

چاقی چیست ؟

به انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن چاقی می گویند چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پرخوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد .

زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد ، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می شود . شیوع چاقی در سالهای اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته به طوری که ۷۰٪ میانسالان استان آذربایجان شرقی به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند .

در میان تعاریف مختلف چاقی ، تعریفی که در حال حاضر در سطح جهان از رواج و مقبولیت بیشتری برخوردار است ، استفاده از شاخصی بنام (شاخص توده بدن) است .

این شاخص بر اساس اندازه وزن و قد فرد بوده و از تقسیم وزن (به کیلو گرم) بر مجذور قد (به متر) به دست می آید .

BMI (شاخص توده بد) = وزن بدن (کیلوگرم) /
قد (متر) * قد (متر)

به صورت زیر می توان افراد چاق و اضافه وزن را توسط آن غربالگری نمود .

. لاغری عبارتست از نمایه توده بدنی مساوی و کمتر از ۱۸/۵

. طبیعی عبارتست از نمایه توده بدنی ۲۴/۹ - ۱۸/۵

. اضافه وزن عبارتست از نمایه توده بدنی مساوی و بیشتر از ۲۵ و کمتر از ۳۰

. چاقی عبارتست از نمایه توده بدنی مساوی و بیشتر از ۳۰

. معیار چاقی شکمی در ایران عبارتست از دور کمر مساوی یا بیشتر از ۹۰ سانتی متر (در هر دو جنس)

چه عواملی سبب ایجاد چاقی می شوند ؟
. پر خوری و زیاده روی در مصرف غذا (مهمترین علت)

. عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذاهای چرب و سرخ شده ، مصرف غذاهای آماده (فست فودها) ، انواع سس های چرب مثل مایونز ، نوشابه های گازدار ، شربت و آبمیوه های صنعتی ، مواد قندی ، شیرینی و شکلات .
. زندگی بی تحرک : ماشینی شدن زندگی و کاهش تحرک بدنی از دلایل عمده اضافه وزن و چاقی در دنیای امروز است استفاده از اتومبیل ، آسانسور ،

پله برقی و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک واداشته و باعث چاقی می شوند .

. عوامل ژنتیکی : فرزندان پدرو مادری که هر دو چاق هستند ۸۰٪ احتمال چاق شدن دارند و در صورتی که یکی از والدین چاق باشند احتمال چاقی فرزندان آنها ۵۰٪ می باشد .

. علل عصبی و هورمونی .
. مصرف طولانی مدت برخی داروها مانند داروهای ضد بارداری یا کورتون (بطور مستقیم) یا داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب (بطور غیر مستقیم و با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی)
. افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

عوارض چاقی چیست ؟

. ابتلا به انواع بیماری های قلبی و عروقی ، سکتته های قلبی و مغزی ، دیابت ، و انواع سرطان .
. چربی خون بالا ، فشارخون بالا ، تنگی نفس ،
. نقرس ، آرتروز ، کمر درد ، مشکلات باروری در زنان ، کاهش عمر انسان .
. رسوب چربی در دیواره سرخرگها ، گرفتگی رگها و در نهایت سکتته
. درد و سفتی در مفاصل ، تخریب غضروف مفصلی و سایش مفصل ها
. بیماری کبد و نهایتا نارسایی کبدی (سیروز) ،
بیماری کیسه صفرا



چاقی



تهیه و تنظیم :
کارشناس تغذیه رقیه نریمانپور

بازنگری سال ۱۴۰۲

منبع: اصول تغذیه کراوس

. از مصرف انواع نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی ، شربت های شیرین ، غذا های چرب سرخ شده ، شیرین و شور و تنقلات کم ارزش مانند چیپس ، پفک و پیراشکی اجتناب کنید . مصرف فست فودها مانند : سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، سیب زمینی سرخ شده و انواع ساندویچ ها که در بیرون از خانه و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می شود را محدود کنید .

. انواع گوشت را تا حد امکان به شکل کم چرب مصرف کنید و چربی های آشکار گوشت ها را بگیرید .

. از شیر و لبنیات کم چرب و یا بدون چربی استفاده کنید . در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی شود .

. مواد غذایی پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات و حبوبات را بیشتر مصرف کنید .

. روزانه ۲ تا ۴ واحد از انواع میوه ها و ۳ تا ۵ واحد از انواع سبزی ها را مصرف کنید .

. انواع نان های سبوس دار مانند سنگک را جایگزین نان های سفید کنید .

. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی تند داشته باشید .

. برای کاهش وزن از رژیم های غذایی خود سرانه پرهیزید .

توصیه های کاربردی برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

. سعی کنید وعده های اصلی غذا به خصوص صبحانه را حذف نکنید ، زیرا منجر به ریزه خواری خواهد شد .

. تعداد وعده های غذایی در روز را افزایش دهید و حجم هر وعده را کم کنید .

. همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید ، انجام دهید .

. غذا را در ظرف کوچکتری بکشید و در صورت استفاده از غذای رستورانی ، غذای نیم پرس سفارش دهید .

. غذا را آهسته و با آرامش بخورید . هر لقمه غذا را برای مدت طولانی بجوید .

. برای کاهش اشتها قبل یا همراه با غذا سالاد ، انواع سبزی های خام یا بخار پز و یا سوپ های رقیق استفاده کنید .

. از چاشنی هایی مثل آب لیمو ، آب نارنج ، آب غوره به جای سس های پر چرب استفاده کنید .

. مواد غذایی را تا حد امکان به صورت آب پز ، بخار پز یا کبابی طبخ نمایید

. از مصرف روغن جامد خودداری و مصرف دیگر روغن ها را کاهش دهید .