

چاقی



چاقی چیست؟

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.

معمولا 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؟

۱- دریافت انرژی بیش از حد نیاز

۲- کم تحرکی

۳- زمینه های ارثی

۴- برخی بیماری ها

بیماری های ناشی از چاقی؟

۱- بیماری های قلبی و عروقی

۲- سکته های مغزی

۳- دیابت

۴- فشارخون بالا

- ۱- سرطان
- ۲- التهاب مفاصل
- ۳- سنگ کیسه صفرا
- ۴- افسردگی

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.

وزن (کیلوگرم) = BMI (نمایه توده بدنی)
قد(متر) * قد(متر)

طبقه بندی وضعیت بدنی افراد بزرگسال براساس شاخص توده بدن	طبقه بندی
لاغر	کمتر از ۱۸.۵
وزن طبیعی	۱۸.۵ - ۲۴.۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹.۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴.۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹.۹
چاقی شدید	بالای ۴۰

توصیه های لازم برای کاهش وزن

- ۱ - تعداد وعده های غذایی خود را به (۶-۵) وعده (۳ وعده غذای اصلی و ۲-۳ 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.
- ۲ - فعالیت جسمانی خود را افزایش داده و روزانه به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته به انجام ورزش های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی، شنا و تمرینات کششی بپردازید.
- ۳ - مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده را کاهش داده و به جای آن از غذاهای آب پز، بخار پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ۴ - از گرفتن رژیم های سخت و بسیار کم انرژی خودداری کنید. برنامه غذایی باید به گونه ای تنظیم شود که کاهش وزنی در حدود ۵/۰ تا یک کیلوگرم در هفته را به همراه داشته باشد.

- ۵ - مصرف مواد غذایی شیرین مثل انواع شیرینی، کیک و شکلات را در برنامه غذایی روزانه خود تا حد زیادی کاهش دهید.
- ۶ - مصرف میوه و سبزی را در برنامه غذایی خود افزایش داده و به جای آبمیوه از خود میوه استفاده کنید.
- ۷ - 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.
- ۸ - 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 بپرهیزید و در غیر این صورت استفاده از آن ها را به حداکثر ۲ بار در ماه کاهش دهید.
- ۹ - 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.

- ۱۰ - برای کاهش چربی های مضر در برنامه غذایی خود، از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ۱۱ - از چاشنی هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره و آب نارنج به جای سس های چرب برای تهیه سالاد استفاده کنید.
- ۱۲ - در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید، بهترین نوشیدنی آب است.

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر

بر سلامت رفسنجان

(SDHRC)



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت