

چاقی عبارت است از یک سری شرایط پزشکی که چربی اضافی در بدن به صورت وسیعی انباشته شده و می تواند با اثری زیان بار بر سلامتی، موجب کاهش میانگین طول عمر و یا افزایش مشکلات مربوط به سلامتی گردد. لازم است بدانید زمانی که شاخص جرم بدن (BMI)، شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر بدست می آید؛ از ۳۰ بیشتر شود، فرد چاق محسوب می شود.



چاقی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون، به خصوص بیماری های قلبی، دیابت نوع دوم، آپنه مسدود کننده خواب، انواع مشخصی از سرطان، آرتروز استخوان و آسم را افزایش می دهد. رژیم غذایی و تمرینات ورزشی راه حل های اصلی درمان چاقی می باشند. کیفیت رژیم غذایی را می توان با کاهش مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای پرچرب و شیرین و همچنین استفاده بیشتر از غذاهای گیاهی رژیمی افزایش داد. داروهای ضد چاقی با تجویز پزشک ممکن است جهت کاهش اشتها یا جلوگیری از جذب چربی، در کنار یک رژیم غذایی مناسب استفاده شوند. در چاقی های مفرط اگر رژیم غذایی، ورزش و دارو مؤثر نباشند، با صلاح دید پزشک معالج

بالن شکمی می تواند به کاهش وزن کمک کند؛ یا ممکن است جراحی برای کاهش حجم شکم و یا طول روده، به جهت ایجاد سیری زودرس و کاهش توانایی جذب مواد مغزی، انجام گیرد.

### چند توصیه برای اصلاح تغذیه:

◀ هر روز ۵ وعده غذا میل کنید (۳ وعده کامل و ۲ وعده میان وعده صبح تا ظهر و ظهر تا شب. در این صورت سوخت و ساز بدن افزایش یافته و کالری ها سوخته می شود).

◀ وقتی احساس کردید که اشتهایتان برطرف شده است، از روی میز بلند شوید، در این صورت شما معدهی خود را آموزش می دهید که به یک چاه بدون انتها تبدیل نشود.

◀ از خوردن غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید، گوشت، مرغ و ماهی باید در کباب پز پخته شوند و با کمی روغن و مواد معطر آب پز شوند.

◀ از برنامه غذایی تان، مواد غذایی شور را حذف کنید (پنیر، غذاهای کنسرو شده، انواع سس ها و ماهی دودی...).

◀ در مصرف نمک زیاده روی نکنید، چرا که نمک آب را در نسوج بدن نگاه می دارد.



◀ به مقدار زیاد آب بنوشید، زیرا سموم زائد بدن و باقیماندهی نمک موجود در بدن را دفع می کند. بهتر است یک لیوان آب قبل از خواب نوشیده شود، زیرا اسیداوریک بدن را رقیق می کند. همچنین هر روز صبح بلافاصله بعد از بیداری، خوردن یک لیوان آب برای مبارزه با یبوست ضروری است.

◀ یک لیوان آب پرتقال، لیمو، گریپ فروت و... قبل از غذا میل کنید. این موضوع به حفظ اندام کمک می کند، زیرا دستگاه گوارش را آرام کرده اشتها را کاهش می دهد.

◀ خوردن سبزیجات به صورت خام ضروریست، خصوصاً کاهو، پیاز، رازیانه، مارچوبه، کدو حلوایی، لوبیا، فلفل و قارچ.

◀ اگر در حال عبور از یک بحران هستید، سعی کنید یخچال خودتان را با مواد غذایی کم کالری پر کنید.

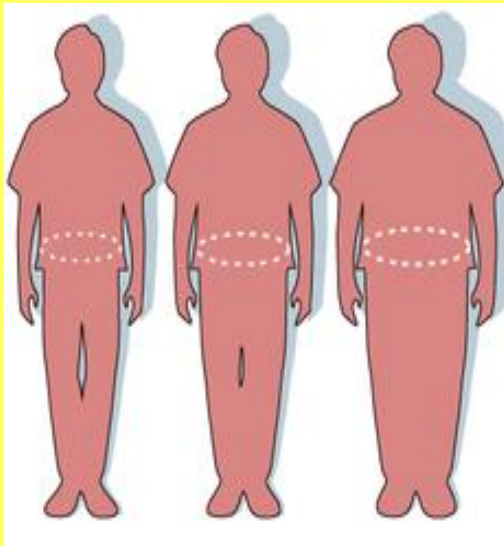
◀ خوردن میوه با پوست، راهی است برای مقابله با یبوست. در این ارتباط می توانید آلبالو، گیلاس، آلو، توت فرنگی، سیب، انگور و هلو بخورید.

◀ از غذا خوردنتان لذت ببرید و در حین غذا خوردن سعی کنید آرامش داشته و با نشاط غذا بخورید. تلاش کنید بعد از شام چیزی میل نکنید، زیرا زمان لازم جهت هضم غذا قبل از خواب از میان می رود.

◀ از مصرف انواع شیرینی و نوشابه های گازدار اجتناب کنید و



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز طبی کودکان  
قطب علمی اطفال کشور



توصیه‌هایی برای

# اصلاح شیوه‌ی زندگی

◀ تنبل نباشید و از راه‌های میان‌بر و کوتاه برای رسیدن به مقصد خودداری کنید. بهتر است که از راه‌های طولانی‌تر استفاده کنید و در زمان تردد صرفه‌جو نباشید.

◀ اگر فرزند کوچک دارید، بهانه‌ی خوبی است برای این که هر روز برای قدم زدن با او و رفتن به پارک از خانه خارج شوید و اگر چنین نیست، شما می‌توانید از یک دوست و همسایه کمک بگیرید تا در پیاده روی شما را همراهی کند.

## سیگار نکشید و در معرض دود سیگار هم قرار نگیرید:



\*مصرف دخانیات عامل ۲۵ بیماری کشنده از جمله سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی، ریه، کبد، گوارش، سقط جنین و نازایی مرتبط با استعمال دخانیات می‌باشد.

\*استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و خطر ابتلا به بیماری‌های فشارخون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

\*استعمال دخانیات خطر ابتلاء به زخم معده را افزایش داده و درمان آن در افراد سیگاری به سختی انجام می‌گیرد.

به جای آن از آب یا نوشیدنی بدون شکر استفاده کنید.

◀ کالری، پروتئین، چربی، شکر و چیزهایی را که می‌خورید با هم مقایسه کنید، در این صورت یک رژیم سالم غذایی به دست می‌آورد.

◀ از غذاهای اشتهاآور دوری کنید و به جای آن تا می‌توانید از میوه یا مواد غذایی کم کالری در نیمروز استفاده کنید.

## چند توصیه برای ایجاد زندگی پرتحرک:

◀ بعد از خوردن هر غذا یا در هر موقعیتی پیاده‌روی کنید و بدانید که پیاده روی تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد.

◀ از ماشین شخصی‌تان کمتر استفاده نموده، به جای آن پیاده، طی طریق کنید.

◀ یک ایستگاه قبل از مقصد و یک ایستگاه بعد از مبدأ از اتوبوس سوار یا پیاده شوید.

◀ از آسانسور دوری کنید و از پله‌ها برای رسیدن به خانه یا اداره استفاده کنید. بالا رفتن از پله‌ها ۱۱۰۰ کالری در ساعت می‌سوزاند و همچنین عضلات ران‌ها را تقویت می‌کند.

◀ یک روش خوب برای شروع یک روز خوب، انجام حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه است.