

## اضافه وزن و چاقی

با پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی، تحرک و فعالیت بدنی ما به شدت کاهش یافته است و کم تحرکی انواع بیماری های مزمن از جمله چاقی را برای ما به همراه داشته است. چاقی و اضافه وزن از مشکلات شایع ناشی از زندگی ماشینی و کم تحرکی است و زمینه ساز بسیاری از بیماریهای غیرواگیر محسوب می شود. کم تحرکی، زندگی ماشینی و خوردن انواع غذاهای آماده و پرچرب، باعث بروز چاقی می شود. چاقی در اصطلاح به حالتی اطلاق می شود که فرد بیش از حد طبیعی توده چربی ذخیره کرده باشد و وزنی بیش از حد نرمال داشته باشد.

## توصیه هایی به منظور کاهش وزن

۱- فعالیت بدنی را بیشتر کنید تا بدن انرژی بیشتری مصرف کند. ورزش یا فعالیتی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید. فعالیتهای هوازی مانند پیاده روی، شنا، تمرینات کششی و استقامتی از بهترین فعالیتهای برای کاهش وزن هستند.

۲- بهتر است در مرحله اول با فعالیتهایی مانند راه رفتن سریع و نرمش منظم شروع کنیم و پس از کم کردن مقداری وزن فعالیتهای قدرتی را نیز انجام دهید.

۳- یک فعالیت بدنی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ای با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته یا ترجیحاً هر روز به همه افراد توصیه می شود. این مقدار فعالیت باید مثل خوردن و خوابیدن جزئی از برنامه ی روزانه ما باشد. هر چه مقدار و زمان فعالیت بیشتر باشد، فواید آن نیز بیشتر خواهد بود و کالری بیشتری را نیز خواهد سوزاند و برای کنترل وزن نیز مفید است.

۴- فعالیتهای روزانه را می توان به ۲ تا ۳ فعالیت کوتاه مدت تقسیم نمود. مهم این است که در مجموع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت داشته باشید.

۵- فعالیتهای بدنی ساده مانند پیاده روی، نظافت حیاط، شستن وسیله نقلیه شخصی، خرید منزل بدون استفاده از ماشین، استفاده از راه پله به جای آسانسور، کمک به کارهای منزل و خرید شخصی مواد غذایی می توانند سطح تحرک و در نتیجه سلامتی ما را بالا ببرند.

۶- مردان بالای ۴۰ سال و زنان بالای ۵۰ سال که قصد شروع یک فعالیت شدید را دارند باید با پزشک خود مشورت کنند.

۷- افرادی که هر کدام از این شرایط را دارند برای شروع یک برنامه ورزشی بی خطر با پزشک خود مشورت کنند: بیماری قلبی، فشارخون، دیابت، پوکی استخوان، آسم

۸- با یک برنامه غذایی صحیح مقدار کالری دریافتی را کمتر کنید. از همه گروههای غذایی به میزان متعادل و به طور مناسب استفاده کنید.

۹- هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید، حجم وعده های غذایی را کم کنید و حداقل دو میان وعده کوچک در روز مصرف کنید.

۱۰- مصرف چربی و روغن را کاهش دهید و از روغنهای مایع استفاده نمائید.

۱۱- دریافت فیبر را در رژیم غذایی با مصرف حبوبات، غلات، نان سبوس دار، سبزیها و میوه ها افزایش دهید.

۱۲- مصرف قند، شکر و شیرینی را کاهش دهید.

۱۳- از مصرف تنقلات پر چرب و شور بپرهیزید. هر روز حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات میل کنید میوه ها و سبزیجات دارای مقدار زیادی فیبر، ویتامین و آنتی اکسیدان هستند

۱۴- حجم غذایی را که میل می نمائید، کنترل کنید.

۱۵- حتی المقدور غذاهای سالم و خانگی مصرف کنید و از مصرف غذاهای آماده و بسته بندی شده همچون فست فودها دوری کنید. غذاهای بسته بندی شده و فست فودها اغلب دارای درصد سدیم و چربی بالایی هستند.

۱۶- همیشه برچسب روی مواد غذایی را با دقت بخوانید و غذاهای کم کالری را انتخاب نمائید.

۱۷- آب میوه ها، شیر و شکر که به داخل چای و قهوه خود می ریزید و ... همه می تواند دارای کالری زیادی باشند. سعی کنید در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید تا ضمن تامین آب مورد نیاز بدن، احساس گرسنگی را نیز اندکی تعدیل نماید.

۱۸- آهسته غذا بخورید. خوب بجوید و از غذای خود لذت ببرید.

۱۹- در حالت استرس و ناراحتی به غذا خوردن پناه نبرید و راههای دیگری مثل صحبت کردن با دوستان ، تلفن کردن ، راه رفتن و نوشیدن آب را امتحان کنید.

۲۰- مقدار مشخصی غذا بکشید و قبل از آنکه احساس سیری کامل بکنید دست از غذا خوردن بکشید.

۲۱- هیچ گاه وعده صبحانه را حذف نکنید. افرادی که صبحانه نمی خورند در طول روز بیشتر از دیگران ریزه خواری می کنند.

۲۲- اصلی ترین هدف کم کردن وزن ، حفظ سلامتی است . اگر در مدت زمان کوتاهی وزن زیادی ازدست دهید به بدن آسیب می رسد و درد را زودت با قطع رژیم دوباره اضافه وزن و چاقی برمی گردد . هرچه سریعتر وزن کم شود چربی کمتری از بین رفته و آنچه باعث کاهش وزن می شود کم شدن آب بین بافتها می باشد و کم شدن سریع وزن در زمان کوتاه اثرات جبران ناپذیری بر بدن می گذارد.

### فرشته فزونی

کارشناس مسئول تغذیه

معاونت امور بهداشتی