



چاقی و اضافه وزن و رژیم غذایی



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده: دکتر مهرانز آقاعباسی

بهار ۱۴۰۴

افزایش فعالیت بدنی و ورزش:

فعالیت بدنی و ورزش، نقش حیاتی در افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش وزن دارد.

فواید ورزش:

- کاهش توده چربی
- بهبود عملکرد و سلامتی قلب
- کنترل بهتر سطوح قندخون
- افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین
- کاهش LDL (چربی بدخون)
- افزایش HDL (چربی مفید خون)

پس روزانه حداقل ۳۰-۴۵ دقیقه فعالیت فیزیکی و ورزش مناسب یا پیاده‌روی منظم در کنار رژیم غذایی صحیح، منجر به کاهش وزن می‌گردد.

منبع:

Harrison's Principles of Internal Medicine,
۲۰e |AccessMedicine| McGraw-Hill Medical
۲۰۲۲.

توصیه های غذایی

تعداد وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها را افزایش، و حجم هر وعده غذایی را کاهش دهید.

به عنوان میان وعده از انواع میوه‌ها و سبزیجات و خشکبار (پر هلو، انجیر خشک، توت خشک) استفاده کنید.

غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی مؤثر است.

از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید؛ چرا که این امر سبب عدم تمرکز موقع خوردن مواد غذایی شده و باعث مصرف بیشتر غذا می‌گردد.

نمکدان از سر سفره حذف شود و د حد متعادل نمک مصرف شود. از خوردن خیارشور و ترشیجات شور هم پرهیز شود.

بسمه تعالی

چاقی یک بیماری مزمن است که با تجمع بیش از حد چربی بدن که به منزله‌ی یک تهدید بزرگ برای سلامتی است، شناخته می‌شود.

شخص بزرگسالی که دارای BMI (شاخص توده بدنی) بین ۲۵ تا ۲۹.۹ است، اضافه وزن دارد؛ در حالیکه به فردی که BMI بیش از ۳۰ داشته باشد چاق می‌گویند.

چاقی با بسیاری از بیماری‌ها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد.

عوارض چاقی

- فشار خون بالا
- دیابت
- بیماری‌های قلبی - عروقی
- چربی خون بالا و انواع سرطان
- بیماری‌های کبدی و صفراوی
- آرتروز
- واریس

علل ابتلا به چاقی

- عوامل ژنتیک

- عادات بد غذایی (دریافت کالری بیش از حد و فعالیت بدنی پایین)
- عوارض دارویی
- عوامل محیطی
- عوامل اقتصادی - اجتماعی
- عوامل روانی و استرس‌ها

درمان چاقی

اولین راهکار برای درمان چاقی، کاهش وزن می‌باشد و کاهش وزن می‌تواند تنها از طریق کاهش انرژی دریافتی و افزایش فعالیت فیزیکی حاصل گردد.

کاهش انرژی دریافتی و اصلاحات غذایی از طریق موارد زیر صورت می‌گیرد:

افزایش مصرف فیبر غذایی

- نان مصرفی خود را به نان سنگک، نان سبوس‌دار و نان جو تغییر دهید و نان‌های سفید و لواش و باگت را کمتر مصرف کنید.
- از حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، ماش و ...) در غذاها بیشتر استفاده کنید.
- مصرف میوه‌ها و سبزیجات را افزایش دهید.

کاهش مصرف چربی‌ها

- به جای روغن‌های جامد و حیوانی، از روغن‌های مایع گیاهی مثل: روغن کانولا(کلزا)، روغن زیتون، روغن کنجد و ... برای پخت و پز و خوردن استفاده شود.
- کره، خامه، سرشیر، سس مایونز، دنبه، چربی، کله و پاچه مصرف نشود.
- از غذاهای سرخ کرده کمتر استفاده شود و به جای آن غذاها بصورت بخارپز، آب‌پز یا کبابی طبخ گردند.

کاهش مصرف قندهای ساده

- از قند، شکر، نبات، آبنبات، مربا و حلواشکری، شکلات، نوشابه و دلستر، مربا و آبمیوه‌های صنعتی کمتر استفاده شود.