

چاقی

افراد دارای اضافه وزن و چاقی مستعد ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، افزایش چربی خون، پرفشاری خون، تنگی نفس، دیابت، نقرس، سنگهای صفراوی، دردمفاصل، نارسایی، کلیوی، سکنه های مغزی و برخی از سرطانها و ... می باشند.

شناسایی افراد در معرض خطر چاقی

توده بدن (BMI=Body Mass Index) به عنوان مناسب ترین ابزار برای شناسایی افراد بالای ۱۹ سال در معرض خطر اضافه وزن و چاقی شناخته شده است و عبارت است از وزن به کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد به متر.

گروه وزنی	نمایه توده بدنی	احتمال خطر ابتلا به مرتبط به چاقی
لاغر	۱۸/۵ <	جزئی
وزن طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	کم
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹	متوسط
چاقی درجه یک	۳۰-۳۴/۹	افزایش یافته
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹	شدید
چاقی درجه ۳	بزرگتر و مساوی ۴۰	خیلی شدید

عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی

مصرف زیاد قند و چربی: هر گرم قند ۴ کیلوکالری انرژی و هر گرم چربی ۲ برابر قندها یعنی ۸ کیلوکالری انرژی تولید می کند. اگر

قندها و چربی ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن و چاقی، افزایش فشار خون و افزایش چربی خون می شوند. قند های ساده مثل قند و شکر به سرعت جذب می شوند، اگر به صورت خالص مصرف شوند جز انرژی هیچ چیز دیگری ندارند. اما قند ساده در میوه (نه آبمیوه های صنعتی حتی خانگی) با ویتامین، مواد معدنی، فیبرها همراه است. نشاسته قند های مرکب اند که دیرتر از قندهای ساده جذب می شوند و ماده اصلی نان، برنج، ماکارانی هستند و در مصرف آنها نباید زیاده روی کرد. هر چه سرعت جذب، سرعت و شدت بالا بردن قند خون توسط نشاسته بالاتر باشد، چاق کننده تر خواهد بود. مثلاً نشاسته سیب زمینی سریع تر از نشاسته نان، نشاسته نان سریعتر از نشاسته برنج و نشاسته برنج سریعتر از نشاسته حبوبات جذب می شوند. بنابراین در برنامه غذایی باید این موضوع در نظر گرفته شود. زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چایخوری) شکر مصرف نمایند. منظور از این میزان، قند و شکر استفاده شده در کل مواد غذایی مصرف شده در طول روز می باشد.

مصرف فیبرها: فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند. فیبرهای محلول در جو دوسر، حبوبات، میوه ها وجود دارند که سرعت جذب مواد مغذی و از جمله قندها و چربی ها را کاهش می دهند و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند. فیبرهای نامحلول در سیوس گندم، نان و، غلات سیوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند. برای دریافت کافی فیبر مصرف روزانه ۵ بار میوه و سبزی (۴۰۰ گرم) و غلات سیوس دار مانند نان سنگک و استفاده از حبوبات در غذاها توصیه می شود.

پیشگیری و کنترل چاقی:

وزن خود را در محدوده متعادل نگه دارید: در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن ۱۰ درصد وزن اولیه و به صورت کاهش ۵/۱ تا ۱ کیلوگرم در هفته توصیه می شود.

فعالیت بدنی: ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود. فعالیت ورزشی ایروبیک (هوازی: مانند شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی) با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه توصیه می شود.

تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای تغذیه ای: برای پیشگیری و کنترل چاقی، کاهش مصرف مواد غذایی پرانرژی مثل کاهش مواد قندی، چربی و روغن و تغییر شیوه پخت غذا (پخت غذا بصورت آب پز، بخار پز و بجای سرخ کردن غذاها) توصیه می شود.

توصیه ها

عادات خوردن را تغییر دهید. تعداد وعده های غذا را افزایش و حجم هر وعده را کم کنید.

غذا را در ظرف کوچکتری کشیده و به آرامی بخورید.

خوردن ماست کم چرب، سبزی یا سالاد به سیر شدن شما کمک می کند.

انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و بسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد غذایی مانند آهن هستند و بهتر است به صورت خام مصرف کنید. در صورت استفاده از



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

چاقی و راههای پیشگیری از آن



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :

nkums.ac.ir/category/15413

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۰/۰۸/۲۲

جهت آگاهی از میزان قند ، نمک و چربی مواد غذایی آماده
برچسب روی بسته بندی های آن ها را بخوانید .

در مصرف مواد قندی خصوصا قندهای ساده که در شیرینی و
شکلات ، مربا ، عسل و شربت ها وجود دارد ، حد اعتدال را
رعایت کنید . به جای استفاده از قند و شکر به همراه جای ، از
خرما ، توت خشک ، انجیر خشک و سایر خشکبارها به مقدار کم
استفاده نمایید .

غذا را بیشتر به شکل آب پز ، بخار پز ، کبابی یا تنوری مصرف
کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز نمایید .

مصرف روغن را کاهش دهید . در صورتی که غذا را سرخ می
کنید ، در مدت زمان کم ، فقط آن را با مقدار کمی روغن تفت
دهید .

مصرف سوسیس ، کالباس خامه ، سرشیر ، چیپس ، پفک ، سس ها
، کله پاچه ، مغز ، دل و قلوه که حاوی مقادیر زیادی چربی
هستند را در برنامه خود بسیار محدود کنید .

پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از
طبخ جدا کنید و سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده نمایید .

به هر بهانه ای فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید مانند پیاده
رفتن به محل کار و خرید ، استفاده از پله بجای آسانسور ، زودتر
پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان
جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده ، انجام کارهای
باغچه و حیاط .

نوع بو داده ، نمک آن زیاد نباشد . مغزها هم مقدار زیادی چربی
دارند و در خوردن آنها نباید افراط کرد .

نان های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی کمتر مصرف کنید و
در عوض نان های تهیه شده از آرد سیوس دار مانند نان جو و
سنگک استفاده شود .

شیر و لبنیات مصرفی حتما از انواع کم چرب و بدون چربی استفاده
کنید . (کمتر از ۱/۵ درصد چربی)

بجای استفاده از سس سالاد از چاشنی هایی مثل : آبلیمو ، آنارنج
و آبغوره استفاده کنید .

سبزیهایی که حاوی کالری بسیار کم می باشند (سبزی خوردن ،
کاهو ، خیار ، گوجه فرنگی ، گل کلم و ساقه های کرفس) برای
جلوگیری از گرسنگی مصرف کنید .

روزانه درهر وعده غذایی به عنوان پیش غذا سوپ مصرف
کنید. زیرا باعث کاهش اشتها و احساس سیری می شود .

بجای نوشابه های گازدار با قند زیاد زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی
لیتر نوشابه در حد ۲۸ گرم قند دارد) نوشیدنی های سالم تر مثل
دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی بنوشید .

مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد منجر اضافه وزن
حدود ۷ کیلو در سال میشود .