



### کم تحرکی

- افرادی که با افزایش سن، کم تحرک هستند و بیشتر می‌خواهند و بالطبع نیاز به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می‌کنند به مقدار لازم کاهش نمی‌دهند.

- بیماری‌هایی که سبب کاهش فعالیت می‌شوند مانند بیماری‌های استخوانی مفصل مانند آرتروز

- زمینه ارثی چاقی

### اضافه وزن و چاقی چه عوارضی دارد؟

هر چه وزن بیشتر باشد، قلب مجبور است سخت‌تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود که برخی از آنها عبارتند از بیماری‌های قلبی - عروقی (مانند سکته قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا).

اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطرساز و تهدید کننده بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری قلبی - عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها هستند.

چاقی به شرایطی گفته می‌شود که افزایش توده چربی بدن در اندازه‌ای باشد که سلامت را به خطر اندازد.

وزن بدن زمانی افزایش می‌یابد که مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می‌آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده و مصرف می‌شود، بیشتر باشد.

### چه عللی باعث چاقی می‌شوند؟

- مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی‌ها، پر خوری و بی‌علاقگی به میوه‌ها و سبزی‌ها.



بیمارستان امام خمینی بناب

## چاقی و اضافه وزن



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: پیرامی

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: در سنامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-۱۱۵

-بهتر است تخم مرغ خصوصا زرده آن را حداکثر هفته ای دو عدد مصرف کنید.

-بهتر است برای پخت و پز از روغن مایع استفاده کنید.

-مصرف غذاهای پرانرژی نشاسته دار و دارای قند زیاد مانند انواع ماکارانی، سیب زمینی، نان و برنج به خصوص مصرف قند و شکر (قند خالص)، نوشابه های شیرین، شیرینی و شکلات را به حداقل برسانید.

-از مصرف غذاهای آماده پرانرژی (غذاهای فوری یا میان وعده) مانند چیپس، پیراشکی، سمبوسه، سوسیس و کالباس حتی الامکان بپرهیزید.

-وعده های غذا خوردن را افزایش دهید ولی میزان غذای مصرف شده در هر وعده را کم کنید. نوع غذا خیلی مهم تر از مقدار آن است. در ساعات منظم غذا بخورید.

منبع : سایت آوای سلامت ، یک عمر سلامتی با خود



توصیه های بهداشتی برای جلوگیری از چاقی

-رژیم غذایی:

رعایت برنامه غذایی و تغذیه صحیح سبب می شود که ضمن تامین نیازمندی های اصلی مواد مغذی از زیاده روی در مصرف غذا خودداری و سلامتی تضمین شود. بنابراین:

-مصرف غذاهای چرب یعنی مصرف لبنیات پرچربی، روغن، کره، گوشت قرمز پرچربی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، جگر، مغز، قلو، دل، سس سالاد و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

-غذاها را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز یا کباب شده تهیه کنید.

از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه ها، نان سبوس دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه و باقلا) و غلات (برنج، گندم سبوس دار و جو با پوست) بیشتر مصرف کنید.

عوارض ریوی، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی (مانند سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی و ...)، نقرس، آرتروز و درد مفاصل

اما به خاطر بسپارید که اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید می توان از بروز همه این مشکلات تا حد زیادی جلوگیری کرد. پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم تر از کم کردن سریع وزن است. بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادت های غذایی و کاهش مصرف انرژی است.

