

چاقی چیست ؟

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

شیوع چاقی در سال‌های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته به طوری که بیش از ۵۰ درصد زنان و مردان ۴۰ تا ۶۹ ساله کشورمان به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند. چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پر خوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده

ساده‌ترین روش‌های تعیین اضافه وزن و چاقی

تغذیه نامناسب می‌باشد.

اندازه‌گیری شاخص توده بدن (Body Mass Index):
نمایه توده بدن شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است.

براساس این شاخص افراد به ۴ گروه لاغر، در محدوده وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می‌شوند.

برای محاسبه نمایه توده بدن (BMI) می‌توان از فرمول زیر استفاده کرد:

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

عدد حاصل از فرمول فوق، وضعیت بدنی افراد را به شرح جدول روبرو نشان می‌دهد:

دور کمر ۸۸ سانتی متر یا بیشتر و در مردان ۱۰۲ سانتی‌متر یا بیشتر نشانه چاقی است.

طبقه‌بندی وضعیت بدنی	نمایه توده بدنی
لاغر	۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹
چاقی درجه ۳	≥۴۰

در بیشتر موارد نمایه توده بدن و اندازه دور کمر با یکدیگر مطابقت دارند و همراه هم افزایش می‌یابند اما اگر فقط یکی از این دو شاخص نیز در فردی بالا بود آن فرد در معرض خطر محسوب می‌شود. بنابراین در اولین فرصت وضعیت بدنی خود را تعیین کنید. برای کنترل وزن در وضعیت‌های طبیعی، اضافه وزن یا چاقی، به توصیه‌های کاربردی ارائه شده توجه کنید.

آیا اضافه وزن با چاقی تفاوت دارد؟

اضافه وزن زمانی است که نمایه توده بدنی در محدوده ۲۵-۲۹/۹ باشد به عبارتی دیگر وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از مقدار ایده آل برای قد و سن باشد، اما چاقی به حالتی گفته می‌شود که وزن ۲۰ درصد یا بیشتر بالاتر از مقدار ایده آل باشد یعنی نمایه توده بدنی در محدوده

۳۰/۹-۳۰ باشد.

چه عواملی سبب ایجاد چاقی می‌شوند؟

← پر خوری و زیاده روی در مصرف غذا(مهمترین علت)

← زندگی بی تحرک

← ارث: فرزندان پدر و مادری که هر دو چاق هستند ۸۰ درصد احتمال چاق شدن دارند در صورتی که یکی از والدین چاق باشند احتمال چاقی فرزند آن‌ها ۴۰ تا ۵۰ درصد می‌باشد.

← علل عصبی و هورمونی

← عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی‌رویه غذاهای سرخ شده، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، سس‌های چرب و غذاهای آماده (فست فودها)

← مصرف طولانی مدت برخی داروها

← افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

عوارض چاقی چیست؟

چاقی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست از جمله افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت، کبد چرب، سنگ‌های صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری‌های کبد و کیسه صفرا، سرطانهای کلون، رکتوم، پروستات در مردان و سینه و تخمدان در زنان، مشکلات ناباروری در زنان و بالاخره کاهش طول عمر انسان است.

کنترل وزن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و عوارض ناشی از آنها را کاهش دهد. به عنوان مثال هر ۵ کیلوگرم کاهش وزن در افراد چاق خطر ابتلا به دیابت را



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

توصیه‌های کاربردی برای کنترل اضافه وزن و چاقی



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می‌گذارد، لذا پیگیری جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت دریافت مشاوره در زمینه تغذیه ورزشی درمانی به کلینیک تغذیه مراجعه یا با شماره تلفن زیر، داخلی ۱۳۵ تماس حاصل فرمائید. ۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰

www.savaneh.mui.ac.ir

کد: OB II
واحد آموزش سلامت

نمایید.

- از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو و آبغوره، سرکه و ماست به جای سس‌های پرچرب استفاده کنید.
- در میان وعده از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه، سبزیجات و حبوبات را به مقدار متعادل مصرف کنید.
- نان‌های سبوس دار مانند سنگک را جایگزین نان‌های سفید کنید.
- غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید زیرا موجب پرخوری می‌شود.
- از بشقاب‌های کوچک برای غذا خوردن استفاده کنید. بشقاب غذا باید طوری کشیده شود تا پر بنظر بیاید و منجر به پرخوری نشود. مثلاً می‌توانید مقداری سالاد نیز در گوشه بشقاب بکشید و از قراردادن دیس باحجم زیاد غذا در سر سفره خودداری کنید.
- مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می‌شوند از معرض دید و دسترس خود خارج کنید.
- روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید
- قبل از اینکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید. و بلافاصله پس از صرف غذا میز یا سفره غذا را ترک کنید.
- هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی و ورزش منظم داشته باشید.

۵ درصد کاهش می‌دهد.

توصیه‌های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن :

- کاهش وزن باید تدریجی و حدود نیم کیلوگرم در هفته باشد.
- از رژیم‌های خیلی سخت و کم کالری و خودسرانه پرهیز کنید.
- همواره از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب با شرایط جسمی خود (سن، جنس و فعالیت بدنی) پیروی کنید.
- خرید آذوغه غذایی را در مواقعی که گرسنه هستید انجام ندهید.
- وعده‌های غذایی خود را به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم کنید و در ساعات معینی از روز و به صورت منظم صرف نمایید. به صبحانه بعنوان یک وعده غذایی مهم توجه نمایید و در وعده شب غذای سبک مصرف نمایید.
- از مصرف نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید.
- برای کاهش اشتها قبل از غذا از سالاد، انواع سبزی‌های خام یا بخارپز و یا سوپ‌های 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 کنید.
- مواد غذایی را تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی طبخ نمایید.
- انواع گوشت را تا حد ممکن به شکل کم چرب مصرف