

چاقی و اضافه وزن

کد رسانه : Plt-Shafa-121-006



تیم و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



www-shafa-mui-ac-ir

۰۳۱۳۷۸۹۳۹۷ - ۸

سفید، ماهیچه و سویا استفاده شود.

- هنگام تشنگی آب بخورید. از مصرف آبمیوه ها (طبیعی و صنعتی)، نوشابه و دلستر خودداری کنید.
- غلات خود را از گروه غلات سبوس دار انتخاب نمایید مانند نان های رژیمی (نان روغن، پاپریکا، نان جو، نان جوی دوسر)، بیسکویتهای سبوسدار، ماکارونی سبوسدار، جوانه گندم و ...
- از قرار دادن خوراکی ها در جلوی چشم خودداری نمایید.
- هنگامی که گرسنه هستید، از خرید مواد غذایی اجتناب نمایید.
- از اقلام غذایی موردنیاز خود یک لیست تهیه کنید و موقع خرید فقط همانها را تهیه نمایید.
- در صورت امکان سعی نمایید سایر اعضای خانواده را نیز در اجرای توصیه های غذایی درگیر نمایید؛ مانند مصرف شام در ساعات اولیه شب، مصرف سالاد قبل از غذای اصلی و ...
- غذای سفره کاملاً آماده خوردن نباشد (مثلاً گردو با پوست بجای مغز گردو یا اجزای سالاد درشت خرد شوند تا زمان بیشتری برای خوردن آنها صرف شود).
- کاهش و افزایش مکرر وزن سبب افزایش بیشتر توده چربی بدن و کاهش توده عضلانی بدن می شود و لذا کاهش وزن در دفعات بعدی سخت تر خواهد بود. بنابراین حفظ وزن کاهش یافته اهمیت بیشتری دارد.
- برای تهیه سس می توانید از ماست، روغن زیتون و آبلیمو استفاده کنید. استفاده از آب لیموترش یا خود لیموترش ها آزاد است و در حدی که سبب افزایش اشتها نشوند، مانعی ندارد.
- **افزایش فعالیت فیزیکی فراموش نشود** روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش الزامی می باشد.

- هستند را در رژیم خود استفاده کنید. فقط قبل از طبخ حتماً آن ها را خیس کنید تا از نفخ آن ها کاسته شود.
- لبنیات مصرفی تان (شیر، ماست، پنیر) حتماً از نوع کم چرب (۱/۵-۲ درصد چربی) باشد. فراموش نکنید که غفلت از خوردن شیر و فرآورده های لبنی، اثرات مضر جبران ناپذیری مانند پوکی استخوان و ریزش مو را به دنبال خواهد داشت، پس مصرف حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست در روز را فراموش نکنید.
- صبحانه را حذف نکنید.
- ظرف غذا و قاشق خود را کوچک نمایید.
- سعی کنید غذا را با ولع زیاد نخورید.
- نوشابه را از رژیم غذایی حذف کنید.
- غذا را سریع نخورید.
- خوردن تنقلات را به حداقل برسانید.
- فست فودها را تا حد امکان حذف نمائید.
- سعی نمایید در منوی غذایی خود، از سوپها و غذاهای آبکی بیشتر استفاده نمایید. بدین منظور می توانید شام خود را (بخصوص اگر غذاهای پخته مصرف می کنید) در قالب یک سوپ یا خوراک سبزیجات تهیه نمایید.
- هیچ یک از وعده های غذایی خود را حذف ننمایید و از گرسنه ماندن به مدت طولانی بپرهیزید.
- مصرف سالاد و ماست ۲۰-۱۵ دقیقه قبل از مصرف غذای اصلی، اشتهای شما را کاهش میدهد و زودتر احساس سیری می کنید.
- به جای مصرف گوشت قرمز سعی شود از گوشت های

چاقی چیست؟

به انباشته شدن چربی اضافه در بدن چاقی می گویند. چاقی یک بیماری مزمن است و درمان آن مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

چاقی به دنبال عدم تعادل بین دریافت و مصرف انرژی به وجود می آید.

بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش (مانند پیاده روی) است.

علل چاقی

مهم ترین علت چاقی رژیم غذایی نامناسب و عادات بد غذایی است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه وزن پیدا خواهد کرد!!!

عوارض چاقی:

- ◀ پر فشاری خون
- ◀ بیماریهای قلبی عروقی
- ◀ سکتة مغزی
- ◀ دیابت
- ◀ سرطان ها (مانند سرطان روده بزرگ، سینه، پروستات، رحم، کلیه، تخمدان، لوزالمعده، کبد و کیسه صفرا)
- ◀ بیماریهای کبدی
- ◀ بیماری کیسه صفرا
- ◀ سایش مفاصل

◀ اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی

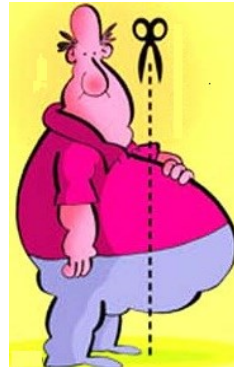
◀ کاهش عمر (شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۵،۲سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر درنظر می گیرد.)

چگونه وزن خود را ارزیابی کنیم؟

شاخص توده بدنی (BMI):

(BMI) معیار تناسب اندام (چاقی - لاغری) است. شاخص توده بدن از تقسیم وزن بدن (به کیلوگرم) بر مجذور قد (متر) بدست می آید.

طبقه بندی	نمایه توده بدنی
لاغر	BMI کمتر از ۱۸/۵
وزن طبیعی	BMI بین ۱۸/۵ - ۲۵
اضافه وزن	BMI ۲۵ - ۳۰
چاقی	BMI بالاتر از ۳۰



درمان چاقی

در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید. سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد.

عوارض رژیم های سخت و کاهش وزن سریع:

تهوع، عدم تحمل سرما، ریزش مو، سنگ کیسه صفرا، نامنظمی قاعدگی، افسردگی روانی، چین و چروک خوردن پوست و مرگ ناگهانی می باشد.

مقدار کاهش وزن:

مقدار کاهش وزن مناسب برای هر فرد به میزان اضافه وزن وی بستگی دارد.

کاهش وزن اصولی بین ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته است. کاهش وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم در ماه توصیه نمی شود، زیرا قطعاً با تحلیل بافت عضلانی همراه خواهد بود.

توصیه های غذایی برای کاهش وزن:

- در یک رژیم غذایی صحیح باید تمام گروههای غذایی وجود داشته باشد: لبنیات، نان و غلات، میوه ها، سبزیجات، گوشت و چربی ها.
- از خوردن غذاهای دارای کالری زیاد و ارزش غذایی پایین خودداری کنید مانند شکر، ژله، شربت، چیپس، سیب زمینی، ذرت، غذاهای سرخ شده، سس های خامه دار، نوشابه های گازدار، آبنبات، شکلات، کیک ها، شیرینی جات.
- نحوه پخت غذا را تغییر دهید. سعی کنید غذاهای خود را کمتر سرخ کنید خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخارپز و یا کبابی عادت دهید.
- به رژیم روزانه خود فیبر گیاهی و غذاهای کم کالری اضافه کنید مانند کرفس، خیار، کاهو، هویج، کلم، فلفل دلمه ای، جوانه ها، قارچ و پیاز.
- نوشیدن آب به مقدار حداقل ۶ لیوان در روز ضروری است. توجه داشته باشید که زمان نوشیدن آب یک ساعت قبل از صرف غذا و یا دو ساعت پس از صرف غذا باشد.
- به همراه غذا آب میل نکنید.
- حبوبات که منابع بسیار خوب پروتئین و فاقد چربی