

## چاقی چیست؟

میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی می گویند.

چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پر خوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد و در افزایش فشار خون، کلسترول، تری گلیسرید و قند خون به علت افزایش مقاومت در مقابل انسولین نقش مهمی دارد و خطر بیماریهای عروقی کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت نوع ۲، مشکلات استخوان، مفاصل و بسیاری از سرطان ها را افزایش می دهند.

شایع ترین روش اندازه گیری تعیین اضافه وزن، اندازه گیری شاخص توده بدنی است.

نمایه توده بدنی شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است. بر اساس این شاخص افراد به ۴ گروه (لاغر - طبیعی - اضافه وزن - چاق) طبقه بندی می شوند.

این شاخص به قد و وزن بستگی دارد و از نسبت

قد (متر) \* قد (متر) / وزن (کیلو گرم) = نمایه توده بدنی (BMI) به دست می آید.

چه عواملی باعث چاقی می شوند؟

- پر خوری و زیاده روی در مصرف غذا (مهمترین علت)

- زندگی بی تحرک

- ارث : فرزندان پدر و مادری که هر دو چاق هستند ۸۰ درصد احتمال چاق شدن را دارند و در صورتی که یکی از والدین چاق باشند احتمال چاقی فرزند آنها ۵۰-۴۰ درصد می باشد.

- علل عصبی و هورمونی

- عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذا های سرخ کرده، نوشابه های گازدار، شربت ها و آب میوه های صنعتی، سس های چرب و غذاهای آماده (فست فودها)

- مصرف طولانی مدت برخی داروها

- افزایش وزن بیش از حد دوران بارداری



توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن :

- از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب با شرایط جسمی خود (سن، جنس و فعالیت بدنی) پیروی کنید.

- کاهش وزن باید تدریجی و حدود نیم کیلوگرم باشد.

- از رژیم های خیلی سخت و کم کالری و خود سرانه پرهیز کنید.

- وعده های غذایی را به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم کنید

- به صبحانه به عنوان یک وعده غذایی مهم توجه نمایید و در وعده شب غذای سبک مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه های کاربردی برای کنترل اضافه وزن

### و چاقی

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده :

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده:

دکتر نادیا رضایی - متخصص تغذیه

منابع:

- اصول تغذیه، گیتی ستوده، ناشر: رویان پژوه

- کتاب تغذیه سالم برای تندرستی تهیه شده در دفتر

آموزش ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-133/B

نصف بشقابتان را به میوه جات و سبزیجات اختصاص دهید.

حداقل نصف غلات (غذاهای نشاسته‌ای) مصرفیتان را از غلات کامل (سبوس‌دار) انتخاب کنید.

لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب (یک درصد) مصرف کنید.



ترکیب بشقاب غذای سالم

- از مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید .

- برای کاهش اشتها قبل از غذا از سالاد ،انواع سبزی های خام یا بخار پز و یا سوپ های رقیق استفاده کنید.

- از چاشنی هایی مانند آب لیمو و آغوره ،سرکه و ماست به جای سس های چرب استفاده کنید .

- مواد غذایی پر فیبر مانند میوه ،سبزیجات و حبوبات بیشتر مصرف کنید.

- روزانه ۸-۶ لیوان آب بخورید .قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا بکشید.

- هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.

### متعادل کردن کالری ها

-از غذایتان لذت ببرید، ولی کمتر بخورید.

-از غذاهای پرکالری و کم حجم پرهیز کنید.

غذاهایی که باید بیشتر بخورید: