

چاقی چیست؟

به انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن چاقی می گویند.

ساده ترین روش های تعیین اضافه وزن و چاقی کدام ها هستند؟

نمایه توده بدنی 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 می شوند. برای محاسبه نمایه توده بدن (BMI) می توتن از فرمول زیر استفاده کرد،

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

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

علل بروز چاقی کدامند؟

مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی ها و پر خوری و بی علاقتی به میوه ها و سبزی ها و کم تحرکی از علل مهم چاقی محسوب می شوند. همچنین افرادی که با افزایش سن، کم تحرک هستند و بیشتر می خوابند و بالطبع نیاز به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می کنند به مقدار لازم کاهش نمی دهند

توصیه ها و راهنمایی های مفید برای پیشگیری از اضافه

وزن و چاقی:

- سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار منجر به ریزه خواری خواهید شد.
- برای میان وعده ها از میوه ها و سبزیهای تازه استفاده کنید.

- مصرف انواع فست فودها را کاهش و مصرف انواع سبزیها و میوه ها را افزایش دهید.

- از مصرف انواع نوشابه های گاز دار، آب میوه های صنعتی غذاهای چرب سرخ شده، شیرین و شور و تنقلات کم ارزش اجتناب کنید.

- افزایش میزان تحرک و داشتن فعالیت فیزیکی منظم .



نیز در معرض خطر چاقی قرار دارند. بیماری هایی که سبب کاهش فعالیت می شوند مانند بیماری های استخوانی و مفصلی مانند آرتروز، اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم کاری غده تیروئید و زمینه ارثی چاقی از دیگر عوامل موثر در بروز چاقی هستند.

عوارض اضافه وزن و چاقی:

هر چه وزن بیشتر باشد قلب مجبور است سخت تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود. بیماری های قلبی و عروقی (مانند سکنه قلبی، سکنه مغزی و فشار خون بالا)، عوارض ریوی، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی مانند سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی، نقرس، آرتروز و درد مفاصل، برخی سرطان ها مانند سرطان رحم، فتق و ایجاد واریس از جمله این بیماری ها هستند. اما باید دانست که اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید می توان از بروز تمام این مشکلات تا حد زیادی جلوگیری کرد.

پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم تر از کم کردن سریع وزن است.

بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادت های غذایی و کاهش مصرف انرژی است. به این ترتیب باید مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای چرب و شیرین را کاهش داد.



شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

چاقی



تهیه و تنظیم:

فاطمه بنیادی (کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت)

مرضیه فرهمندیان (کارشناس واحد آموزش سلامت)

گروه هدف: عموم مردم



چاقی خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و سرطان را افزایش می دهد.

چاقی یا سلامتی؟

(انتخاب باشماست)

جهت کسب اطلاعات بیشتر با واحد آموزش سلامت مرکز
بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون تماس حاصل نمائید

۰۷۱-۴۲۲۱۹۵۷۷

ورزش:

سمت دیگر ترازوی تعادل وزن، ورزش است. قرار دادن ورزش در برنامه زندگی روزمره همچون خواب و غذا امری ضروری است. بهترین، آسانترین و مناسبترین ورزش پیادهروی است که با سرعت متوسط انجام شود.

- اگر فقط فعالیت بدنی افزایش یابد در حد محدودی باعث کاهش وزن می شود، بنابراین باید حتما با مصرف کمتر مواد غذایی همراه باشد.

- توصیه می شود حداقل هفته ای سه مرتبه و ترجیحا هر مرتبه به مدت نیم ساعت تمرینات ورزشی با شدت متوسط انجام دهید. می توانید این مدت را به مدت های کوتاه تر حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای تقسیم کنید و در روز ۲ یا ۳ بار ورزش کنید.

- در کارهای روزمره، فعالیت خود را زیاد کنید. چاقی تنها یک مشکل زیبایی نیست و وزن اضافی می تواند سلامت فرد را به خطر اندازد. پس به محض این که به وزن مناسب رسیدید برای نگهداری آن باید به ورزش و خوردن غذای متعادل و مناسب ادامه دهید.