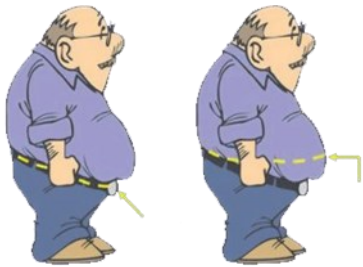


چگونه چاقی شکمی را تشخیص دهیم؟

توزیع چربی اضافی در بدن نیز تاثیر بسزایی در سلامتی دارد. چاقی مرکزی بسیار خطرناک تر از چاقی محیطی است.

برای تعیین چاقی شکمی می بایست از شاخص دور کمر استفاده نمود و متر را دور باریک ترین بخش کمر قرار دهیم.

دور کمر بیشتر از ۹۰ سانتی متر برای مردان و بیشتر از ۸۰ سانتی متر برای زنان، چاقی شکمی تلقی می شود.



روش غلط

روش درست

افراد با شاخص توده بدنی نرمال اما چاقی شکمی در مقایسه با افرادی که بر اساس شاخص توده بدنی چاق تلقی می شوند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بالاتری داشتند.

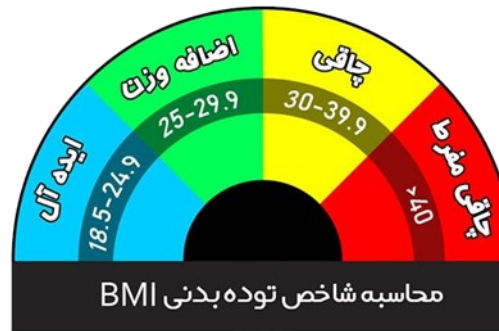
چاقی چه عوارضی دارد؟

چاقی احتمال بروز بیماری های شایع غیر واگیر اعم از دیابت، فشارخون، اختلالات چربی خون و همچنین مشکلات مفصلی استخوانی، کوتاه قدی، تخمدان پلی کستیک و بسیاری از سرطان ها و ... افزایش می دهد.

معیار تعیین چاقی چیست؟

بهترین شاخص جهت ارزیابی وضعیت سلامت بدن، شاخص توده بدنی است.

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد} * \text{قد (متر)}}$$



چاقی چیست؟

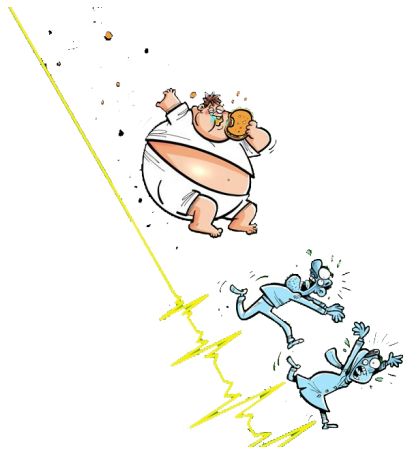
چاقی به عنوان حالتی از تجمع غیرطبیعی یا بیش از حد بافت چربی که منجر به خطراتی برای سلامتی شود، تعریف می شود.

چاقی چه عللی دارد؟

عوامل ژنتیکی
برخی بیماری ها: کم کاری تیروئید و اختلالات هورمونی
دارو هایی: دارو ضدبارداری و ضدافسردگی
عوامل محیطی: کاهش فعالیت بدنی، الگو غذایی نامناسب، ...



از چاقی بیشتر بدانیم



واحد بهبود تغذیه جامعه

شبکه بهداشت و درمان جوین

فاطمه نیلا نجم

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

زمستان ۱۴۰۱

گروه هدف: عموم مردم

* بی جهت غذا نخورید به طور مثال باقی مانده غذای فرزندان را خودتان نخورید.

* انواع حبوبات (عدس، نخود، لوبیاها، لپه و ماش) که حاوی فیبر بالا هستند را در رژیم روزانه قرار دهید.

* مصرف سبزی ها افزایش دهید، برای مثال یک عدد گوجه فرنگی و خیار متوسط در وعده صبحانه، یک بشقاب سالاد شامل کاهو، کلم ها، فلفل دلمه ای در وعده ناهار، یک عدد خیار و هویج در میان وعده، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده شام مصرف شود.

* بهتر است مصرف سس مایونز را محدود کنید و در صورت تمایل به مصرف سس، یک پیاله ماست کم چرب همراه ۱ قاشق مرباخوری سس مایونز یا روغن زیتون و ادویه جایگزین کنید.

* مصرف شیرینی، کیک، چیپس و پفک علاوه بر کالری بالا به دلیل بردن ناگهانی قندخون و سپس کاهش سریع آن گرسنگی را افزایش میدهد.

* از انبار کردن مواد غذایی مانند نوشابه، سس مایونز، انواع شیرینی ها و سایر تنقلات در یخچال و کابینت خودداری کنید.

جهت اطلاعات بیشتر با شبکه بهداشت شهرستان جوین—واحد بهبود تغذیه جامعه تماس بگیرید.

۰۵۱-۴۵۲۲۰۶۹۰

منابع:

کتاب Krause Food & Nutrition Therapy

پیشگیری و درمان چاقی:

* بهترین راهکار جهت جلوگیری از عوارض چاقی و مخصوصا چاقی شکمی، کاهش وزن می باشد. در ادامه ساده ترین راهکار های کاربردی جهت کاهش وزن ذکر شده است:

* تعداد وعده ۰های غذا در روز را افزایش و حجم غذا را در هر وعده کاهش دهید.

* برای کاهش حجم غذا از بشقاب کوچک استفاده نمایید و در رستوران ها از منوی کودک یا نیم پرس استفاده کنید.

* هیچ یک از وعده های غذایی حذف نکنید.

* ساعت ثابتی برای وعده های غذایی در نظر بگیرید.

* از تند غذا خوردن اجتناب کنید و بین لقمه های غذا اندکی تامل داشته باشید.

* مصرف نان سبوس دار باید در برنامه غذایی روزانه قرار دهید.

* چربی های آشکار گوشت ها و پوست مرغ و ماهی را جدا کنید.

* در زمان کارکردن یا تماشای تلویزیون از غذا خوردن خودداری کنید.