



آموزش به بیمار

چاقی مزمن در عصر امروز یک مشکل جهانیست



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

متعادل کردن کالری ها

*از غذایان لذا ببرید ولی کمتر بخورید
*از غذاهای پرکالری و کم حجم پرهیز کنید

- غذاهایی که باید بیشتر بخورید

نصف بشقابتان را به میوه جات و سبزیجات اختصاص دهید.

حداقل نصف غلات (غذاهای نشاسته ای)

مصرفیتان را از غلات کامل (سبوسدار) انتخاب کنید.

لبنیات بدون چربی یا کم چرب (یک درصد) مصرف کنید

منابع:

اصول تغذیه گیتی ستوده، ناشر: رویان پژوه

*از مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید.

*برای کاهش اشتها قبل از غذا از سالاد، انواع سبزی های خام یا بخارپز و یا سوپ های رقیق استفاده کنید.

*از چاشنی هایی مانند آبلیمو و آبغوره، سرکه و ماست به جای سس های چرب استفاده کنید.

مواد غذایی پرفیبر مانند میوه، سبزیجات و حبوبات بیشتر مصرف کنید.

روزانه ۸-۶ لیوان آب بخورید، قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا بکشید.

*هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.

چاقی چیست؟

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

چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پرخوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد و در افزایش فشارخون، کلسترول، تری گلیسرید و قندخون به علت افزایش مقاومت در مقابل انسولین نقش مهمی دارد و خطر بیماریهای عروق کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت نوع ۲، مشکلات استخوان، مفاصل و بسیاری از سرطانها را افزایش می دهند.

شایعترین روش اندازه گیری تعیین اضافه وزن اندازه گیری شاخص توده بدنی است.

نمایه توده بدنی از شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است. براساس این شاخص افراد به ۴ گروه (لاغر/طبیعی/ اضافه وزن/ چاق) طبقه بندی می شوند.

این شاخص به قد و وزن بستگی دارد و از نسبت قد (متر) / وزن (کیلوگرم) = نمایه توده بدنی (BMI) به دست می آید.

چه عواملی باعث چاقی می شوند؟

*پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا (مهمترین علت)

*زندگی بی تحرک

*ارث: فرزندان پدرمادری که هر دو چاق هستند ۸۰٪ احتمال چاق شدن را دارند و در صورتی که یکی از والدین چاق باشند احتمال چاقی فرزند آنها ۵۰-۴۰٪ می باشد.

*علل عصبی و هورمونی: عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذاهای سرخ کرده نوشابه های گازدار شربت ها و آبمیوه های صنعتی، سس های چرب و غذاهای آماده (فست فودها)

*مصرف طولانی مدت برخی داروها

*افزایش وزن بیش از حد دوران بارداری

توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن:

*از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب با شرایط جسمی خود (سن، جنس و فعالیت بدنی) پیروی کنید.

*کاهش وزن باید تدریجی و حدود نیم کیلوگرم باشد.

*از رژیم های خیلی سخت و کم کالری و خودسرانه پرهیز کنید.

*وعده های غذایی را به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم کنید.

*به صبحانه بعنوان یک وعده غذایی مهم توجه نمایید و در وعده شب غذای سبک مصرف کنید.

