



بسمه تعالی

چاقی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴

۳. از نوشیدنیهای شیرین شده اجتناب کنید. آب و

نوشیدنیهای رژیمی مصرف نمایید.

۴. ورزش یک بخش مهمی از برنامه کاهش وزن میباشد.

۵. به یاد داشته باشید که هر چیزی که شما در دهانتان می

گذارید، ممکن است باعث افزایش وزن شما شود.

۶. از مواد غذایی دارای کالری زیاد مانند غذاهای آماده

، تنقلات مثل چیپس و سیب زمینی سرخ شده اجتناب کنید.

بهترین راه برای کاهش وزن کمتر خوردن و بیشتر ورزش

کردن است و برای دستیابی به این شرایط نیاز به نیروی

اراده میباشد.

منبع: ۱- Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

قدم های اولیه برای کاهش وزن:

۱. بهتر است حجم های کوچک از غذای خود را در وعده های بیشتر مصرف کنید به جای اینکه در یک وعده حجم زیادی از غذای خود را مصرف کنید.

۲. بهتر است تغییرات کوچکی در میزان وعده غذایی و رژیم شما ایجاد شود تا کاهش وزن تدریجی در طی زمان ایجاد شود به جای اینکه با محدودیت شدید در میزان وعده غذایی تمایل به کاهش وزن زیاد در طی یک زمان کوتاه داشته باشید.



چاقی چیست؟

شما وقتی چاق هستید که اضافه وزن زیاد داشته و اندکس توده بدنی یا BMI شما عدد ۳۰ و بالاتر از آن باشد. این اندکس توده بدنی معیاری از وزن شما نسبت به قدتان میباشد.

اندازه دور کمر شما نیز مهم است و در واقع نشان دهنده میزان چربی شکمی میباشد.

هر چقدر که اندکس توده بدنی و اندازه دور کمر شما عدد بزرگتری باشد، خطرات بیشتری سلامتی شما را تهدید میکند.

یک دور کمر بزرگتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و ۸۸ سانتی متر در زنان، نشانه ای از افزایش بارز خطرات تهدیدکننده سلامتی میباشد.

خطرات ناشی از چاقی چیست؟

همان طور که سن افراد افزایش میابد، خطرات ناشی از چاقی نیز افزایش میابد. در واقع چاقی یک مشکل جدی است که سلامتی شما را تهدید میکند.

چاقی باعث بیماریهای مهمی میشود از قبیل:

۱. افزایش فشارخون

۲. دیابت

۳. مشکلات تنفسی

۴. بیماریهای کیسه صفرا

۵. نقرس

۶. بعضی از سرطان ها

۷. سکته مغزی

۸. بیماری قلبی

۹. افزایش چربی خون

۱۰. آرتروزها

۱۱. چاقی باعث میشود که پزشک شما نتواند یک معاینه

فیزیکی خوب برای شما انجام دهد.

چرا چاق میشویم؟

در بیشتر موارد علت چاقی خوردن و نوشیدن بیش از حد و کم تحرکی و یا ترکیبی از این دو میباشد.

در تعدادی از موارد بعضی از داروهای خاص و بیماریها باعث افزایش وزن میشوند.

گاهی نیز تعدادی افراد از نظر ژنتیکی مستعد به چاقی

هستند که در این موارد نیز علت چاقی دریافت کالری از طریق خوردن و آشامیدن بیش از حد میباشد.

سوزاندن آن از طریق فعالیتهای روزانه و ورزش میباشد.

کالری و ورزش:

کالری یعنی اینکه هر غذا چه مقدار انرژی در خود ذخیره دارد. هر چقدر انرژی بیشتری مصرف شود احتمال چاق شدن نیز افزایش میابد.

خوردن و آشامیدن به بدن شما کالری و یا انرژی وارد میکند، ورزش و فعالیتهای روزانه کالری ها را می سوزاند. بنابراین افزایش و کاهش وزن به راحتی با یک معادله به دست می آید.

اگر شما کالری بیشتری از طریق خوردن و آشامیدن وارد بدنتان کنید و در مقابل کالری کمتری را با استفاده از فعالیت های روزانه زندگی و ورزش بسوزانید، دچار اضافه وزن خواهید شد و برعکس. اگر کالری بیشتری را با استفاده از فعالیت های روزانه و ورزش بسوزانید، وزن شما رو به کاهش خواهد رفت.

