

از پهلوی خطر مهندسین بیماریهای غیر واکنش دیابت، پرفساری خون و ...  
پیش از این - موقتی همچنان شود

چاقی

به تجمع غیر طبیعی چوبی در بدن گفته می شود. اگر فرد بین دریافت انرژی (از طریق خوردن) و مصرف انرژی (فعالیت بدنی، کار و ...) تعادل برقرار نکند، دچار جاقی می شود.



هم اکنون

بیش از نیمی از اضافه وزن و چاقی می باشد و بیش از ۳۰ درصد از مردم کشورمان چاقی واضح دارند. ۱۱ درصد از افراد چاق در کشورمان زیر ۲۰ سال هستند، به عبارتی شیوع چاقی در میان کودکان و نوجوانان نیز رو به افزایش می باشد. مازندران بالاترین میزان چاقی را در کل کشور دارا می باشد به نحوی که حدود ۵۶ درصد شهرنشینان و ۵۳ درصد ساکنین روستا مبتلا به چاقی و یا اضافه وزن هستند. شناسایی افراد در معرض خطر چاقی: نمایه توده بدنی Mass Index

نمایه وزنی (Body Mass Index) یا BMI نمایه تعداد کالری مورد نیاز برای حفظ حیات است. این نمایه بوزن و قد افراد را در مقایسه با افراد معمولی در هر سن می‌گیرد. نمایه BMI برابر با  $\frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2}$  است. نمایه BMI برابر با ۲۴ است.

عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن		مصب فعالیت های تغذیه ای
BMI = $\frac{\text{وزن} \text{ (Kg)}}{\text{قد}^2 \text{ (m)}}$	وزن به کیلوگرم قد به متر ضرید قد به متر	نمایه توده بدینی کمتر از ۱۸/۰
BMI = $\frac{\text{وزن} \text{ به کیلوگرم}}{\text{قد} \text{ به متر}} \times ۱۰۰$	جزوی کم متوسط افزاش یافته شدید خیلی شدید	۱۸/۵ - ۲۴/۹ ۲۵ - ۲۹/۹ ۳۰ - ۳۴/۹ ۳۵ - ۳۹/۹ بیشتر یا مساوی ۴۰
احتمال خطر ابتلاء به بیماری های مرتبه با جاقی		گروه وژنی لاغر
بر اساس اضافه وزن		وزن طبیعی اضافه وزن جاقی درجه ۱ جاقی درجه ۲ چاقی درجه ۳

**مصرف زیاد قند و چربی: هر گاهی می‌توانید این موارد را در بروز اضافه وزن و چاقی:**

**سرف زیاد قند و چربی:** هر گرم قند ۴ کیلو کالاری انرژی و هر گرم چربی ۲ برابر قندها یعنی ۹ کیلو کالاری انرژی تولید می‌کند. اگر قندها و چربی‌ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می‌شوند.

مَاكَارُونِي هَسْتَنْدَ كَهْ دَرْ مَصْرَف  
 آنَهَا نَيَادِ زَيَادَه روی شَوْدَ.  
 هَرْ چَه سَرْعَتْ جَذِيبَه سَرْعَتْ  
 وَ شَدَّتْ بَالَّا بُودَنْ قَنْدَ خَوْنَ  
 تَوْسِطَ نَشَاستَه بالاَتَّرْ باشَدَ.  
 چَاقَ كَنْنَه تَرْ خَواهَدَ بَودَ.  
 بَنَلَوْا بنَ نَشَاستَه سَبِيبَ زَمِينَيَ  
 سَرْعَيْ تَرَازَ نَانَ، نَشَاستَه نَانَ  
 سَرْعَيْ تَرَازَ نَشَاستَه بَرْنَجَ وَ  
 نَشَاستَه بَرْنَجَ سَرْعَيْ تَرَازَ  
 نَشَاستَه حَبَوْبَاتَ جَذِيبَه  
 هَيْ شَوْدَ پَسَ دَرْ بَرْنَاهَه  
 غَذَائِي بَايَدِاَيَنَ مَوْضَعَه  
 دَرْ نَظَرَ گَرفَتَه شَوْدَ.

قدنهای ساده مثل قند و شکر به سرعت جذب می‌شوند، اگر به صورت خالص مصرف شوند جز اتریزی همچو چیزی دیگر ندارند. اما قند ساده در میوه (نه آب میوه‌های صنعتی و حتی خانگی) با ویتامین، مواد معدنی و فیبرها همراه است.

نشاسته، قندهای  
مرکب اند که دیرتر از  
قندهای ساده جنب  
می شوند و ماده  
اصلی نان، برنج و

# برای پیشگیری از چاقی

نکته هایی که باید بدانید

خواب نامناسب عامل چاقی است.

الگوی مناسب خواب، خوابیدن در محدوده غروب و طلوع خورشید به طوریکه بیشتر از ۶ ساعت و کمتر از ۹ ساعت باشد.



زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری

۶ قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری

(۹) قاشق چایخوری) شکر مصرف نمایند. مظنو از این میزان، قند و شکر استفاده شده در کل مواد غذایی مصرف شده در طول روز می باشد.

**مصرف محدود فیبر:** فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند. فیبرهای محلول در جو دوسر، حبوبات و میوه ها وجود دارند

که سرعت جذب مواد مغذی و از جمله قندها و چربی ها را کاهش می دهد و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کند. فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از بیوست می شوند. برای دریافت کافی فیبر مصرف روزانه ۵ بار میوه و سبزی (۴۰۰ گرم) و غلات سبوس دار مانند نان سنگ و استفاده از حبوبات در غذاها توصیه می شود.

## پیشگیری و کنترل چاقی:

\* وزن خود را در محدوده متعادل نگهارید: در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن ۱۰٪ وزن اولیه و به صورت کاهش ۱/۰ تا ۱ کیلو گرم در هفته توصیه می شود.

\* فعالیت بدنی: ورزش مناسب با سین و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود. فعالیت ورزشی ابرویک (هوایی) با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا ورزش هوایی با شدت شدید به مدت ۲۰ دقیقه، ۳ روز در هفته توصیه می شود.

\* تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای غذایی: برای پیشگیری و کنترل چاقی، کاهش مصرف مواد غذایی پرانرژی مثل کاهش مواد قندی، چربی و روغن و تغییر شیوه زندگی توصیه می شود.

## توصیه ها:

\* عادات خوردن را تغییر دهید، تعداد وعده های غذا را در روز افزایش و حجم هر وعده را کم کنید.

\* انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، ارزشی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند و بهتر است به صورت خام مصرف کنید. در صورت استفاده از نوع بو داده، نمک آن زیاد نباشد. **مغزها هم مقدار زیادی چربی دارند و در خوردن آنها نباید افراط کرد.**



\* مصرف یک لیوان آب چند دقیقه قبل از صرف غذا به کاهش اشتها کمک می کند. غذا را در ظرف کوچکتری کشیده و به آرامی بخورید. خوردن ماست کم چرب، سبزی یا سالاد به سبز شدن شما کمک می کند.



# پیکلان اسکلت

مرگ

نقرس  
واریس

سرطان

لکه قلبی  
سرطان

نقرس

دیابت

بیماری های قلبی

نباروری

واریس

لکه قلبی

نباروری

لکه قلبی

نقرس

نباروری

لکه مغزی

سنگ صفراء

مشکلات استخوانی

مشکلات مفصلی

نقرس

دیابت

لکه خون بالا

مشکلات مفصلی

نقرس

مشکلات مفصلی

لکه قلبی

لکه خون بالا

مشکلات مفصلی

لکه قلبی

پویش (کمپین)

شهر وند سالم

۹۵ مداد ۳۱ لایت

توقف چاقی

Stop Obesity

مشکلات مفصلی

لکه قلبی

لکه خون بالا

مشکلات مفصلی

لکه قلبی

# افزایش خطر بیماری



\* نان های فانتزی مثل

انواع باگت و ساندویچی **کمتر**  
صرف کنید و در عوض نان های تهیه شده  
از آرد سیوس دار مانند نان جو و سنگک  
استفاده شود.

\* شیر و لبنیات مصرفی حتماً از انواع کم چرب  
و بدون چربی باشد (کمتر از ۱/۵ درصد چربی).

\* به جای استفاده از سس سالاد از  
چاشنی هایی مثل: آب لیمو، آب نارنج  
و آبغوره استفاده کنید.

\* سبزی هایی

بسیار کم می باشند (سبزی خورن، کاهو، خیار،  
گوجه فرنگی، گل کلم و ساقه های کرفس) را برای جلوگیری از گرسنگی  
صرف کنید.



\* روزانه در هر وعده غذایی به عنوان پیش غذا سوپ مصرف کنید. زیرا باعث  
کاهش اشتتها و احساس سیری می شود.

\* بجای نوشابه های گازدار با قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند  
دارد) نوشیدنی های سالم تر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب یهدادشتی بنوشید.

\* مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد، منجر به اضافه وزن حدود ۷ کیلوگرم  
در سال می شود.

\* جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آنها  
توجه کنید.

\* در مصرف مواد قندی خصوصاً قندهای ساده که در شیرینی، شکلات، مریا، عسل و شربت ها  
وجود دارد، حد اعتدال را رعایت کنید.

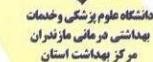
\* به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک و سایر خشکبارها به مقدار کم  
استفاده نمایید.

\* غذا را بیشتر به شکل آب پز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و  
سرخ شده پرهیز نمایید.

\* مصرف روغن را **کاهش دهید**. در صورتی که غذا را سرخ می کنید، در مدت زمان کم، آن را با  
مقدار کمی روغن نفت دهید.

\* مصرف سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیپس، پفک، سس ها، کله پاچه، مغز، دل  
و قلوه که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند را در برنامه خود **بسیار محدود کنید**.

\* پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ  
جدا کنید و سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشت در عالی مازندران  
مرکز بهداشت استان

**افراد دارای اضافه وزن و  
چاق مستعد ابتلاء به  
بیماریهای قلبی - عروقی،  
افزایش چربی خون،  
پرفشاری خون، تنگی  
نفس، دیابت، تقریب،  
سنگ های صفرایی،  
درد مفاصل، فارسایی  
کلیوی، سکته های  
مغزی و برخی از  
سرطان ها و ...  
می باشند.**

\* به هر یهانه ای فعالیت بدنسی  
بیشتری انجام دهید مانند  
پیاده رفتن به محل کار و  
خرید، استفاده از پله به  
جای آسانسور، زودتر پیاده  
شدن از تاکسی و اتوبوس  
یا پارک اتومبیل چند  
خیابان جلوتر و طی  
قسمتی از مسیر به  
صورت پیاده، انجام  
کارهای باگچه و حیاط

