



چاقی

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت چاقی

1402(81)

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	راهنمای رژیم درمانی / انجمن تغذیه ایران: زیر نظر فریبا شیخ

1

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات بهداشتی-تغذیه ای در جهان و ایران می باشد. تعداد افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی در کشورهای توسعه یافته و در کشورهای در حال توسعه از جمله کشور ما در حال افزایش است.

تغییر شیوه زندگی از یک سو و تغییر عادات غذایی و تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری و پرکالری روند اضافه وزن و چاقی و به موازات آن بیماری های ناشی از چاقی و اضافه وزن مانند دیابت، فشارخون، بیماریهای قلبی و عروقی و ... را در کشور افزایش داده است.

علل اضافه وزن و چاقی:

وراثت: چاقی هردو والدین احتمال چاق شدن در فرزند را تا ۷۳ درصد و چاقی یکی از والدین احتمال چاقی فرزند را ۴۰ درصد افزایش خواهد داد.

اختلالات هورمونی: مانند کم کاری تیروئید، اختلال در غدد جنسی و هیپوفیز فعالیت بدنی کم: کاهش فعالیت بدنی باعث تجمع بخشی از چربی دریافتی از مواد غذایی در بدن به صورت بافت چربی شده و سبب اضافه وزن و چاقی می گردد.

مشکلات روحی و روانی: فشارهای روانی، افسردگی، گوشه گیری و نبود امنیت و آرامش این مشکلات می تواند باعث پر خوری و لذت بردن از غذا خوردن شود.

2

عادات غذایی نامناسب: مصرف غذاهای پرکالری، غذاهای آماده، غذاهای چرب و سرخ کردنی و تنقلات کم ارزش و عدم استفاده از میوه و سبزی و لبنیات کم چرب زمینه ساز ابتلا به اضافه وزن و چاقی است.

مشکلات ناشی از چاقی:

فشارخون بالا: احتمال بروز فشار خون بالا در افراد چاق ۵/۲ افزایش می یابد.

اثرات قلبی -عروقی: بزرگ شدن قلب، رسوب چربی در عضلات و رگهای قلبی، رسوب پلاک های چربی در رگهای خونی و انسداد آنها از عوارض چاقی می باشد.

دیابت: با افزایش وزن احتمال بروز دیابت بیشتر می شود.

بیماری های کبدی: به دلیل سوخت و ساز بیشتر در افراد چاق کبد دچار فرسودگی و آسیب می شود.

ناراحتی های استخوانی: به دلیل وزن زیاد فشار به مفصل ها و مهره ها وارد می شود و کمردرد و آرتروز ایجاد می شود.

بروز برخی سرطان ها: سرطان سینه و دهانه رحم در خانم ها و سرطان پروستات در آقایان ناشی از چاقی می باشند.

سایر مشکلات: عفونت های ریه، سنگ کیسه صفرا، نازایی، اختلالات هورمونی و ...

3

ارزیابی وضعیت بدن:

یکی از روشهای مهم جهت ارزیابی و پی بردن به وضعیت سلامت بدن شاخص توده بدنی می باشد و از طریق فرمول زیر به دست می آید:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن بر حسب کیلوگرم}}{\text{هجنور قد بر حسب متر}^2}$$

تقسیم بندی وضعیت بدن بر اساس شاخص توده بدنی:



4

اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای

- * فقط در حالت نشسته و در یک مکان غذا بخورید.
- * غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
- * همه غذاهای تهیه شده را سر میز نگذارید بهتر است اندازه ای که می خواهید میل کنید در ظرف بکشید.
- * مواد غذایی ناسالم مثل (نوشابه، چیس، پفک و...) خریداری نکنید و به منزل نیاورید.
- * از میوه و سبزی تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- * غذا را آهسته و با آرامش بخورید.
- * وعده های اصلی غذا را حذف نکنید. زیرا ناچاراً منجر به ریزه خواری می شود.
- * همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید انجام دهید.
- * غذا را در ظرف کوچکتر بکشید.



5

توصیه های کلی در رژیم کاهش وزن

- * عادات غذایی خود و خانواده خود را اصلاح نمایید
- * ورزش و تحرک بدنی به عنوان مهمترین فاکتور کمکی در کاهش وزن را فراموش نکنید.
- * از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنید.
- * به جای سرخ کردن از روشهای دیگر پخت غذا مانند کباب کردن، آب پز یا بخارپز کردن استفاده کنید.
- * از مصرف پوست مرغ و سایر ماکیان خودداری کنید.
- * مصرف چاشنی ها مثل سس مایونز، کچاپ و ... را به حداقل برسانید.
- * از غذاهای فرآیند شده و آماده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و کنسروها کمتر استفاده کنید.
- * ساعات غذا خوردن را منظم کنید.



6