

چاقی

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

اضافه وزن و چاقی از مشکلات شایع ناشی از زندگی ماشینی و کم تحرکی است. چاقی به وجود بیش از حد 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، این نوع چاقی ارتباط مستقیمی با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد.

علل چاقی کدام است؟

- ❖ زمینه های ارثی
- ❖ برخی بیماری ها
- ❖ دریافت انرژی بیش از حد نیاز
- ❖ کم تحرکی

بیماری های ناشی از چاقی کدام است؟

- ❖ بیماری های قلبی عروقی و سکتة های مغزی
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ دیابت

- ❖ سرطان
- ❖ افسردگی
- ❖ التهاب مفاصل
- ❖ سنگ کیسه صفرا

چگونه وزن خود را ارزیابی کنیم؟

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

$$\text{وزن (کیلوگرم)} = \text{BMI} \times \text{قد (متر)}^2$$

BMI (kg/m ²)	گروه های وزنی
کمتر از 18.5	محدوده لاغری شدید !!
18.5 تا 20	* محدوده وزنی ورزشکاری *
20 تا 25	* محدوده وزنی طبیعی *
25 تا 30	محدوده کمی اضافه وزن!
30 تا 40	محدوده اضافه وزن زیاد !!
بیشتر از 40	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 تامین سلامتی الزامی است:

توصیه های لازم برای کاهش وزن چیست؟

- ❖ 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 های سخت و بسیار کم انرژی خودداری کنید. برنامه غذایی باید به گونه ای تنظیم شود که کاهش وزنی در حدود ۰/۵ تا یک کیلوگرم در هفته را به همراه داشته باشد.
- ❖ تعداد وعده های غذایی خود را به (۶-۵) وعده (سه وعده غذای اصلی و ۳-۲ میان وعده) در روز افزایش دهید و در هر وعده از مقدار کمتری مواد غذایی استفاده کنید. هیچیک از وعده های غذایی را حذف نکنید.
- ❖ فعالیت جسمانی خود را افزایش داده و روزانه به مدت ۴۵ - ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته به انجام ورزش های 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، بخار پز، 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 چاشنی هایی 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.

❖ به جای نان سفید از نان های سبوس دار (مانند نان سنگک، 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 دوغ های 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 بپزهیزید و در غیر این صورت استفاده از آن ها 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 میتوانند اثرات نامطلوبی برای سلامتی داشته باشند، از مصرف این ترکیبات به طور خودسرانه خودداری کنید.



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 هرلقمه رو بشقاب بگذارید و پس از جویدن کامل غذا آن را دوباره بردارید.

❖ غذا را در ظرف کوچکتری بکشید.

❖ غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا 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.

❖ مسیروهایی را که معمولاً با استفاده از اتومبیل طی می کنید، پیاده روی 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 میکنند.

❖ هیچگاه با شکم خالی برای خرید مواد غذایی نروید. زیرا در آن صورت تمایل به خرید تنقلات، بیشتر می شود.



