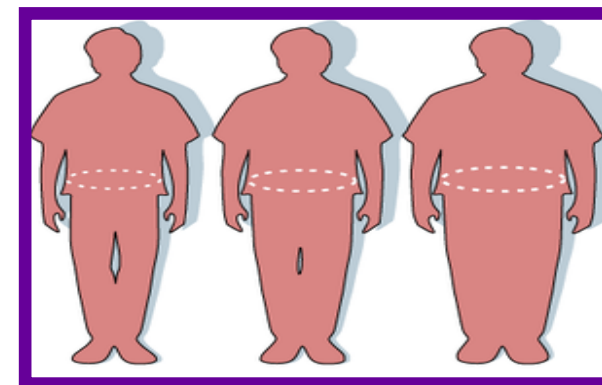


چاقی چیست؟

افزایش میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی گویند. چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پرخوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد.

مرض چاقی، با افزایش شیوع در بزرگسالان و کودکان، یکی از عمده ترین علل قابل پیشگیری مرگ و میر در سرتاسر جهان می باشد و صاحب نظران آن را به عنوان یکی از جدی ترین مشکلات سلامت عمومی در قرن بیست و یکم می دانند.

چاقی مفرط در اثر عوامل مختلفی بروز می کند در نتیجه درمان آن نیز متفاوت است. در واقع انواع مختلفی از چاقی داریم که اگر افراد مبتلا تحت نظر یک متخصص باشند می توانند آن را کنترل کنند.



۱

عوامل ایجاد چاقی:

- ⇐ پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا
- ⇐ زندگی بی تحرک
- ⇐ ارث
- ⇐ علل عصبی
- ⇐ علل هورمونی
- ⇐ عادات غذایی نامناسب
- ⇐ مصرف طولانی مدت بعضی از داروها
- ⇐ افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

عوارض چاقی چیست؟

چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماری ها از جمله فشار خون، بیماری های قلبی، دیابت، کبدچرب، سنگهای صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، سرطان های کولون، رکتوم، پروستات، سینه و تخمدان، مشکلات ناباروری در زنان است.

۲

توصیه هایی برای کنترل و کاهش وزن:

- ◇ کاهش وزن باید تدریجی و حدود نیم کیلو در هفته باشد.
- ◇ از رژیم غذایی خیلی سخت و کم کالری و خودسرانه پرهیز کنید.
- ◇ همواره از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب با شرایط جسمی پیروی کنید.
- ◇ از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ◇ انواع گوشت را تا حد ممکن به شکل کم چرب مصرف کنید.
- ◇ از مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید.
- ◇ مصرف شیرینی و شکلات، قند و شکر، غذاهای چرب و سرخ شده را محدود کنید.
- ◇ از مصرف تنقلات چرب و سرخ کرده مانند چیپس خودداری کنید.
- ◇ مواد غذایی را تا حد امکان به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی طبخ نمایید.

۳



چاقی

BR/HP/03



سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تولید: مهرماه ۹۶

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۹۸

- ◇ وعده های غذا را در ساعات معینی از روز و به صورت منظم صرف نمایید.
- ◇ از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده کنید.
- ◇ مدت جویدن غذای را طولانی نمایید.
- ◇ قبل از اینکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- ◇ غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
- ◇ هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی و ورزش منظم داشته باشید.



منابع:

- ◇ تغذیه و مدیریت وزن، حجت کاظمینی و همکاران
- ◇ چاقی، سیده زهرا بحر خزان

- ◇ سعی کنید در میان وعده ها بیشتر از سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید.
- ◇ از قرار دادن دیس با حجم زیاد غذا در سر سفره خودداری کنید.
- ◇ روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید.



- ◇ وعده های غذایی خود را به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم کنید.
- ◇ از چاشنی هایی مانند آب لیمو و آبنغوره، سرکه و ماست به جای سس های پرچرب استفاده کنید.
- ◇ نان های سبوس دار را جایگزین نان های سفید کنید.