بسمه تعالی

مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

بسته آموزشی

"بسیج ملی تغذیه سالم

بمنظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی"

با شعار" حال خوب با وزن مناسب"

تهیه و تنظیم: گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

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 ودر بدن ذخیره می شود. بنابراین چــاقی شکلی از سوء تغذیه نــاشی از پرخـــوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکـه نشــان دهنده تغـذیه نامناسب می باشد .

میزان شیوع اضافه وزن و چاقی:

در کشور ما اضافه وزن وچاقی در افراد بزرگسال (60- 25 سال) بسیار شایع است بطوریکه در حدود نیمی از افراد بزرگسال کشور مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. اضافه وزن و چاقی در کودکان ونوجوانان نیز روند رو به افزایشی را طی می کند.

معیاز تشخیص چاقی چیست ؟

هر فرد با توجه به سن ، جنس وقدی که دارد وزن ایده ال خاص خود را دارا می باشد اگر وزن فرد مناسب سن وقدش نباشد ودر واقع بیشتر از استانداردها باشد این فرد مبتلابه اضافه وزن یا چاقی است.

با محاسبه نمایه توده بدنی ومقایسه آن با مقادیر استاندارد می توان به اضافه وزن وچاقی پی برد . برای این کار وزن وقد اندازه گیری شده وسپس 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 ودیابت می باشد .

قد.قد(متر) /وزن (کیلوگرم) = BMI (نمایه توده بدنی)

جدول طبقه بندی افراد از نظر وضعیت وزن بدن و خطر بروز بیماریها

برای افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن(BMI)

|  |  |
| --- | --- |
| وضعیت وزن بدن | اندازه BMI |
| زیر وزن طبیعی (لاغر) | 5/18> |
| وزن طبیعی | 9/24-5/18 |
| اضافه وزن | 9/29-25 |
| چاقی خفیف (درجه1) | 9/34-30 |
| چاقی متوسط (درجه2) | 9/39-35 |
| چاقی شدید (درجه3) | 40≤ |

این شاخص بایستی بین 18.5 تا 24.9 باشد تا بتوانیم بگوییم فرد وزن طبیعی دارد. کمتر از 18.5 را لاغری ، بین 25 تا 29.9 را افزایش وزن ، از 30 به بالا را چاق و بیش از 40 را چاقی شدید(چاقی بیش از حد یا چاقی مرضی) می نامیم. زمانیکه نمایه توده بدن 40 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 18.5-24.9باشد، شما وزن مناسبی برای قد خود دارید و دارای چربی اضافه نیستید. اگر کمتر از 18.5باشد، کمبود وزن داشته و فرد لاغري هستيد. در صورتي که در محدوده25-29.9 باشد، داراي اضافه وزن هستید. عدد بيش از 30 نشان دهنده چاقي 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 :
1. پرخوری و زیاده روی در مصرف غذ(مهم ترین علت)
2. 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 هاوآبمیوه های صنعتی ، مواد قندی ، شیرینی، شکلات.
3. زندگی بی تحرک: ماشینی شد ن زندگی وکاهش تحرک بدنی از دلایل عمده اضافه وزن وچاقی در دنیای امروز است استفاده از اتومبیل ، آسانسور، پله برقی، ماشین های لباسشوئی و ظرفشویی، دستگاه های کنترل از راه دور وهزاران مورد دیکر 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 ؟

1. شانس بیشتر برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ، سکته ها بیماری قند وانواع سرطان (سرطان های کولون رکتوم ، پروستات در مردان وسینه و تخمدان در زنان)
2. افزایش چربی خون
3. رسوب چربی در دیواره سرخرگ ها، گرفتگی رگ ها و در نهایت سکته
4. درد وسفتی در مفاصل ، تخریب غضروف مفصلی وسایش مفصل ها
5. بیماری کبد ونهایتاً نارسایی کبدی ( سیروز)
6. بیماریهای کبد و سنگهای صفراوی
7. افزایش فشارخون
8. تنگی نفس
9. نقرس
10. آرتروز
11. کمردرد
12. مشکلات باروری در زنان
13. کاهش عمرانسان

چاقي و بارداري

اضافه وزن و چاقي یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی و عامل خطر برای بسیاری از بیماری های دوران بارداری است. طی مطالعات انجام شده در ایران حدود40% زنان در سنین باروری (34-15) دچار اضافه وزن و چاقي می باشند. چاقی در زنان و دوران بارداری سبب شیوع عدم تخمک گذاری، نازایی، ناباروری، سرطان هاي رحم و سينه ، بروز بیشتر ماکروزومی (وزن بیش از 4 کیلوگرم نوزاد در بدو تولد) ، بیماری های دوران بارداری از جمله دیابت بارداری، فشارخون بالا و مسموميت بارداري ، شیوع بیشتر عفونت های رحم و خونریزی های پس از زایمان و ... می گردد.

چاقی و کودکان

اضافه وزن و چاقی با سرعت بیشتری در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است. 42 میلیون کودک زیر 5 سال در دنیا دچار اضافه وزن و چاقی هستند.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:1)افزایش میزان ابتلا به بیماریهای متعدد مانند بیماریهای قلبی عروقی، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربیهای خون، بیماریهای کبدی و بیماریهای تنفسی.2)عوارض اجتماعی مانند اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین و موفقیتهای تحصیلی کمتر. 3)بروز اضافه وزن و چاقی در دوران بزرگسالی.

توصیه ها وراهنمایی های مفید برای پیشگیری از اضافه وزن وچاقی

1. سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار منجر به ریزه خواری خواهید شد.
2. برای میان وعده ها از میوه ها و سبزیهای تازه استفاده کنید.
3. از مصرف انواع نوشابه های گاز دار ،آب میوه های صنعتی غذاهای چرب سرخ شده ،شیرین وشور وتنقلات کم ارزش اجتناب کنید..
4. مصرف انواع فست فودها را کاهش و مصرف انواع سبزیها و میوه ها را افزایش دهید.
5. از مصرف روغن جامد خودداری ومصرف دیگر روغن ها را کاهش دهید .
6. غذا را آهسته و با آرامش بخورید. هر لقمه غذا را برای مدت طولانی بجوید.
7. فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.
8. پس از اتمام غذا، سفره غذا را ترک کنید.
9. همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید، انجام دهید.
10. غذا را در ظرف کوچکتری بکشید. در رستوران غذای نیم پرس سفارش دهید.
11. غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
12. 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.
13. مواد غذایی را داخل گنجه ها نگهداری کنید تا جلوی دید نباشد.
14. موارد غذایی ناسالم و مناسب مانند نوشابه ، چیپس ، پفک، سس مایونز ، شیرینی و ... را نخرید.
15. مصرف قست فودها مانند: سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، سیب زمینی سرخ شده وانواع ساندویچ ها که در بیرون از خانه و با موارد چرب ونامرغوب تهیه می شود را محدود کنید
16. از شیر ولبنیات کم چرب ( کمتر از 5/1% ) ویا بدون چربی استفاده کنید در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی شود .
17. مراقب باشید بی جهت غذا نخورید مثلاٌ وقتی به بچه ها غذا می دهید باقی مانده را خودتان مصرف نکنید.
18. روزانه بیش از 2ساعت از کامپیوتر ویا تلویزیون استفاده نکنید . بچه هایی که ساعت های زیادی را به تماشای تلویزیون می پردازند چاق تر هستند چون هم تحرکشان کم می شود و هم در هنگام تماشای تلویزیون اغلب تنقلات کم ارزش وچاق کننده می خورند . به کودکان توصیه کنید در روز بیش از دو ساعت از وقتشان را به تماشای تلویزیون نگذرانند.
19. 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 موادغذایی 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.
20. روزانه 30دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی داشته باشید .
21. برای کاهش وزن از رژیم های غذایی خود سرانه بپرهیزید .
22. 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.