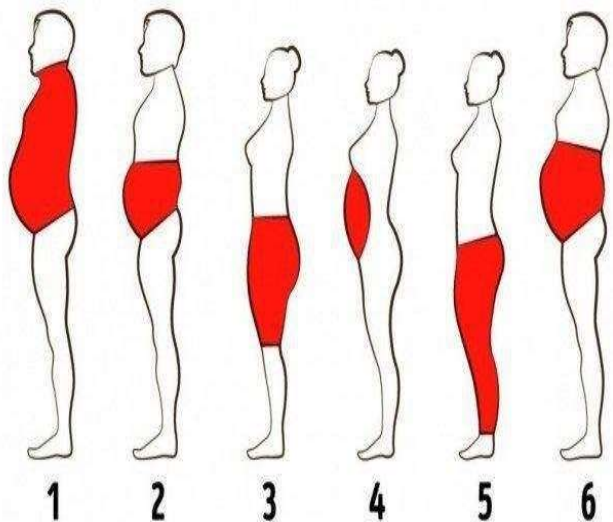


### چگونه از بروز چاقی پیشگیری کنیم؟

- غذا را آهسته خوب بجوید و سعی کنید از غذاهای خود لذت ببرید.
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشید.
- روز را با خوردن صبحانه آغاز کنید. افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند در طول روز بیش از سایرین ریزه خواری میکنند.
- هیچ گاه با شکم خالی برای خرید مواد غذایی نروید. زیرا در آن صورت تمایل به خرید تنقلات، بیشتر میشود.
- مسیرهایی را که معمولاً با استفاده از اتومبیل طی می کنید، پیاده بروید.



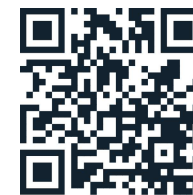
چاقی ناشی از کلسترول و قند ژنتیکی  
چاقی ناشی از نان و برنج  
چاقی ناشی از عدم تحرک  
چاقی ناشی از استرس  
چاقی ناشی از خوردن زیاده

### توصیه های لازم برای کاهش وزن چیست؟

- برای دریافت یک رژیم غذایی متعادل به کارشناس تغذیه مراجعه کنید و هرگز از برنامه های غذایی ارائه شده توسط افراد غیر متخصص پیروی نکنید.
- تعداد وعده های غذایی خود را به ۳-۵ وعده (سه وعده غذای اصلی و ۲-۳ میان وعده) در روز افزایش دهید و در هر وعده از مقدار کمتری مواد غذایی استفاده کنید. هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید.
- از چاشنی هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره و آب نارنج به جای سس های چرب استفاده کنید.
- در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید، بهترین نوشیدنی آب است.

یا من اسمه دواء و ذكره شفاء

چاقی



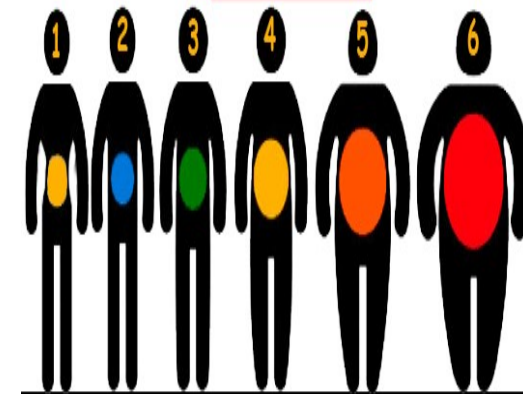
سایت بیمارستان: kazeroonhp.sums.ac.ir

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306

• **میزان چربی بدن**

که بیشتر به وسیله اندازه گیری چربی دور کمر یا باسن و یا میزان چربی زیر جلدی پوست بازو تخمین زده میشود .

	وضعیت فعلی	خانم ها (%چربی)	آقایان (%چربی)
1	کمبود چربی!	10-12%	2-4%
2	«ورزشکار»	14-20%	6-13%
3	«تناسب اندام»	21-24%	14-17%
4	تا حدودی قابل قبول!	25-31%	18-26%
5	وضعیت اضطراری!!	32-41%	27-37%
6	وضعیت خطرناک!!!	42 به بالا	38 به بالا



**بیماری های همراه چاقی:**

در بروز و تشدید بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های مغزی، دیابت مقاوم به انسولین، بیماری های اسکلتی عضلانی، بیماری تنفسی، اضطراب و افسردگی، اختلالات هورمونی، نابرووری و انواع مختلف سرطان های دستگاه گوارش، ادراری -تناسلی موثر است.

**چه کسانی چاق هستند؟**

برای تشخیص چاقی از ۲ مشخصه میتوان استفاده کرد.

• **شاخص توده بدنی یا BMI**

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$$

محدوده های BMI برای افراد بالای 19 سال

صنّدار BMI	طبقه بندی
کمتر از 18,5	لاغر
18,5-20	کمبود وزن و یا ورزشکار
20 - 22	وزن ایده آل
22 - 25	وزن طبیعی
25 - 27	چاقی اندک
27 - 30	چاقی متوسط
30 - 35	چاقی شدید
بالتر از 40	چاقی مفرط و بیمارگونه

**علل چاقی:**

- زمینه های ارثی
- برخی بیماری ها
- دریافت انرژی بیش از حد نیاز
- کم تحرکی

**هشدار: ۲۹ میلیون ایرانی مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند که از عوامل خطر بروز سکتته های قلبی و مغزی می باشند.**

**چاقی:** وجود بیش از حد مجاز توده چربی در بدن اطلاق می شود که وزن بدن ۲۰٪ یا بیشتر، بالاتر از وزن ایده آل باشد.

معمولا دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی متر در زنان و بیش از ۱۰۲ سانتی متر در مردان را چاقی می نامند.