

## توضیح چاقی :

چاقی یک بیماری مزمن است که با تجمع بیش از حد چربی بدن که به منزله ی یک تهدید بزرگ برای سلامتی است، شناخته می شود .

بهترین راهی که می توانید تشخیص دهید اضافه وزن دارید یا خیر این است که شاخص توده بدنی تان ( BMI ) را به دست آورید .

اگر BMI شما بین ۱۸,۵ تا ۲۵ باشد ، وزن تان طبیعی است .

اگر BMI شما بین ۲۵ تا ۳۰ باشد، اضافه وزن دارید اگر ۳۰ یا بالاتر باشد ، شما چاق محسوب می شوید.

**نحوه محاسبه BMI : وزن تقسیم بر قد ( به متر ) به توان ۲**

در چاقی اندازه دور کمر نیز مهم است و در واقع نشان دهنده میزان چربی شکمی می باشد .

دور کمر بزرگ تر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و بزرگ تر از ۸۸ سانتی متر در زنان نشانه ای از افزایش بارز خطرات تهدید کننده سلامتی می باشد

در حالت طبیعی و بدون هرگونه انقباض در ناحیه ی شکم ، سطح ناف در دور کمر اندازه گرفته شود .

## کالری چیست ؟

کالری میزان انرژی است که در اثر مصرف غذا در بدن تولید و ذخیره می شود .

بعضی از غذاها در مقایسه با یکدیگر و در مقادیر مشابه میزان کالری بیشتری دارند . مثلاً یک گرم چربی در مقایسه با یک گرم شکر کالری بیشتری دارد و بنابراین در هنگام مصرف در مقادیر مشابه بیشتر باعث چاقی می شود .

اگر کالری بیشتری از طریق خوردن و آشامیدن وارد بدن خود کنید و در مقابل کالری کم تری را با استفاده از فعالیت های روزانه زندگی و ورزش بسوزانید ، دچار اضافه وزن خواهید شد .



## خطرات چاقی :

چاقی یک مشکل است که سلامتی شما را تهدید می کند و باعث بیماری های مهمی می شود .

- افزایش فشارخون
- دیابت
- مشکلات تنفسی
- بیماری های کیسه صفرا
- نقرس
- بعضی از انواع سرطان ها
- سکنه های مغزی
- بیماری های قلبی
- افزایش چربی خون
- آرتروزها(خشکی و درد مفاصل به خصوص زنانها)
- عدم انجام برخی جراحی ها و تصویربرداری

همراهی ورزش با رژیم غذایی در بیماران چاق باعث می شود که کاهش وزن ایجاد شده پایدار بماند و فرد بتواند وزن خود را ثابت نگه دارد . سیستم ورزش روزانه در چند سانس در طول روز تاثیر بیشتری بر کاهش وزن نسبت به ورزش طولانی مدت در یک سانس دارد .

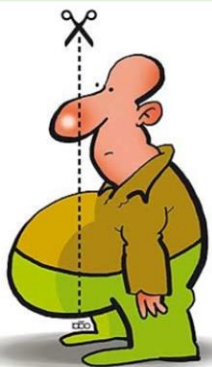


دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

## پمفلت آموزشی اضافه وزن و چاقی

### واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



## ادامه توصیه های غذایی :

- ✓ به جای آب میوه بهتر است خود میوه را مصرف نمایید
- ✓ میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید و سعی کنید مصرف سالاد قبل از غذا را در رژیم غذایی خود جای دهید
- ✓ نان مصرفی خود را به نان سنگک ، نان سبوس دار و نان جو تغییر دهید و نان های سفید و لواش و باگت را کم تر مصرف کنید
- ✓ از حبوبات مانند عدس ، نخود ، لوبیا ، ماش و... در غذاها بیشتر استفاده نمایید
- ✓ به جای روغن های جامد و حیوانی از روغن های مایع گیاهی مانند روغن کانولا ( کلزا ) ، روغن زیتون ، روغن کنجد و... برای پخت و پز و خوردن استفاده نمایید
- ✓ کره ، خامه ، سرشیر ، سس مایونز ، دنبه ، چربی و کله پاچه مصرف نکنید
- ✓ از غذاهای سرخ شده کم تر استفاده کنید و به جای آن غذاها را به صورت بخارپز ، آب پز یا کبابی آماده نمایید
- ✓ از قند ، شکر ، نبات ، آبنبات ، مربا ، حلوا شکری ، شکلات ، نوشابه ، دلستر و آب میوه های صنعتی کم تر استفاده کنید

## توصیه های غذایی :

- ✓ به یاد داشته باشید که هر چیزی که شما در دهانتان می گذارید ، می تواند وزن شما را افزایش دهد ( چه خوردنی و چه آشامیدنی )
- ✓ از نوشیدنی های شیرین اجتناب کنید
- ✓ ورزش را یک بخش مهم از برنامه ی کاهش وزن خود قرار دهید
- ✓ به جای این که وعده های اصلی با حجم زیاد و تعداد کم بخورید ، تعداد وعده های خود را افزایش دهید و حجم آن را کم کنید و توجه داشته باشید که هیچ وعده غذایی را حذف نکنید
- ✓ از مواد غذایی دارای کالری زیاد مانند غذاهای آماده ، تنقلات مثل چیپس و... ، سیب زمینی سرخ شده ، بستنی و... پرهیز نمایید
- ✓ بهتر است تغییرات کوچکی در میزان وعده غذایی و رژیم شما ایجاد گردد تا کاهش وزن تدریجی در طی زمان ایجاد شود ، به جای این که با محدودیت شدید در میزان وعده غذایی تمایل به کاهش وزن زیاد در طی یک زمان کوتاه داشته باشید
- ✓ کاهش وزن باید تدریجی باشد و بهتر است بیش از یک کیلوگرم در هفته نباشد