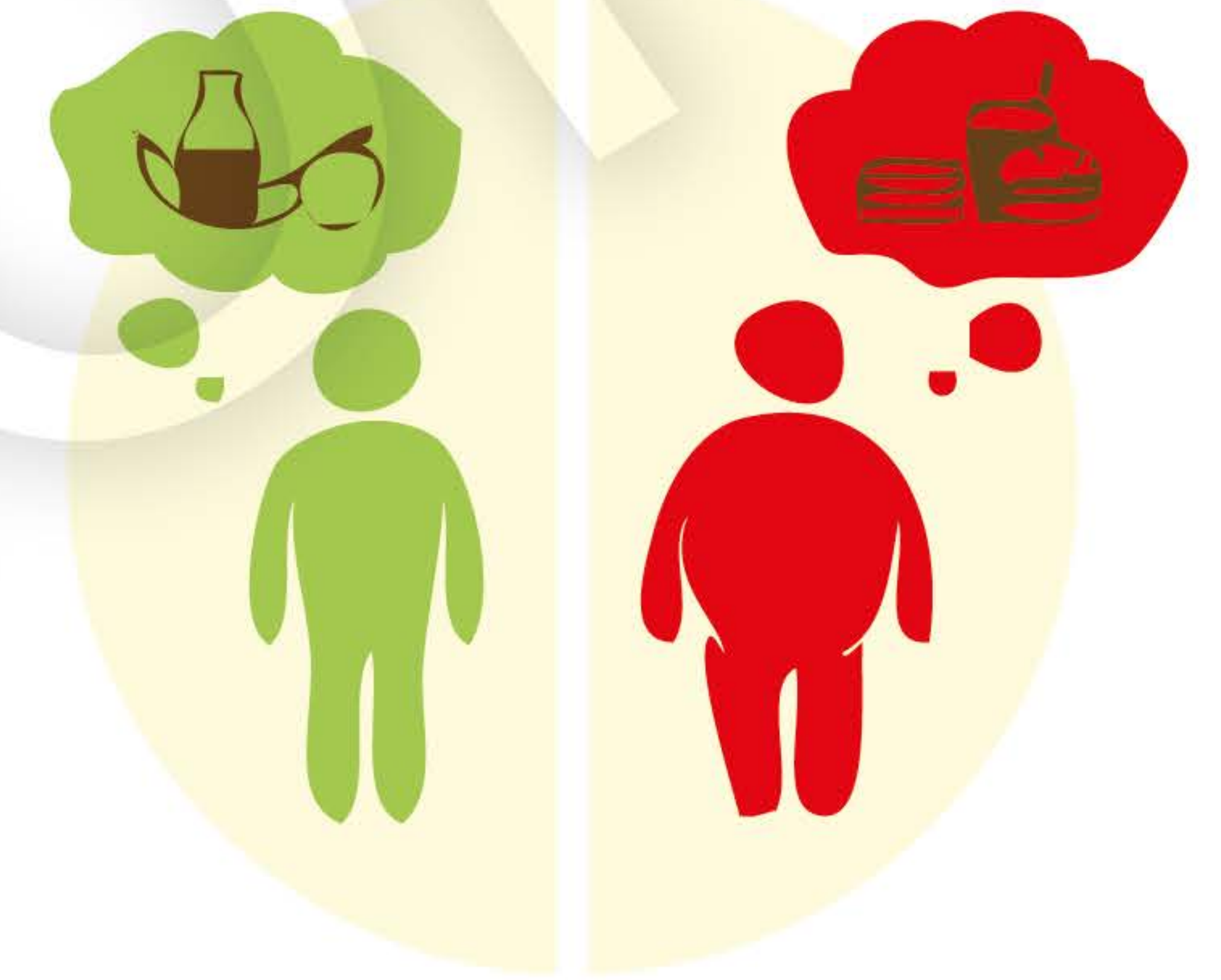


- اگر وزن خود را کم کنید و به وزن مناسب برسید می‌توانید جلوی عوارض چاقی را بگیرید.



- پایین آوردن وزن باید تدریجی و مداوم باشد و این سالمتر از کم کردن سریع وزن می‌باشد.
- پایین آوردن سریع وزن باعث ایجاد کبد چرب می‌شود.



درباره اضافه وزن

بیشتر بدانیم

OVERWEIGHT

اضافه وزن و چاقی
عامل مهم تهدید کننده سلامتی می‌باشد.



جمع آوری مطالب:
طوبی علیرضایی
کارشناس پرستاری



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

۱ تعریف اضافه وزن

در صورتیکه شاخص توده بدنی بین ۱۸ تا ۲۰ باشد ایده آل است و اگر بین ۲۰ تا ۲۵ باشد شروع اضافه وزن محسوب می شود.

تعریف چاقی:

در صورتیکه شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۳۰ باشد چاقی خفیف، اگر بین ۳۰ تا ۳۵ باشد چاقی متوسط و اگر بالاتر از ۳۵ باشد چاقی شدید محسوب می شود.

$$\text{فرمول شاخص توده بدن} = \frac{\text{وزن (Kg)}}{\text{قد}^2 (m^2)}$$

* وزن به کیلو گرم و قد به متر محاسبه می شود.

وزن زمانی زیاد می شود که مقدار انرژی دریافتی ناشی از خوردن بیشتر از مقدار انرژی سوزانده یا مصرفی (فعالیت روزانه) باشد.

۲ علل چاقی

- کم تحرکی، افرادی که زیاد می خوابند
- زمینه ارثی چاقی
- مصرف غذاهای پرانرژی مثل: قندها، چربی ها، پرخوری، مصرف کم میوه جات و سبزیجات و پروتئین ها
- بیماری هایی که سبب کاهش تحرک می شوند (آرتروز، بیماری های استخوانی)
- اختلال در فعالیت برخی غدد مثل کم کاری غده تیروئید
- افزایش سن به دلیل کاهش سوخت و ساز و کم شدن هورمون های جنسی

۳ عوارض چاقی:

افزایش و سخت تر شدن کار قلب و افزایش حجم خون جهت اکسیژن رسانی به بدن باعث افزایش فشار خون و بیماری قلبی می شود.

رسوب چربی در عروق باعث بیماری های عروقی، سکته مغزی و قلبی، بیماری عروق کرونر و واریس (درصد آن در چاق ها بیشتر است)

بزرگ شدن قلب، نارسایی قلبی

دیابت، به علت افزایش مقاومت سلول ها در برابر انسولین

افزایش کلسترول بد خون (LDL) و کاهش کلسترول خوب خون (HDL) و افزایش تری گلیسرید، کبد چرب، سنگ کیسه صفرا

سایش مفاصل و آرتروز به علت افزایش فشار وارده بر مفاصل خصوصاً زانو، ران و مهره های پایین کمر

نقرس، به علت بالا رفتن مقدار اسید اوریک خون و رسوب این ماده در مفاصل (شست پا)

توقف تنفس در خواب خصوصاً در افرادی که زیاد خرخر می کنند

نارسایی تنفسی، عفونت های ریوی، حمله آسم

سرطان: در آقایان سرطان روده و پروستات در خانم ها سرطان پستان، رحم و تخمدان

نازایی و ضعف جنسی

مشکلات روانی (بخصوص افسردگی)

کاهش متوسط سن

چگونه وزن خود را کم کنید؟

رژیم غذایی:



- مصرف غذاهای پرچرب را به حداقل برسانید، مثل لبنیات پرچرب، گوشت های پرچرب، کله پاچه، مغز، سس سالاد، پوست مرغ، زرده تخم مرغ، شیرینی ها و سرخ کردنی ها
- افزایش مصرف غذاهای پرفیبر مثل میوه جات، سبزیجات و حبوبات
- مصرف روغن مایع و گیاهی ترجیحاً زیتون به جای روغن های جامد
- کاهش مصرف غذاهای پرنشاسته و پرچند مثل سیب زمینی، ماکارانی، نان، برنج
- حذف نوشابه های شیرین گازدار، شکلات
- از مصرف فست فود ها و خوراکی های آماده پرانرژی پرهیز کنید مثل چیپس، پیراشکی، سمبوسه، سوسیس، کالباس، پیتزا و...
- وعده های غذا را زیاد کنید اما مقدار غذا را کم کنید و در ساعات منظم غذا بخورید.
- چنانچه $BMI > 35$ دارید با پزشک خود مشورت کنید.

ورزش:



- ورزش در کاهش وزن امری ضروری است.
- بهترین و آسان ترین ورزش پیاده روی با سرعت متوسط است (بهتر است ابتدا پیاده روی در آب باشد).
- اگر سن بالای چهل سال، بیماری قلبی، مفصلی یا آسم دارید برای شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.
- بعد از شروع ورزش مواد غذایی مصرفی را نیز کم کنید.
- هفته ای سه مرتبه و ترجیحاً هرروز ورزشی با شدت متوسط داشته باشید.
- می توانید ورزش را تقسیم کرده و در طی روز دو یا سه بار هر مرتبه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش کنید.
- در کارهای روزمره فعالیت خود را بیشتر کنید.
- چنانچه $BMI > 35$ دارید با پزشک خود مشورت کنید.