

شناسایی افراد در معرض خطر چاقی

نمایه توده بدن (BMI=Body Mass Index) به عنوان مناسب ترین ابزار برای شناسایی افراد بالای 19 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 78 کیلوگرم و قد 170 سانتی متر دارای BMI معادل 26/9 است. بنابراین شخص دارای اضافه وزن است.
$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد (m)}^2}$$

گروه وزنی	نمایه توده بدن	احتمال خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با چاقی
لاغر	$< 18/5$	جزیی
وزن طبیعی	$18/5 - 24/9$	کم
اضافه وزن	$25 - 29/9$	متوسط
چاقی درجه 1	$30 - 34/9$	افزایش یافته
چاقی درجه 2	$35 - 39/9$	شدید
چاقی درجه 3	$40 \geq$	خیلی شدید

عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی

مصرف زیاد قند و چربی: هر گرم قند 4 کیلوکالری انرژی و هر گرم چربی 2 برابر قندها یعنی 9 کیلوکالری انرژی تولید می کند. اگر قند ها و چربی ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشار خون و افزایش چربی خون می شوند.

مواد غذایی نشاسته ای: نشاسته قند های مرکب اند که دیر تر

از قند های ساده جذب می شوند و ماده اصلی نان، برنج، ماکارانی هستند و در مصرف آن ها نباید زیاده روی شود. هر چه سرعت جذب، سرعت و شدت بالا بردن قند خون توسط نشاسته بالاتر باشد، چاق کننده تر خواهد بود. پس نشاسته سیب زمینی سریع تر از نان، نشاسته نان سریعتر از نشاسته برنج و نشاسته برنج سریعتر از نشاسته حبوبات جذب می شود * زنان در روز نباید بیش از 100 کالری (6 قاشق مربا خوری) و مردان نباید بیش از 150 کالری (9 قاشق مربا خوری) قند و شکر مصرف نمایند.

مصرف محدود فیبر: فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند. فیبرهای محلول در جو دو سر، حبوبات، میوه ها وجود دارند که سرعت جذب مواد مغزی و از جمله قند ها و چربی ها را کاهش می دهند و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند.

فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند. برای دریافت کافی فیبر روزانه 5 بار میوه و سبزی (400 گرم) و غلات سبوس دار مانند نان سنگک، نان جو و استفاده از حبوبات در غذاها توصیه می شود



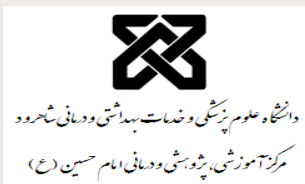
پیشگیری و کنترل چاقی: وزن خود را در محدوده متعادل

نگه دارید: در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن 10٪ اولیه و به صورت کاهش 5٪ تا 1 کیلو گرم توصیه می شود.

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 5 روز در هفته به مدت 30 دقیقه یا ورزش هوازی با شدت شدید به مدت 20 دقیقه، 3 روز در هفته توصیه می شود تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای غذایی: برای پیشگیری و کنترل چاقی، کاهش مصرف مواد غذایی پر انرژی مثل کاهش مواد قندی، چربی و روغن و تغییر شیوه زندگی توصیه می شود

توصیه ها: عادات خوردن را تغییر دهید، تعداد وعده های 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 می کند. غذا را در ظرف کوچکتری کشیده و به آرامی بخورید. خوردن ماست کم چرب، سبزی یا سالاد به سیر شدن شما کمک می کند. انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تأمین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند و بهتر است به صورت خام مصرف کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهرد
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل دیابت

افراد دارای اضافه وزن و چاق مستعد ابتلا به بیماری های قلبی -
عروقی، افزایش چربی خون، پرفشاری خون، تنگی نفس، دیابت،
نقرس، سنگ های صفراوی، درد مفاصل، نارسایی کلیوی، سگته
های مغزی و برخی از سرطان ها و .. می باشند.

تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1400

تلفن: 13-32342000

منبع: راهنمای تغذیه معاونت بهداشت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

در مصرف مواد قندی خصوصاً قند های ساده که در شیرینی،
شکلات، مربا، عسل و شربت ها 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 آب پز، بخار پز، کبابی یا تنوری مصرف
کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز نمایید.
مصرف روغن را کاهش دهید. در صورت سرخ کردن غذا، در
مدت زمان کم، فقط آن را با مقدار کمی روغن تفت دهید.
مصرف سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیپس، پفک،
سس ها، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقادیر زیادی
چربی هستند را در برنامه خود بسیار محدود کنید.
پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت مرغ را قبل از
طبخ جدا کنید و از گوشت کم چرب استفاده نمایید.

به هر بهانه ای 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

در صورت استفاده از مغز بو داده، نمک آن زیاد نباشد. و
بدلیل چربی زیاد، در خوردن آنها نباید افراط کرد.
نان های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی و نان هایی
که از آرد سفید تهیه می شوند مثل نان لواش کمتر مصرف
کنید و در عوض نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند
نان جو و سنگ استفاده شود.
شیر و لبنیات مصرفی حتماً از انواع کم چرب و بدون چربی
باشد (کمتر از 1/5 درصد چربی)

به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی هایی مثل: آب
لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده کنید.

سبزی هایی که حاوی کالری بسیار کم می باشند (سبزی
خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، گل کلم و ساقه های
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 می شود.

بجای نوشابه های گازدار با قند زیاد (هر بطری 300 میلی
لیتری نوشابه در حدود 28 گرم قند دارد) نوشیدنی های

سالم تر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی

بنوشید. مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد
منجر به اضافه وزن حدود 7 کیلوگرم در سال می شود.

جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی مواد غذایی آماده
به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.