



به نام خالق هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: چاقی چیست؟

تهیه کننده: رویا حاجی نصیری (کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب کراوس 2022

تاریخ تدوین: بهار 1400

تاریخ آخرین بازنگری: ---



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

در وعده غذایی بعدی بخوریم. از میوه و سبزی به عنوان میان وعده استفاده کنیم.

باید اقدامات زیر را انجام دهیم:

محدود کردن مصرف شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
محدود کردن مصرف غذاهای چرب و پرانرژی از قبیل چیپس، بستنی،
سس مایونز، شکلات، کیک های خامه ای، کره و خامه، سرشیر و...
نوشیدن آب، ماست های کم نمک و کم چرب و آب میوه های طبیعی به
جای نوشابه های شیرین گازدار مصرف میوه های تازه به جای میوه های
کنسروی و آب میوه های بسته بندی مصرف میوه به جای آب میوه مصرف
غذاهای با فیبر زیاد مثل نان های سبوس دار (سنگک و نان جو) و میوه ها و
سبزی های تازه مصرف مغزها به عنوان میان وعده به جای تنقلات کاهش
مصرف فست فود و غذاهای پرکالری (رستورانی و غذاهای آماده) اصلاح
عادت های غذایی خانواده آموزش اعضای خانواده برای بهبود عادت های
غذایی مصرف غذاهای آب پز، بخارپز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده و
پر چرب کاهش مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوسیس و کالباس
استفاده از نان و ترجیحا نان سبوس دار به جای برنج و ماکارونی مصرف
شیر و لبنیات کم چربی استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست اجتناب از
مصرف امعا و احشا (دل، قلو، کله و پاچه و مغز) مصرف انواع سالاد بدون
سس و یا استفاده از روغن زیتون، سرکه و چاشنی های دیگر به جای سس
های پرچرب مصرف سبزی به همراه غذا توجه به تعداد وعده های غذایی (3
وعده اصلی و 2 میان وعده

کاهش طول عمر انسان. کنترل وزن می تواند خطر ابتا به
بیماری های مزمن و عوارض ناشی از آنها را کاهش دهد. به
عنوان مثال هر 5 کیلوگرم کاهش وزن در افراد چاق خطر ابتا
به دیابت را 50 درصد کاهش می دهد.

توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن:

کاهش وزن باید تدریجی و حدود نیم کیلو گرم در هفته با
شد. همواره از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب با
شرایط جسمی خود (سن ، جنس و فعالیت بدنی) پیروی
کنید. جهت متعادل کردن رژیم غذایی خود حتما به مشاوره
تغذیه مراجعه نمایید.

تغییر رژیم غذایی

جسور باشیم. تنوع را در وعده های غذایی خود بیشتر کنیم تا از انواع
مواد غذایی لذت ببریم. خودمان را برای همیشه از آن چه که دوست
داریم محروم نکنیم. راه های غیرواقع بینانه را در پیش نگیریم. اگر
چیزی خوریم که می دانستیم نباید خورده شود فقط بیشتر مراقب
باشیم که این کار را تکرار نکنیم. تنها زمانی غذا بخوریم که گرسنه
هستیم. از هیچ وعده غذایی صرف نظر نکنیم و نگذاریم که مدت
زیادی گرسنه بمانیم. صبحانه بخوریم. این کار از گرسنگی طولانی و
پرخوری در زمان نهار پیشگیری می کند. از قبل برنامه داشته باشیم و
برای زمانی که گرسنه می شویم آماده باشیم. همیشه مواد مناسبی
برای زمان گرسنگی در نظر داشته باشیم. صبحانه را به عنوان یک وعده
اصلی غذایی در هر روز با هدف کمتر غذا خوردن

چاقی چیست؟

افزایش میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی می گویند. چاقی یعنی نسبت بسیار بالای مقدار توده چربی بدن در مقایسه با توده عضلانی. به عبارت دیگر، برخورداری از شاخص توده بدنی 30 یا بیشتر. در تشخیص چاقی مهم است که نحوه توزیع چربی در سراسر بدن و اندازه ذخیره بافت چربی را با هم در نظر بگیریم شیوع چاقی در سال های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته، به طوری که بیش از 50 درصد زنان و مردان 40 تا 69 ساله کشورمان به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند. ساده ترین روش های تعیین اضافه وزن و چاقی کدام هاستند؟

اندازه گیری ترکیب بدنی

ملاک هایی برای محاسبه ترکیب بدنی وجود دارد و تعدادی از آن ها محاسبه بسیار دقیقی از چربی بدن در اختیار خواهند گذاشت که عبارت اند از BMI، اندازه دور کمر، نسبت دور کمر به دور باسن (لگن) و شاخص های گوناگون توده چربی بدن

1- اندازه گیری شاخص توده بدن (Body Mass Index) (BMI)

نمایه توده بدن شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است؛ بر اساس این شاخص افراد به گروه لاغر، در محدوده وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می شوند.

برای محاسبه نمایه توده بدن (BMI) می توان از فرمول

مقابل استفاده نمود:

وزن (کیلو گرم)

قد(متر) × قد (متر) = BMI

طبقه بندی	BMI مقدار
لاغری	18/5 کمتر از
18/5 – 24/9	طبیعی
اضافه وزن	25/0 – 29/9
چاقی درجه 1	30 - 34/9
چاقی درجه 2	35 - 39/9
چاقی درجه 3	40 و بیشتر

2- اندازه گیری دور کمر

می توانید دور کمر را با یک متر نواری، درست بالای استخوان لگن، پس از بازدم اندازه گیری نمایید. در زنان دور کمر 88 سانتی متر یا بیشتر و در مردان 102 سانتی متر یا بیشتر نشانه چاقی است. در بیشتر موارد نمایه توده بدن و اندازه دور کمر با یکدیگر مطابقت دارند و همراه هم افزایش می یابند اما اگر فقط یکی از این دو شاخص در فردی بالا بود، آن فرد در معرض خطر محسوب می شود.

آیا اضافه وزن با چاقی تفاوت دارد؟

اضافه وزن زمانی است که نمایه توده بدنی در محدوده 25-29/9 باشد، اما چاقی به حالتی گفته می شود که نمایه توده بدنی در محدوده 30 و بالاتر باشد.

چه عواملی سبب ایجاد چاقی می شوند؟

گرچه رژیم غذایی و تحرک فیزیکی به طور مشخص دو عامل عمده به

حساب می آیند اما عوامل مهم دیگری مانند: محیطی که در آن زندگی می کنیم، ابعاد ژنتیکی، فرزندان پدر و مادری که هر دو چاق هستند، 80 درصد احتمال چاق شدن دارند؛ در صورتی که یکی از والدین چاق باشند، احتمال چاقی فرزند آنها 40 تا 50 درصد می باشد.

در صورتی سهولت دسترسی به غذاهای پر کالری و پر چرب و وجود مکان های ورزشی مناسب، امن و ارزان هم از اهمیت خاص خود برخوردار است.

همان طور که فیزیولوژی هر انسانی منحصر به فرد است، از بُعد روان شناختی نیز افراد ویژگی های منحصر به فردی دارند. پر خوری و زیاده روی در مصرف غذا (مهم ترین عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذاهای سرخ شده، نوشابه های گازدار، شربت ها و آب میوه های صنعتی،

سس های چرب و غذاهای آماده (فست فودها)

مصرف طولانی مدت برخی داروها

افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

عوارض چاقی چیست؟

چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست از جمله افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، دیابت، سنگ های صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری های کبد و کیسه صفرا، سرطان های کولون، رکتوم، پروستات در مردان و سرطان سینه