، کالری مورد نیاز او به  $1700 \times 1,4$  یعنی به حدود ۲۳۸۰ کالری می‌رسد. حالا اگر کسی بخواهد ورزش ثابت بماند، باید میزان کالری مصرفی روزانه خود را در همین اندازه ثابت نگه دارد. کم شدن یا زیاد شدن این مقدار کالری می‌تواند از وزن بکاهد یا بر آن بیفزاید.

## جدول کالری برخی مواد خوراکی

- ۱۰۰ گرم پنیر پاستوریزه: ۲۱۰ کالری
- ۱۰۰ گرم انجیر خشک: ۲۷۰ کالری
- ۱۰۰ گرم گوشت مرغ: ۲۰۰ کالری
- ۱۰۰ گرم تخم آفتابگردان: ۵۸۰ کالری
- ۱۰۰ گرم روغن نباتی: ۹۰۰ کالری
- ۱۰۰ گرم خرماي تازه: ۱۶۳ کالری
- ۱۰۰ گرم سیب‌زمینی: ۷۵ کالری
- ۱۰۰ گرم انگور: ۸۰ کالری
- یک دانه پسته: ۸ کالری
- یک عدد تخم مرغ: ۷۰ کالری
- یک کفگیر برنج پخته: ۲۵۰ کالری

