



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی درمانی کوثر

پیشگیری از چاقی



تهیه کننده: صدف صفی خانی

واحد ارتقا سلامت

بهار ۱۴۰۴

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

چند توصیه برای اصلاح عادت غذایی غلط

- ✓ روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید.
- ✓ در بین غذا از نوشیدن آب بپرهیزید.
- ✓ قبل از صرف غذا سالاد میل کنید و از صرف نمک اضافه در غذا خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه - نهار - شام) حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- ✓ مصرف چای کمرنگ ولی بدون قند و شکر، دو ساعت بعد از غذا مانعی ندارد.
- ✓ برای صرف غذا از بشقاب های کوچک استفاده کنید.
- ✓ صرف غذا باید در کمال آرامش و صورت گیرد و از عجله خودداری کنید .
- ✓ در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید.
- ✓ وقت خود را به جای ریزه خواری با فعالیت پر کنید



منبع : کتاب برونر و سودا

نکات مهم در کنترل وزن

- ✓ چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.
- ✓ هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو دارای عوارضی می باشد.
- ✓ در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.
- ✓ مصرف داروهای ضد اشتها برای کوتاه مدت با نظر پزشک مشکل چندان ندارد . اما این نوع داروها کمک به تغییر عادت غذایی نمی کند و داشتن عادات غذایی خوب برای داشتن وزن مناسب بسیار حائز اهمیت است .

ورزش منظم

بعد از اصلاح رژیم غذایی، مهم ترین عاملی که می تواند به شما برای جلوگیری از چاقی کمک کند، پیروی از یک برنامه ورزشی منظم است. برنامه ورزشی شما باید هم تمرینات هوازی مثل شنا، دویدن، طناب زدن، پیاده روی یا کوهنوردی را شامل شده و همچنین تمرینات مقاومتی مثل تمرین با وزنه یا یوگا نیز در آن گنجانده شود.



چاقی

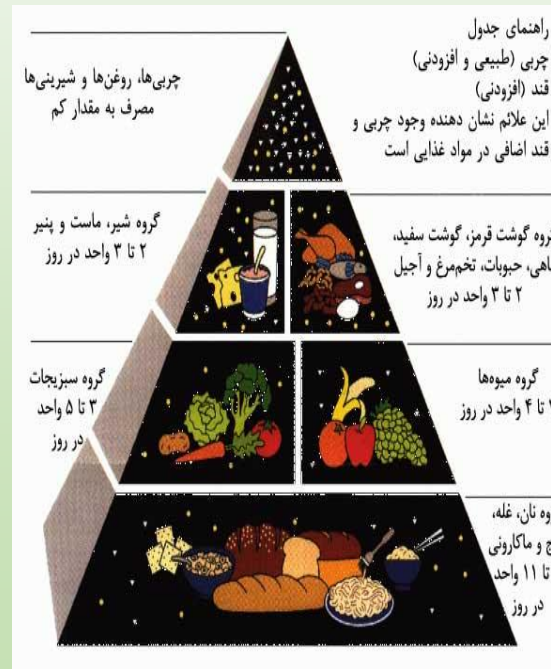
چاقی بیماری کشنده‌ای نیست اما با بسیاری از بیماری‌ها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند افزایش فشار خون، آترواسکلروز (سخت‌شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی بیشتر سنگ کیسه صفرا، آرتروز، اختلالات تنفسی، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، پرمویی زنان، چربی بالای خون و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت.

برخی از علل چاقی:

- ✓ فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
- ✓ اختلال تغذیه‌ای مانند دریافت زیاد انرژی و کمی فعالیت
- ✓ مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتونها
- ✓ عوامل ژنتیکی، ۳۰ درصد علت چاقیها را شامل می‌شود.



از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد. ذخیره اصلی انرژی بدن، چربی است. اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی‌ای باشد که به مصرف می‌رسد، افزایش بافت چربی، گریزنپذیر خواهد بود. بنابراین بر وزن بدن افزوده می‌شود.



پیشگیری از چاقی

- ✓ افزایش میزان تحرک و داشتن فعالیت فیزیکی منظم
- ✓ با افزایش سن به دلیل کاهش سوخت و ساز چربی‌های چاقی اتفاق می‌افتد بنابراین افراد باید در همه سنین ورزش کنند مخصوصا در سنین میانسالی داشتن یک برنامه ورزشی منظم به تناسب اندام و پیشگیری از چاق شدن کمک می‌کند
- ✓ داشتن عادات خوب غذایی از جمله آرام غذا خوردن و خوب جویدن غذا از عواملی است که در پیشگیری از چاقی موثر است
- ✓ استفاده از رژیم‌های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند و همچنین نرمش‌های مکرر نه تنها از بروز چاقی جلوگیری می‌کنند، بلکه از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی نیز پیشگیری می‌کنند.
- ✓ حفظ آرامش و پیشگیری از تنش‌های روانی می‌تواند در کنترل وزن موثر باشد بسیاری از مردم در پاسخ به عواطف منفی مانند ملال، اندوه یا خشم، شروع به خوردن می‌کنند
- ✓ کم کردن مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای و پرهیز از خوردن غذاهای چرب و پر نمک و غذاهای حاضری و نوشابه‌های گاز دار