



بسته آموزشی

چاقی چیست؟ به انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن چاقی می گویند زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می شود. بنابراین چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پر خوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد.

میزان شیوع اضافه وزن و چاقی: در کشور ما اضافه وزن و چاقی بسیار شایع است بطوریکه در حدود ۶۰٪ از افراد ۱۸ سال و بالاتر مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان نیز روند رو به افزایشی را طی می کند.

معیار تشخیص چاقی چیست؟ هر فرد با توجه به سن، جنس و قدی که دارد وزن ایده ال خاص خود را دارا می باشد اگر وزن فرد مناسب سن و قدش نباشد و در واقع بیشتر از استانداردها باشد این فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی است. با محاسبه نمایه توده بدنی و مقایسه آن با مقادیر استاندارد می توان به اضافه وزن و چاقی پی برد. برای این کار وزن و قد اندازه گیری شده و سپس با استفاده از فرمول: وزن (برحسب کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (برحسب متر) نمایه توده بدنی محاسبه می شود. توزیع چربی بدن نقش بسیار مهمی در خطرات چاقی دارد چاقی مرکزی در مقایسه با چاقی محیطی به مراتب خطرناک تر است به همین دلیل شاخص دور کمر شاخص بسیار مهمی برای مشخص کردن خطرات بیماری های قلبی عروقی، پر فشاری خون و دیابت می باشد. $\text{قد} \times \text{قد}$ (متر)

وزن (کیلوگرم) = BMI (نمایه توده بدنی)

جدول طبقه بندی افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

| وضعیت وزن بدن | اندازه BMI |
|----------------------|------------|
| زیر وزن طبیعی (لاغر) | < ۱۸/۵ |
| وزن طبیعی | ۱۸/۵-۲۴/۹ |
| اضافه وزن | ۲۵-۲۹/۹ |
| چاقی خفیف (درجه ۱) | ۳۰-۳۴/۹ |

| | |
|---------------------|-----------|
| چاقی متوسط (درجه ۲) | ۳۵-۳۹/۹ |
| چاقی شدید (درجه ۳) | ≥ 40 |

این شاخص بایستی بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد تا بتوانیم بگوییم فرد وزن طبیعی دارد. کمتر از ۱۸/۵ را لاغری ، بین ۲۵ تا ۲۹/۹ را افزایش وزن ، از ۳۰ به بالا را چاق و بیش از ۴۰ را چاقی شدید(چاقی بیش از حد یا چاقی مرضی) می نامیم. زمانیکه نمایه توده بدن ۴۰ یا بیشتر باشد چاقی بسیار خطرناک بوده و فرد مستعد بیماری های جدی است.

خود شما می توانید شاخص توده بدنتان را طبق فرمول مذکور محاسبه کنید. عدد بدست آمده اگر در محدوده ۲۴/۹-۱۸/۵ باشد، شما وزن مناسبی برای قد خود دارید و دارای چربی اضافه نیستید. اگر کمتر از ۱۸/۵ باشد، کمبود وزن داشته و فرد لاغری هستید. در صورتی که در محدوده ۲۵-۲۹/۹ باشد، دارای اضافه وزن هستید. عدد بیش از ۳۰ نشان دهنده چاقی شماست. در صورتی که بر اساس جدول فوق مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستید با رعایت رژیم غذایی صحیح و افزایش فعالیت بدنی تحت نظر پزشک و مشاور تغذیه ، وزن خود را به وزن سلامت برای سن خود برسانید.

چه عواملی سبب ایجاد چاقی می شوند؟ عوامل بسیاری در بروز چاقی موثر هستند. علت های شناخته شده بطور عمده عبارتند از:

- عوامل محیطی :

۱. پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا(مهم ترین علت)
۲. عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذاهای چرب و سرخ شده ، مصرف غذا های آماده (فست فودها) انواع سس های چرب مثل مایونز نوشابه های گازدار، شربت ها و آبمیوه های صنعتی ، مواد قندی ، شیرینی، شکلات.
۳. 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، ماشین های لباسشویی و ظرفشویی، دستگاه های کنترل از راه دور و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک واداشته و باعث چاقی می شوند.

- عوامل ژنتیکی: عواملی مانند سوخت و ساز کامل چربی، تمایل زیاد بدن جهت استفاده از کربوهیدرات ها(مواد قندی)
- بیماریهایی مانند کم کاری تیروئید، اختلال در هورمونهای جنسی و بیماریهایی که باعث کاهش فعالیت بدنی می شوند.
- 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)

- علل عصبی

- افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

عوارض چاقی چیست ؟

۱. شانس بیشتر برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ، سکتة ها بیماری قند وانواع سرطان (سرطان های کولون رکتوم ، پروستات در مردان و سینه و تخمدان در زنان)
۲. افزایش چربی خون
۳. رسوب چربی در دیواره سرخرگ ها، گرفتگی رگ ها و در نهایت سکتة
۴. درد وسفتی در مفاصل ، تخریب غضروف مفصلی وسایش مفصل ها
۵. بیماری کبد ونهایتاً نارسایی کبدی (سیروز)
۶. بیماریهای کبد و سنگهای صفراوی
۷. افزایش فشارخون
۸. تنگی نفس
۹. نقرس
۱۰. آرتروز
۱۱. کمردرد
۱۲. مشکلات باروری در زنان
۱۳. کاهش عمرانسان

چاقی و بارداری : اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی و عامل خطر برای بسیاری از بیماری های دوران بارداری است. چاقی در زنان و دوران بارداری سبب شیوع عدم تخمک گذاری، نازایی، ناباروری، سرطان های رحم و سینه ، بروز بیشتر ماکروزومی (وزن بیش از ۴ کیلوگرم نوزاد در بدو تولد) ، بیماری های دوران بارداری از جمله دیابت بارداری، فشارخون بالا و مسمومیت بارداری ، شیوع بیشتر عفونت های رحم و خونریزی های پس از زایمان و ... می گردد.

چاقی و کودکان: خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که والدین چاق دارند و یا از مادران دیابتی متولد می شوند، بیشتر از سایر کودکان است. مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی در کودکان عبارتند از: (۱) افزایش میزان ابتلا به بیماریهای متعدد مانند بیماریهای قلبی عروقی، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربیهای خون، بیماریهای کبدی و بیماریهای تنفسی. (۲) عوارض اجتماعی مانند اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین و موفقیتهای تحصیلی کمتر. (۳) بروز اضافه وزن و چاقی در دوران بزرگسالی.

توصیه ها وراهنمایی های مفید برای پیشگیری از اضافه وزن وچاقی

۱. سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
۲. برای میان وعده ها از میوه ها و سبزیهای تازه استفاده کنید.
۳. از مصرف انواع نوشابه های گاز دار ،آب میوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند ، غذاهای چرب سرخ شده ،شیرین و شور و تنقلات کم ارزش اجتناب کنید.
۴. مصرف انواع فست فودها را کاهش و مصرف انواع سبزیها و میوه ها را افزایش دهید.
۵. از مصرف روغن جامد و نیمه جامد خودداری و مصرف دیگر روغن ها را کاهش دهید .
۶. غذا را آهسته و با آرامش بخورید. هر لقمه غذا را برای مدت طولانی بجوید.
۷. فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.
۸. پس از اتمام غذا، سفره غذا را ترک کنید.
۹. همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید، انجام دهید.
۱۰. غذا را در ظرف کوچکتري بکشید. در رستوران غذای نیم پرس سفارش دهید.
۱۱. غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
۱۲. همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید بهتر است به همان اندازه که می خواهید مصرف کنید در ظرف خود غذا بکشید و دوباره سراغ ظرف غذا نروید.
۱۳. مواد غذایی را داخل گنجه ها نگهداری کنید تا جلوی دید نباشد.
۱۴. موارد غذایی ناسالم و مناسب مانند نوشابه ، چیپس ، پفک، سس مایونز ، شیرینی و ... را نخرید.
۱۵. مصرف فست فودها مانند: سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، سیب زمینی سرخ شده و انواع ساندویچ ها که در بیرون از خانه و با موارد چرب و نامرغوب تهیه می شود را محدود کنید
۱۶. از شیر و لبنیات کم چرب و یا بدون چربی استفاده کنید در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی شود .
۱۷. روزانه بیش از ۲ ساعت از کامپیوتر و یا تلویزیون استفاده نکنید.
۱۸. متخصصان معتقدند که فیبر ماده مهمی برای کنترل وزن است. رژیم های غذایی حاوی فیبر معمولا با چربی و قند کمتری همراهند، بنابراین رژیم های غذایی غنی از فیبر انرژی کمتری دارند، همچنین غذاهای حاوی فیبر با سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور می کنند و فرصت جذب مواد غذایی پرانرژی کمتر شده و دفع این غذاهای چاق کننده بیشتر می شود علاوه بر آن غذاهای حاوی

فیبر حجیم ترند و سبب پرشدن معده و احساس سیری زودرس می شوند پس در مقایسه با سایر غذاها، غذاهای پرفیبر سبب می شوند که کالری کمتری به بدن برسد و کمتر باعث چاقی می شوند.

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

۲۰. برای کاهش وزن از رژیم های غذایی خود سرانه بپرهیزید .

۲۱. همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه ای که می خواهید صرف کنید در ظرف خود بکشید. و دوباره سر قابلمه غذا نروید.