



کم تحرکی

- افرادی که با افزایش سن، کم تحرک هستند و بیشتر می خوابند و بالطبع نیاز به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می کنند به مقدار لازم کاهش نمی دهند.

- بیماری هایی که سبب کاهش فعالیت می شوند مانند بیماری های استخوانی مفصل مانند آرتروز

- زمینه ارثی چاقی

اضافه وزن و چاقی چه عوارضی دارد؟

هر چه وزن بیشتر باشد، قلب مجبور است سخت تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود که برخی از آنها عبارتند از بیماری های قلبی - عروقی (مانند سکته قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا).

اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطرساز و تهدید کننده بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری قلبی - عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع 2 و برخی سرطان ها هستند.

چاقی به شرایطی گفته می شود که افزایش توده چربی بدن در اندازه ای باشد که سلامت را به خطر اندازد.

وزن بدن زمانی افزایش می یابد که مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده و مصرف می شود، بیشتر باشد.

چه عللی باعث چاقی می شوند؟

- مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی ها، پر خوری و بی علاقتی به میوه ها و سبزی ها.



بیمارستان امام خمینی بناب

بیمارستان امام خمینی بناب

چاقی و اضافه وزن



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر رنجبر (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-115

-بهتر است تخم مرغ خصوصاً زرده آن را حداکثر هفته‌ای دو عدد مصرف کنید.

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

-مصرف غذاهای پرانرژی نشاسته‌دار و دارای قند زیاد مانند انواع ماکارانی، سیب‌زمینی، نان و برنج به خصوص مصرف قند و شکر (قند خالص)، نوشابه‌های 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 حتی‌الامکان بپرهیزید.

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

منبع: سایت آوای سلامت، یک عمر سلامتی با خود



توصیه‌های بهداشتی برای جلوگیری از چاقی

-رژیم غذایی:

رعایت برنامه غذایی و تغذیه صحیح سبب می‌شود که ضمن تامین نیازمندی‌های اصلی مواد مغذی از زیاده‌روی 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، قلوه، دل، سس سالاد و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

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

از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه و باقلا) و غلات (برنج، گندم سبوس‌دار 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 می‌توان 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 سالم‌تر از کم کردن سریع وزن است. بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادت‌های غذایی و کاهش مصرف انرژی است.

