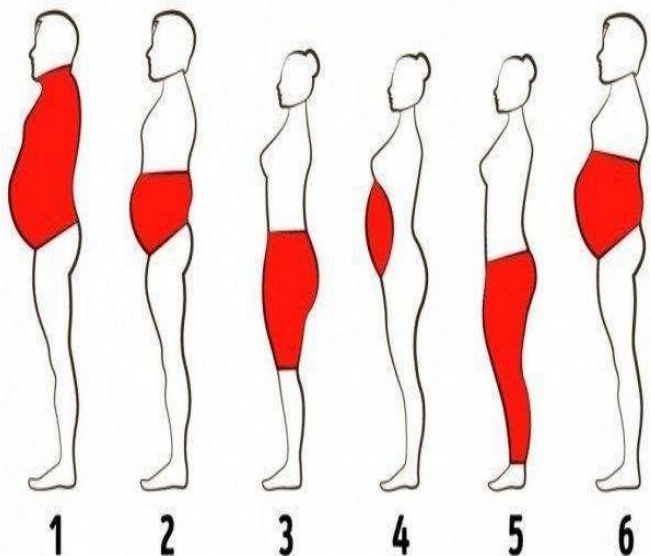


چگونه از بروز چاقی پیشگیری

کنیم؟

- غذا را آهسته خوب بجوید و سعی کنید از غذاهای خود لذت ببرید.
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشید.
- روز را با خوردن صبحانه آغاز کنید. افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند در طول روز بیش از سایرین ریزه خواری میکنند.
- هیچ گاه با شکم خالی برای خرید مواد غذایی نروید. زیرا در آن صورت تمایل به خرید تنقلات، بیشتر میشود.
- مسیرهایی را که معمولاً با استفاده از اتومبیل طی می کنید، پیاده بروید.



چاقی ناشی از کلسترول و قند، ژنتیکی
چاقی ناشی از نان و برنج
چاقی ناشی از عدم تحرک
چاقی ناشی از استرس
چاقی ناشی از خوردن زیاد

توصیه های لازم برای کاهش وزن چیست؟

- برای دریافت یک رژیم غذایی متعادل به کارشناس تغذیه مراجعه کنید و هرگز از برنامه های غذایی ارائه شده توسط افراد غیر متخصص پیروی نکنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را به ۶-۵ وعده (سه وعده غذای اصلی و ۲-۳ میان وعده) در روز افزایش دهید و در هر وعده از مقدار کمتری مواد غذایی استفاده کنید. هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید.
- از چاشنی هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره و آب نارنج به جای سس های چرب استفاده کنید.
- در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید، بهترین نوشیدنی آب است.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

چاقی



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

بیماری های همراه چاقی:

هشدار: ۲۹ میلیون ایرانی مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند که از عوامل خطر بروز سکت های قلبی و مغزی می باشند.

در بروز و تشدید بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های مغزی، دیابت مقاوم به انسولین، بیماری های اسکلتی عضلانی، بیماری تنفسی، اضطراب و افسردگی، اختلالات هورمونی، ناباروری و انواع مختلف سرطان های دستگاه گوارش، ادراری - تناسلی موثر است.

چه کسانی چاق هستند؟

برای تشخیص چاقی از ۲ مشخصه میتوان استفاده کرد.

شاخص توده بدنی یا BMI

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$$

محدوده های BMI برای افراد بالای 19 سال

طبقه بندی	مقدار BMI
لاغر	کمتر از 18.5
کمبود وزن و یا ورزشکار	18.5-20
وزن ایده آل	20 - 22
وزن طبیعی	22 - 25
چاقی اندک	25 - 27
چاقی متوسط	27 - 30
چاقی شدید	30 - 40
چاقی مفرط و بیمار گونه	بالتر از 40

علل چاقی:

- زمینه های ارثی
- برخی بیماری ها
- دریافت انرژی بیش از حد نیاز
- کم تحرکی

• میزان چربی بدن

که بیشتر به وسیله اندازه گیری چربی دور کمر یا باسن و یا میزان چربی زیر جلدی پوست بازو تخمین زده میشود .

	وضعیت فعلی	خانم ها (%چربی)	آقایان (%چربی)
1	کمبود چربی!	10-12%	2-4%
2	«ورزشکار»	14-20%	6-13%
3	«تناسب اندام»	21-24%	14-17%
4	تأخیری قابل قبول!	25-31%	18-26%
5	وضعیت اضطرابی!!	32-41%	27-37%
6	وضعیت خطرناک!!!	42 به بالا	38 به بالا

