



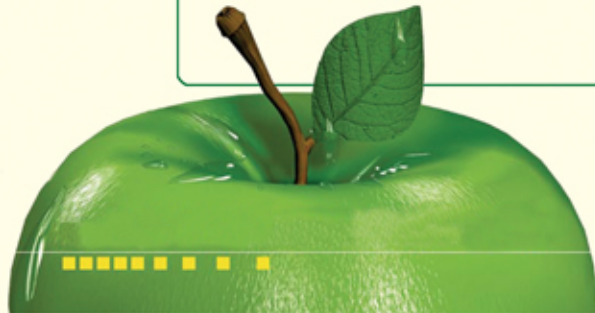
وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

سلامت و نشاط با تغذیه مناسب



چاقی

اضافه وزن



★ غذا را در ظرف کوچکتری بکشید. در رستوران غذای نیم پرس سفارش دهید.

★ غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیتها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.

★ همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به همان اندازه که می‌خواهید مصرف کنید، در ظرف خود غذا بکشید و دوباره سراغ ظرف غذا نروید.

★ مواد غذایی نامناسب مانند نوشابه، چیپس، سس مایونز، شیرینی و... را نخرید.

★ مصرف فست فودها مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب زمینی سرخ شده و انواع ساندویچها که در بیرون از خانه و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می‌شود را محدود کنید.

★ برای میان وعده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

★ از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۱/۵٪) و یا بدون چربی استفاده کنید. در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی‌شود.

★ مراقب باشید بی جهت غذا نخورید. مثلاً "وقتی به بچه‌ها غذا می‌دهید باقی مانده را خودتان مصرف نکنید.

★ فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

بچه‌هایی که ساعت‌های زیادی را به تماشای تلویزیون می‌پردازند چاق تر هستند چون هم تحرکشان کم می‌شود و هم در هنگام تماشای تلویزیون اغلب تنقلات کم ارزش و چاق کننده می‌خورند. به کودکان توصیه کنید در روز بیش از دو ساعت از وقتشان را به تماشای تلویزیون نگذرانند.

★ سه روز در هفته، ۳۰ دقیقه پیاده روی تند انجام دهید.

دکتر فروزان صالحی، دکتر زهرا عبدالهی



توزیع چربی بدن نقش بسیار مهمی در خطرات چاقی دارد. چاقی مرکزی در مقایسه با چاقی محیطی به مراتب خطرناک تر است. به همین دلیل شاخص دور کمر شاخص بسیار مهمی برای مشخص کردن خطرات بیماری‌های قلبی عروقی، پر فشاری خون و دیابت می‌باشد.

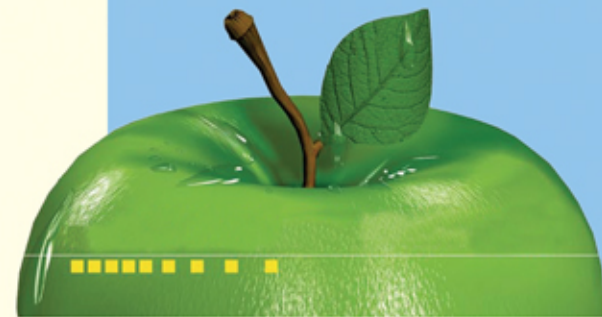


توصیه‌ها و راهنمایی‌های مفید برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی:

★ به کودکان و دانش آموزان توصیه کنید از میان وعده‌های سالم و با ارزش غذایی مثل میوه، سبزی، شیر، لقمه‌های خانگی: نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ و... انواع میوه‌ها: سیب، پرتقال، نارنگی، هلو و... سبزی‌ها: هویج، کاهو، خیار، و... و شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنند. همچنین از خوردن شیرینی و شکلات بیش از حد، چیپس و میان وعده‌های چرب خودداری کنند.

★ مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، شیرین و شور را محدود کنید.

★ سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید. هر لقمه غذا را برای مدت طولانی‌تری بجوید.



چاقی چیست؟

به انباشته شدن غیرعادی چربی در بدن چاقی می‌گویند. زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می‌شود.

اضافه وزن و چاقی با ذخیره بیش از حد انرژی به صورت چربی در بدن ظاهر می‌شود.

در کشور ما اضافه وزن و چاقی در افراد بزرگسال (۶۰-۲۵ سال) بسیار شایع است و در کودکان و نوجوانان نیز روند رو به افزایشی را طی می‌کند.

به چه کسانی چاق می‌گویند؟

هر فرد با توجه به سن، جنس و قدی که دارد، وزن ایده آل خاص خود را دارا می‌باشد. اگر وزن فرد مناسب سن و قدش نباشد و در واقع بیشتر از استانداردها باشد این فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی است.

چه عواملی در بروز چاقی نقش دارند؟

عوامل بسیار زیادی در بروز چاقی موثر هستند. علت‌های شناخته شده به طور عمده عبارتند از:

♦ **عوامل ژنتیکی:** عامل ارث در بروز چاقی موثر است. مواردی مانند سوخت و ساز پائین، عدم سوخت و ساز کامل چربی، تمایل زیاد بدن برای استفاده از کربوهیدرات‌ها (مواد قندی) از علت ژنتیکی چاقی می‌باشند.

♦ **عوامل محیطی:** ماشینی شدن زندگی و کاهش تحرک بدنی از دلایل عمده اضافه وزن و چاقی در دنیای امروز است. استفاده از اتومبیل، آسانسور، پله برقی، ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی، دستگاه‌های کنترل از راه دور و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک واداشته و از طرف دیگر مصرف غذاهای آماده (فست فودها)، غذاهای چرب و سرخ شده، انواع سس‌های چرب مثل مایونز، موادقندی، شیرینی، شکلات و نوشابه‌های گازدار از عوامل موثر در بروز اضافه وزن و چاقی هستند.

♦ **بیماری‌ها:** بسیاری از بیماری‌ها با توجه به مکانیسم آن‌ها باعث چاقی می‌شوند. کم کاری غده تیروئید سبب کاهش هورمون‌های تیروئیدی می‌شود. این هورمون‌ها نقش بسیار مهمی در سوخت و ساز مواد غذایی در بدن دارند و کم شدن آن‌ها باعث ذخیره‌سازی چربی و در نتیجه چاقی می‌شوند. بیماری‌های دیگر مانند اختلال‌های عصبی-عضلانی، بیماری‌های استخوان و مفاصل به صورت غیر مستقیم و از طریق کاهش فعالیت بدنی باعث چاقی می‌شوند. اختلال در هورمون‌های جنسی چه در زنان و چه در مردان ممکن است تعادل متابولیکی بدن را به هم‌زده و خود را با چاقی نشان دهند.

♦ **داروها:** بسیاری از داروها در افزایش وزن نقش دارند. این اثرات ممکن است مستقیم باشد مثل داروهای ضد بارداری یا کورتون‌ها و یا در اثر پیامدهای ناشی از دارو مثل داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب باشد که با ایجاد خواب آلودگی و بی‌تحرکی سبب کاهش مصرف انرژی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

♦ **اختلالات عصبی و مشکلات روانی:** در این نوع اختلالات به دلیل ماهیت بیماری یا اثرات داروهای مختلف

معمولاً افراد غیرفعال و کم تحرک شده و به دنبال آن دچار اضافه وزن و چاقی می‌شود.

زیان‌های چاقی چیست؟

- شانس بیشتر برای ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته‌ها، بیماری قند و انواع سرطان.
- رسوب چربی در جدار سرخرگ‌ها، گرفتگی رگ‌ها در نهایت سکته.
- درد و سفتی در مفاصل، تخریب غضروف مفصلی و سایش مفصل‌ها.
- توقف تنفس در خواب.
- بیماری کبد و نهایتاً نارسایی کبدی (سیروز).
- سنگ کیسه صفرا.

معیار تشخیص چاقی چیست؟

با محاسبه نمایه توده بدنی و مقایسه آن با مقادیر استاندارد می‌توان به اضافه وزن و چاقی پی برد. برای این کار وزن و قد اندازه‌گیری شده و سپس با استفاده از فرمول: وزن تقسیم بر مجذور قد نمایه توده بدنی محاسبه می‌شود.

نمایه توده بدنی	
کم وزن	کمتر از ۱۸/۵
وزن طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹
چاقی خفیف	۳۰-۳۴/۹
چاقی متوسط	۳۵-۳۹/۹
چاقی شدید	بالا تر از ۴۰

