

## توصیه های کاربردی جهت مقابله با چاقی

چاقی عبارت است از افزایش میزان چربی بدن بصورت عمومی یا موضعی .  
بیش از ۵۰ درصد زنان و مردان ۴۰ تا ۶۹ ساله کشورمان به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند .

### علل چاقی

- مصرف بیش از نیاز کالری غذایی به ویژه شیرینی ها و چربی ها .
- کمبود تحرک .
- برخی از اختلالات هورمونی .
- وراثت .

### چاقی عامل ایجاد کننده

### بسیاری از بیماریها است

#### از جمله :

- بیماریهای قلبی و عروقی
- فشار خون بالا
- دیابت ( مرض قند )
- سرطانات
- سنگ های صفراوی
- تغییرات نامطلوب چربی خون
- پر خوری عصبی
- مشکلات ناباروری در زنان
- و بالاخره کاهش طول عمر انسان

### چاقی شکمی

به وجود چربی در ناحیه شکم چاقی شکمی گفته می شود . وجود چربی در این ناحیه به بدن فرم سیبی شکل میدهد . افرادی که بدن سیبی شکل دارند بیشتر از افرادی که در آنها تجمع چربی در لگن ، رانها و باسن است ( اصطلاحاً فرم گلابی می نامند ) در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی عروقی و چربی خون قرار دارند .

محیط دور کمر (در کوچکترین ناحیه)

را به تشخیص چاقی شکمی  
محیط دور باسن (در بزرگترین ناحیه)

در صورتی که عدد بدست آمده برای خاتم ها

بیشتر از ۰/۸ و برای آقایان بیشتر از ۰/۹

باشد یک فاکتور خطر ناک برای

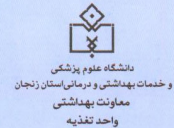
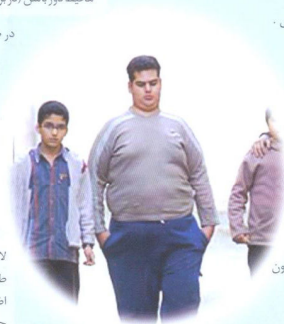
سلامت محسوب می شود .

برای تعیین وضعیت بدن از شاخص

توده بدن (BMI) استفاده می شود .

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

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| BMI < ۱۸/۵      | لاغر         |
| ۱۸/۵ < BMI < ۲۵ | طبیعی        |
| ۲۵ < BMI < ۳۰   | اضافه وزن    |
| ۳۰ < BMI < ۳۵   | چاقی درجه یک |
| ۳۵ < BMI < ۴۰   | چاقی درجه دو |
| BMI > ۴۰        | چاقی درجه سه |



### در هنگام خرید مواد غذایی به ترکیبات موجود در آن دقت فرمایید و انواع کم چرب و کم شیرین آن را انتخاب کنید.



۱۲- اگر با افراد پر خور غذا می خورید محیط غذا خوردن خود را عوض کنید .

۱۳- در هر لقمه غذا ، قاشق و چنگال را زمین بگذارید و میان وعده ها را بیشتر از میوه ها و سبزیها انتخاب کنید .

۱۴- مواد غذایی مانند شکلات و شیرینی و ... را در معرض دید قرار ندهید .

۱۵- از قرار دادن ( حجم زیاد غذا ) در سر میز غذا خودداری کنید .

۱۶- وعده های غذایی را در ساعات معین و بطور منظم صرف نمایید .

۱۷- سعی کنید خرید آذوقه و مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید انجام دهید .

### نکات مهم جهت کاهش وزن

- ۱- مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحاً غذای خود را به صورت آب پز ، بخار پز ، کیاب پز شده یا تنوری تهیه کنید .
- ۲- در سالاد به جای سس های چرب از روغن زیتون به همراه آلیسو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنید .
- ۳- مواد غذایی حاوی فیبر (الیاف گیاهی) مانند میوه و سبزیجات و حبوبات را بیشتر مصرف کنید .
- ۴- مصرف انواع شیرینی ها ، نوشابه ها ، مرباها و قند و شکر را در برنامه روزانه خود محدود کنید .
- ۵- انواع کم چرب لبنیات ( شیر کم چرب ، ماست و پنیر کم چرب ) را به جای انواع پر چرب آن مصرف کنید .
- ۶- در هنگام خرید مواد غذایی به ترکیبات موجود در آن دقت فرمایید و انواع کم چرب و کم شیرین آن را انتخاب کنید .
- ۷- پیاده روی و یا ورزش روزانه و منظم حداقل نیم ساعت در روز را فراموش نکنید .
- ۸- پس از صرف غذا و میوه بلافاصله سفره غذا را ترک کنید .
- ۹- به هنگام صرف غذا از تماشای تلویزیون و انجام سایر کارها خودداری کنید .
- ۱۰- قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید .
- ۱۱- از بشقاب کوچک جهت غذا خوردن استفاده کنید و بشقاب غذا باید طوری کشیده شود که پر به نظر آید . می توانید سالاد فراوانی در کنار غذا بکشید .

