



چاقی

افراد دارای اضافه وزن و چاق مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، افزایش چربی خون، پرفشاری خون، تنگی نفس، دیابت، نقرس، سنگ‌های صفراوی، درد مفاصل، نارسایی کلیوی، سکته‌های مغزی و برخی از سرطان‌ها و... می‌باشند.



شناسایی افراد در معرض خطر چاقی

نمایه توده بدن (BMI=Body Mass Index) به عنوان مناسب‌ترین ابزار برای شناسایی افراد بالای ۱۹ سال در معرض خطر اضافه وزن و چاقی شناخته شده است و عبارت است از وزن به کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد به متر. به عنوان مثال شخصی با وزن ۷۸ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر دارای BMI معادل ۲۶/۹ است. بنابراین شخص دارای اضافه وزن است.

گروه وزنی	نمایه توده بدن	احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی
لاغر	< ۱۸/۵	چربی
وزن طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	کم
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹	متوسط
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴/۹	افزایش یافته
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹	شدید
چاقی درجه ۳	≥ ۴۰	خیلی شدید

$$BMI = \frac{\text{وزن (Kg)}}{\text{قد}^2 (m)}$$

عوامل تغذیه‌ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی

مصرف زیاد قند و چربی: هر گرم قند ۴ کیلوکالری انرژی و هر گرم چربی ۲ برابر قندها یعنی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. اگر قندها و چربی‌ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می‌شوند.

مواد غذایی نشاسته‌ای: نشاسته قندهای مرکب‌اند که دیرتر از قندهای ساده جذب می‌شوند و ماده اصلی نان، برنج، ماکارونی هستند و در مصرف آن‌ها نباید زیاده روی شود. هرچه سرعت جذب، سرعت و شدت بالا بردن قند خون توسط نشاسته بالاتر باشد، چاق‌کننده‌تر خواهد بود. بنابراین نشاسته سیب زمینی سریع‌تر از نان، نشاسته نان سریع‌تر از نشاسته برنج و نشاسته برنج سریع‌تر از نشاسته حبوبات جذب می‌شود.

* زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق مرباخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق مرباخوری) قند و شکر مصرف نمایند.

مصرف محدود فیبر: فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. فیبرهای محلول در جودوسر، حبوبات، میوه‌ها وجود دارند که سرعت جذب مواد مغذی و از جمله قندها و چربی‌ها را کاهش می‌دهند و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کنند.

فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی‌ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می‌شوند.

برای دریافت کافی فیبر مصرف روزانه ۵ بار میوه و سبزی (۴۰۰ گرم) و غلات سبوس دار مانند نان سنگک و نان جو و استفاده از حبوبات در غذاها توصیه می‌شود.

پیشگیری و کنترل چاقی

- **وزن خود را در محدوده متعادل نگهدارید:** در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن ۱۰٪ وزن اولیه و به صورت کاهش ۵٪ تا ۱ کیلوگرم در هفته توصیه می‌شود.
- **فعالیت بدنی:** ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود، فعالیت ورزشی ایروبیک (هوازی) با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا ورزش هوازی با شدت شدید به مدت ۲۰ دقیقه، ۳ روز در هفته توصیه می‌شود.
- **تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای غذایی:** برای پیشگیری و کنترل چاقی، کاهش مصرف مواد غذایی پرانرژی مثل کاهش مواد قندی، چربی و روغن و تغییر شیوه زندگی توصیه می‌شود.

توصیه‌ها

- عادات خوردن را تغییر دهید، تعداد وعده‌های غذا را در روز افزایش و حجم هر وعده را کم کنید.
- مصرف یک لیوان آب چند دقیقه قبل از صرف غذا به کاهش اشتها کمک می‌کند.
- غذا را در ظرف کوچکتری کشیده و به آرامی بخورید، خوردن ماست کم چرب، سبزی یا سالاد به سیر شدن شما کمک می‌کند.
- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده‌های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند و بهتر است به صورت خام مصرف کنید، در صورت استفاده از نوع بو داده، نمک آن زیاد نباشد، مغزها هم مقدار زیادی چربی دارند و در خوردن آنها نباید افراط کرد.
- نان‌های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی و نان‌هایی که از آرد سفید تهیه می‌شوند مثل نان لواش کمتر مصرف کنید و در عوض نان‌های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان جو و سنگک استفاده شود.



کنترل وزن

برای پیشگیری از

دیابت



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- شیر و لبنیات مصرفی حتماً از انواع کم چرب و بدون چربی باشد (کمتر از ۱/۵ درصد چربی).
- به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی‌هایی مثل: آب لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده کنید.
- سبزی‌هایی که حاوی کالری بسیار کم می‌باشند (سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، گل کلم و ساقه‌های کرفس) برای جلوگیری از گرسنگی مصرف کنید.
- روزانه در هر وعده غذایی به عنوان پیش غذا سوپ مصرف کنید. زیرا باعث کاهش اشتها و احساس سیری می‌شود.
- بجای نوشابه‌های گازدار با قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ یاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی بنوشید.
- مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد منجر به اضافه وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال می‌شود.
- جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته‌بندی آن‌ها توجه کنید.
- در مصرف مواد قندی خصوصاً قندهای ساده که در شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت‌ها وجود دارد، حد اعتدال را رعایت کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و کشمش به مقدار کم استفاده نمایید.
- غذا را بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز نمایید.
- مصرف روغن را کاهش دهید. در صورتی که غذا را سرخ می‌کنید، در مدت زمان کم، فقط آن را با مقدار کمی روغن تفت دهید.
- مصرف سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیپس، پفک، سس‌ها، کله‌پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند را در برنامه خود بسیار محدود کنید.
- پوست مرغ و چربی‌های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده نمایید.
- به هر بهانه‌ای فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید مانند پیاده رفتن به محل کار و خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط.



دیابت

را بشناسیم
و مهارش کنیم