

چاقی:

هشدار: ۲۹ میلیون ایرانی مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند که از عوامل خطر بروز سکنه های قلبی و مغزی می باشد.

یکی از مشکلات شایع ناشی از زندگی ماشینی کم تحرکی است. چاقی به وجود بیش از مجاز توده چربی در بدن اطلاق می شود که وزن بدن ۲۰٪ یا بیشتر، بالاتر از وزن ایده آل باشد. معمولاً دور کمر بیش از ۸۸ سانتی متر در زنان و بیش از ۱۰۲ سانتی متر در مردان را چاقی می نامند.

خطرات ناشی از چاقی

- ۱- افزایش فشار خون ۲- دیابت ۳- مشکلات تنفسی
- ۴- بیماریهای کیسه صفرا ۵- نقرس ۶- انواع سرطانها
- ۷- سکنه مغزی ۸- بیماری قلبی ۹- افزایش چربی خون که اغلب به صورت افزایش کلسترول می باشد.

علل چاقی کدام است:

- ۱- زمینه های ارثی ۲- برخی بیماریها ۳- دریافت انرژی بیش از حد نیاز ۴- کم تحرکی

چگونه وزن خود را ارزیابی کنیم؟

برای ارزیابی وزن بدن از شاخص توده بدنی استفاده می کنیم. شاخص توده بدنی از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر قد به توان ۲ بر حسب متر بدست می آید.

$$\text{وزن (کیلوگرم)} \\ \text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)} = \text{BMI (نمایه توده بدنی)}$$

BMI(Kg/m ^۲)	گروههای وزنی
کمتر از ۱۸,۵	محدوده لاغری شدید
۱۸,۵ تا ۲۰	محدوده وزنی ورزشکاری
۲۰ تا ۲۵	محدوده وزنی طبیعی
۲۵ تا ۳۰	محدوده کمی اضافه وزن
۳۰ تا ۴۰	محدوده اضافه وزن زیاد
بیشتر از ۴۰	محدوده وزنی خطرناک

با توجه به جدول، چنانچه عدد نمایه توده بدنی در یکی از محدوده های اضافه وزن یا چاقی قرار گرفت، رعایت توصیه های زیر برای سلامتی الزامی است.



توصیه های لازم برای کاهش وزن چیست؟

در ابتدا برای دریافت یک رژیم غذایی متعادل به کارشناس تغذیه مراجعه کنید و هرگز از برنامه های غذایی ارائه شده توسط افراد غیر متخصص پیروی نکنید.

- ✓ از گرفتن رژیم سخت و بسیار کم انرژی خودداری کنید. برنامه غذایی باید به گونه ای تنظیم شود که کاهش وزنی در حدود ۰/۵ کیلوگرم در هفته را به همراه داشته باشد.
- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را به (۶-۵) وعده در روز افزایش دهید و در هر وعده از مقدار کمتری مواد غذایی استفاده کنید. هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید.
- ✓ فعالیت جسمانی خود را افزایش داده و روزانه به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته به انجام ورزشهای هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی، شنا و تمرینات کششی بپردازید.
- ✓ مصرف مواد غذایی شیرین مثل انواع شیرینی، کیک و شکلات را در برنامه غذایی روزانه خود تا حد زیادی کاهش دهید.
- ✓ مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده را کاهش داده و به جای آن از غذاهای آب پز، بخارپز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی را در برنامه غذایی خود افزایش داده و به جای آبمیوه از خود میوه استفاده کنید.
- ✓ از چاشنیهایی مثل آبلیمو- سرکه- آبغوره و آب نارنج به جای سس های چرب برای تهیه سالاد استفاده کنید.
- ✓ تنقلاتی مثل چیپس و پفک سرشار از چربی و نمک بوده و آبمیوه های صنعتی دارای مقدار زیادی شکر هستند، لذا از مصرف آنها تا حد امکان خودداری کنید.

چاقی



تهیه کننده: سیده صغرا عظیمی (مسئول آموزش همگانی و ارتقای سلامت)
تاریخ تنظیم: دی ماه ۹۷

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی آریا
شماره تماس: ۰۹-۳۳۷۵۹۷۹۰

با آرزوی سلامتی روز افزون برای شما

توصیه هایی برای تغییر شیوه زندگی:

- غذا را آهسته بخورید، خوب بجوید و سعی کنید از غذاهای خود لذت ببرید.
- قاشق و چنگال خود را بعد از هر لقمه رو بشقاب بگذارید و پس از جویدن کامل غذا آن را دوباره بردارند.
- غذا را در ظرف کوچکتر بکشید.
- غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون کتاب خواندن انجام ندهید تا متوجه میزان غذای مصرفی خود باشید.
- در طول روز از ریزه خواری و ناخنک زدن به مواد غذایی خودداری کنید.
- روز را با خوردن صبحانه آغاز کنید. افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند در طول روز بیش از سایرین ریزه خواری می کنند.
- هیچگاه با شکم خالی برای خرید موارد غذایی نروید زیرا در آن صورت تمایل به خرید تنقلات بیشتر می شود.



رعایت نکات تغذیه راز تناسب اندام

- ✓ به جای نان سفید از نان های سبوس دار (مانند نان سنگگ- بربری) استفاده کنید.
- ✓ از روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه های شیرین و گازدار خودداری کرده و به جای آن از آب و دوغهای کم چرب، کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.
- ✓ غذاهای آماده (فست فود) مثل انواع ساندویچ ها، اسنک ها، مرغ کنتاکی و پیتزا دارای مقادیر بالایی از چربی مضر و نمک هستند. از مصرف این مواد غذایی در حد امکان بپرهیزید و در غیر اینصورت استفاده از آنها را به حداکثر ۲ بار در ماه کاهش دهید.



- ✓ در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید، بهترین نوشیدنی آب است.
- ✓ داروها و مکمل های غذایی می توانند اثرات نامطلوب برای سلامتی داشته باشند، از مصرف این ترکیبات به طور خودسرانه خودداری کنید.