

با من اسمه دواء و نکره شفاء



چاقی و راه های پیشگیری

راهنمای بیمار



تلفن بیمارستان: ۰۲۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjanstat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۲۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

کد رسانه: PEDU/ALL/HEL/0060
تاریخ آخرین بازنگری: بهمن ۱۳۹۵

تاریخ: بازنگری بعدی بهمن ۱۳۹۶

واحد آموزش بیمار - آدرس: فلاورجان - خیابان طالقانی - بلوار سبزه - بیمارستان امام خمینی فلاورجان

اندکی نمک (نمک یددار تصفیه شده) مورد استفاده قرار گیرد.
• بهتر است مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن‌ها در برنامه غذایی بسیار محدود گردد.

• اگر از غذاهایی که بیرون از منزل تهیه می‌شوند مایلید استفاده کنید، از مکان‌هایی این غذاها را تهیه کنید که مطمئن هستید روغن مصرفی از نوع روغن جامد نیست و غذاها کم نمک و کم چرب و به روش بهداشتی تهیه شده است.

• سرخ کرن ماهی که موجب جذب مقدار زیادی روغن به آن می‌شود، تنها راه مصرف آن نیست. می‌توانید ماهی را همراه با سبزیجات و چاشنی‌هایی مانند رب نارنج، آلو، زرشک، به صورت بخارپز و یا با آب کم طبخ کنید.

درمان اصلی و اساسی چاقی ایجاد تعادل در انرژی دریافتی و مصرفی می‌باشد. از نظر تئوری به چند صورت این عمل امکان پذیر است:

افزایش مصرف انرژی نسبت به سابق با ثابت نگه داشتن مقدار غذایی قبلی کاهش مقدار غذایی مصرفی بدون تغییر در فعالیت‌های قبلی شامل:

رژیم مناسب غذایی و کم کالری

ورزش منظم روزانه

منبع:

گردآورنده و تهیه کننده: ف. کاردانی کارشناس پرستاری

طراحی و تدوین: م. بخشی - مسوول آموزش بیمار



• نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و فرایند تخمیر که سبب بهبود کیفیت تغذیه‌ای آرد می‌شود نیز در آن رخ داده باشد. در میان نان‌های سنتی ما، سنگک واجد این ویژگی‌ها هستند.

• گوشت مصرفی باید کاملاً لخم و چربی آن گرفته شده باشد. مرغ نیز بهتر است بدون پوست طبخ و مصرف شود.

• ماهی ترجیحاً تنوری و یا کبابی طبخ شود و حتی المقدور از مصرف پوست آن اجتناب شود.

• توصیه می‌شود که دست کم دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

• لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند

• روغن مصرفی در طبخ غذا باید از نوع گیاهی مایع باشد. برای سرخ کردن مواد غذایی نیز باید صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.

• بهتر است غذاها به شکل آب پز یا بخار پز و یا کبابی طبخ و مصرف شوند. غذاهای سرخ شده برای سلامت انسان مضرند و در صورت نیاز باید غذاها را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داد.

• بهتر است غذای روزانه در حجم کم و دفعات زیاد صرف شود.

• توصیه می‌شود ساعات صرف غذای روزانه حتی المقدور ثابت و بدون تغییر باشند.

• مصرف نمک باید بسیار محدود گردد. بهتر است سفره از نمک استفاده نشود و هنگام طبخ نیز صرفاً مقدار

توصیه ها و راهنمایی های مفید برای پیشگیری

از اضافه وزن و چاقی:

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی

ضروری است ولی از سوی دیگر مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماریهای قلبی-عروقی را افزایش می دهد علاوه بر آن چربی موجود در رژیم غذایی باعث پیشرفت چاقی و بیماری دیابت غیر وابسته به انسولین می شود.

مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب بخصوص چربی های حیوانی و گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات را نیز افزایش می دهد.

بیماری های قلبی و عروقی و سرطانها مهمترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشند که یکی از دلایل آن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و الگوی غلط مصرف روغن های خوراکی است. کاهش مصرف چربیها و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماریها دارد.

برای بهره مندی از تغذیه ای صحیح، باید همه روزه از تمامی گروه های غذایی (شامل نان و غلات، گوشت ها، لبنیات، میوه ها، سبزی ها و گروه قندها و چربی ها) به تعادل و تناسب استفاده نمود.

غذاهای آماده (فست فودها)، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، انواع سس های چرب مثل مایونز، مواد قندی، شیرینی، شکلات و نوشابه های گازدار از عوامل موثر در بروز اضافه وزن و چاقی هستند.



• **بیماری ها:** بسیاری از بیماری ها با توجه به مکانیسم آن ها باعث چاقی می شود کم کاری غده تیروئید سبب کاهش هورمون های تیروئیدی می شود. این هورمون ها نقش بسیار مهمی در سوخت و ساز مواد غذایی در بدن دارند و کم شدن آن ها باعث ذخیره سازی چربی و در نتیجه چاقی می شوند. بیماری های دیگری مانند اختلال های عصبی عضلانی، بیماری های استخوان - و مفاصل به صورت غیر مستقیم و از طریق کاهش فعالیت باعث چاقی می شوند. اختلال در هورمون های جنسی چه در زنان و چه در مردان ممکن است تعادل متابولیکی بدن را به هم زده و خود را با چاقی نشان دهند.

• **داروها:** بسیاری از داروها در افزایش وزن نقش دارند. این اثرات ممکن است مستقیم باشد مثل داروهای ضد بارداری یا کورتون ها و یا در اثر پیامدهای ناشی از دارو باشد مثل داروهای ضد

افسردگی و ضد اضطراب که با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی سبب کاهش مصرف انرژی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی می شوند

• **اختلالات عصبی و مشکلات روانی:** در این نوع اختلالات به دلیل ماهیت بیماری یا اثرات داروهای مختلف.

چاقی به انباشته شدن غیرعادی چربی در بدن چاقی می گویند. زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می شود.

به چه کسانی چاق می گویند؟

هر فرد با توجه به سن، جنس و قدی که دارد، وزن ایده آل خاص خود را دارا می باشد. اگر وزن فرد مناسب سن و قدش نباشد و در واقع بیشتر از استانداردها باشد این فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی است.

چه عواملی در بروز چاقی نقش دارند؟

عوامل بسیار زیادی در بروز چاقی موثر هستند. علت های شناخته شده به طور عمده عبارتند از:

• **عوامل ژنتیکی:** عامل ارث در بروز چاقی موثر است. مواردی مانند سوخت و ساز پائین، عدم سوخت و ساز کامل چربی، تمایل زیاد بدن برای استفاده از کربوهیدرات ها (مواد قندی) از علل ژنتیکی چاقی را می باشند.

• **عوامل محیطی:** ماشینی شدن زندگی و کاهش تحرک بدنی از دلایل عمده اضافه وزن و چاقی در دنیای امروز است. استفاده از اتوموبیل، آسانسور، پله برقی، ماشین های لباسشویی و ظرفشویی، دستگاه های کنترل از راه دور، میکروویو و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک واداشته و از طرف دیگر