

## تعریف:

افزایش میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی می گویند.

## عمده ترین عوامل چاقی:

- سابقه خانوادگی
- پرخوری و مصرف زیاد چربی و قندهای ساده
- کم تحرکی
- اختلالات هورمونی

## عوارض چاقی:

- بیماری های قلبی عروقی
- فشارخون بالا
- دیابت نوع دو
- سرطان
- سنگ های صفراوی

## وزن طبیعی و چگونگی محاسبه آن:

"وزن طبیعی" وزنی است که در آن فرد ضمن داشتن اندامی متناسب، احساس سلامتی نیز داشته باشد.

ساده ترین روش محاسبه آن استفاده از فرمول زیر است:

$$۱۰۰ - \text{قد} = \text{وزن طبیعی}$$

شاخص توده بدنی یا BMI روش دقیق تری برای تعیین وضعیت بدن از نظر چاقی می باشد.

وزن (کیلوگرم)

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

## " برای تغییر برنامه نادرست غذایی فود، از همین حالا شروع کنید، اگر بگویید از فردا، مطمئن باشید که هرگز شروع نخواهید کرد"

## ❖ ورزش

ورزش در کاهش وزن بسیار مؤثر است. توصیه می شود که روزانه، به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش کنید.

## ❖ دارو

هیچ دارویی وجود ندارد که ضمن کاهش وزن، عوارض جانبی به همراه نداشته باشد و صدمه ای به بدن نرساند. به طور مثال بعضی از این داروها مانع جذب چربی غذا و در نتیجه مانع جذب ویتامین های محلول در چربی می شوند. ویتامین های محلول در چربی شامل ویتامین کا، دی، آ و ای می باشد.

## ❖ عمل جراحی

یکی از راههای کاهش وزن برداشتن قسمتی از معده بوسیله عمل جراحی می باشد. این عمل باعث کوچک شدن معده میشود در نتیجه پس از خوردن حجم کمی از غذا احساس سیری بوجود می آید. این روش درمانی بیشتر در مواردی بکار گرفته می شود که چاقی خطرناک باشد و رژیم غذایی و دارو مؤثر نباشد. از عوارض این روش درمانی می توان عفونت زخم جراحی، بوجود آمدن لخته در خون ( آمبولی )، حالت تهوع و استفراغ را نام برد.

## توصیه های لازم به افراد چاق:

- کاهش تدریجی وزن حدود نیم کیلو گرم در هفته

اگر نقطه BMI شما از ۳۰ بالاتر باشد شما به چاقی درجه ۱ تا ۳ مبتلا می باشید و باید به مشاور تغذیه مراجعه نمایید.

اگر نقطه BMI شما بین ۳۰ تا ۲۵ باشد شما دارای اضافه وزن می باشید و باید به مشاور تغذیه مراجعه نمایید.

اگر نقطه BMI شما بین ۲۵ - ۱۸/۵ باشد شما جزء افراد طبیعی هستید و می توانید از تمام گروههای غذایی استفاده کنید.

اگر نقطه BMI شما کمتر از ۱۸/۵ باشد شما جزء افراد لاغر می باشید و باید به مشاور تغذیه مراجعه نمایند.

## درمان چاقی

### ❖ تغذیه صحیح

رعایت اصول تغذیه زیر جهت کاهش وزن ضروری است:

### کاهش انرژی دریافتی

ما از رژیم صحبت نمی کنیم، چون رژیم یعنی محدودیت، بلکه از تغذیه صحیح صحبت می کنیم. یکی از بهترین روش های درمان چاقی، کاهش انرژی دریافتی است. شما می توانید با کمک یک

متخصص تغذیه، برنامه غذایی مناسبی را برای خود تنظیم نمایید تا ضمن تأمین مواد مغذی کافی، ذخایر چربی برای تأمین انرژی روزانه مورد استفاده قرار گیرد.

تا آنجا که ممکن است از مصرف مواد غذایی نامناسب مانند غذاهای پر چرب و شیرین دوری کنید، تا در کاهش وزن خود موفق تر باشید. شما باید تلاش کنید تا حداقل هفته ای نیم کیلو گرم وزن خود را کاهش دهید.



**فوق**

مرکز آموزشی درمانی نمازی

واحد آموزش ضمن خدمت

# چاقی و تغذیه



## PT-HO-48

گردآورندگان: مرضیه برزگر نگار زمانی نور کارشناس تغذیه

بازنگری: اشرف معماریزاده کارشناس ارشد NICU

۱۳۹۱

- پیروی از یک رژیم غذایی متعادل با توجه به شرایط جسمانی
- مصرف صبحانه به عنوان یک وعده غذایی مهم
- مصرف کافی آب و مایعات
- پرهیز از مصرف نوشابه های شیرین و گازدار
- استفاده از سالاد، سبزی و یا سوپ های رقیق قبل از غذا جهت کاهش اشتها
- کاهش مصرف نمک، شیرینی، شکلات، غذاهای چرب و سرخ شده
- پخت مواد غذایی به صورت آب پز، بخارپز و کبابی
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم
- جایگزین کردن نان های سیوس دار ( نان معمولی) به جای نان سفید (نان فانتزی)
- پرهیز از رژیم های خیلی سخت، کم کالری و خود سرانه
- استفاده از آلبیمو و آبغوره به جای سس مایونز و سس سالاد.

**منبع:**

1- krause's food and nutrition diet therapy, 12<sup>th</sup> ed,(2012).