

افزایش میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی میگویند.

ساده ترین روش های تعیین اضافه وزن و چاقی کدام ها هستند؟

نمایه توده بدن شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است؛ برای محاسبه نمایه توده بدن می توان از فرمول زیر استفاده کرد.

$$\text{نمایه توده بدن} = \frac{\text{کیلوگرم (وزن)}}{\text{(متر) قد} \times \text{(متر) قد}}$$

چه عواملی سبب ایجاد چاقی می شوند؟

- ★ پر خوری و زیاده روی در مصرف غذا (مهمترین علت)
- ★ زندگی بی تحرک
- ★ ارث
- ★ علل عصبی - هورمونی
- ★ عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذاهای سرخ شده، نوشابه های گازدار، شربت ها و آب میوه های صنعتی، سس های چرب و غذاهای آماده
- ★ مصرف طولانی مدت برخی داروها
- ★ افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری



عوارض چاقی چیست؟

چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست از جمله افزایش فشار خون، بیماری های قلبی، دیابت، کبد چرب، سنگهای صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز و.....

توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش خون

- کاهش وزن باید تدریجی و حدود نیم کیلوگرم در هفته باشد.

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

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

- در هنگام خرید مواد غذایی مانند لبنیات به برچسب ترکیبات آن دقت فرمایید و انواع کم چرب را انتخاب کنید.
- خرید آذوقه غذایی را در مواقعی که گرسنه هستید انجام ندهید.
- وعده های غذایی خود را به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم کنید. به صبحانه به عنوان یک وعده غذایی مهم توجه نمایید.



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

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

- مصرف شیرینی و شکلات، قند و شکر، غذاهای چرب و سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده و انواع کوکو را محدود کنید.

- از مصرف تنقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روغن مانند چیپس، دونات و پیراشکی خودداری نمایید.

- مواد غذایی تا حد امکان به شکل کم چرب مصرف کنید، مانند: گوشت چربی گرفته و مرغ پوست کنده.

- از چاشنی هایی مانند آب میوه و آب غوره، سرکه، ماست به جای سس های پر چرب استفاده کنید.

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

- نان های سبوس دار را جایگزین نان های سفید کنید.





پارستان هشتمیه حسیان ناین

توصیه های کاربردی برای کنترل اضافه وزن



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۴

کد پمفلت: ۶۴/ب/۹۴



- قبل از این که کاملا سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- بلافاصله پس از صرف غذا میز یا سفره غذا را ترک کنید.
- هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی و ورزش منظم داشته باشید.
- سه عامل موثر در موفقیت یک برنامه کاهش وزن عبارتند از:

- ★ محدود کردن مصرف غذاهای پر کالری
- ★ تغییر عادات و رفتارهای تغذیه ای نامناسب
- ★ ورزش و فعالیت بدنی منظم و روزانه

منبع: برگرفته پمفلت مرکز بهداشت استان و اداره بهبود تغذیه جامعه

❖ آدرس سایت پارستان هشتمیه ناین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲



- غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید زیرا موجب پر خوری میشود.
- از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده کنید. بشقاب غذا باید طوری کشیده شود تا پر به نظر بیاید و منجر به پر خوری نشود. مثلا میتوانید مقداری سالاد نیز در گوشه بشقاب بکشید.
- سعی کنید در میان وعده ها بیشتر از سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید.
- مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما میشوند از معرض دید و دسترس خود خارج نمایید.
- از قرار دادن دیس با حجم زیاد غذا در سر سفره خودداری کنید.
- روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید.
- وعده های غذا را در ساعات معینی از روز و به صورت منظم صرف نمایید.
- بعد از هر قاشق غذا، قاشق و چنگال را کنار بگذارید و مدت جویدن غذا را طولانی نمایید.

