

چاقی

وراه های پیشگیری از آن با اصلاح

الگوی غذایی



آموزش به بیمار - همراه

واحد آموزش

تیر ۱۳۹۷

افراد دارای اضافه وزن و چاق مستعد ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی، افزایش چربی خون، پرفشاری خون، تنگی نفس، دیابت، نقرس، سنگ های صفراوی، درد مفاصل، نارسایی کلیوی، سکنه های مغزی و برخی از سرطان ها و ... می باشند.

شناسایی افراد در معرض خطر چاقی

نمایه توده بدن (BMI=Body Mass Index) به عنوان مناسب ترین ابزار برای شناسایی افراد بالای ۱۹ سال در معرض خطر اضافه وزن و چاقی شناخته شده است و عبارت است از وزن به کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد به متر.

بعنوان مثال شخصی با وزن ۷۸ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر دارای BMI معادل ۲۶/۹ است. بنابراین شخص دارای اضافه وزن است.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (Kg)}}{\text{قد (m)}^2}$$

گروه وزنی	نمایه توده بدن	احتمال خطر ابتلا به بیماریهای مرتبط با چاقی
لاغر	< ۱۸/۵	جزئی
وزن طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	کم
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	متوسط
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹	افزایش یافته
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹	شدید
چاقی درجه ۳	۴۰ ≥	خیلی شدید

عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی:

مصرف زیاد قند و چربی: هر گرم قند ۴ کیلوکالری انرژی و هر گرم چربی ۲ برابر قندها یعنی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند. اگر قندها و چربی ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشار خون و افزایش چربی خون می شوند. قندهای ساده مثل قند و شکر به سرعت جذب می شوند، اگر بصورت خالص مصرف شوند جز انرژی هیچ چیز دیگر ندارند. اما قند ساده در میوه (نه آب میوه های صنعتی و حتی خانگی) با ویتامین، مواد معدنی و فیبرها همراه است.

نشاسته قندهای مرکب اند که دیرتر از قندهای ساده جذب می شوند و ماده اصلی نان، برنج، ماکارونی هستند و در مصرف آن ها زیاده روی شود. هر چه سرعت جذب، سرعت و شدت بالا بردن قند خون توسط نشاسته بالاتر باشد، چاق کننده تر خواهد بود. بنابراین نشاسته سبب زمینی سریع تر از نان، نشاسته نان سریع تر از نشاسته برنج و نشاسته برنج سریعتر از نشاسته حبوبات جذب می شود. بنابراین در برنامه غذایی باید این موضوع در نظر گرفته شود.

زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چایخوری) شکر مصرف نمایند. منظور 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، میوه ها وجود دارند که سرعت جذب مواد مغذی و از جمله قندها و چربی ها را کاهش می دهند و از اضافه وزن و چاقی



پیشگیری می کنند. فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند. برای دریافت کافی فیبر مصرف روزانه ۵ بار میوه و سبزی (۴۰۰ گرم) و غلات سبوس دار مانند نان سنگک و استفاده از حبوبات در غذاها توصیه می شود.

پیشگیری و کنترل چاقی:

وزن خود را در محدوده متعادل نگهدارید: در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن ۱۰٪ وزن اولیه و بصورت کاهش ۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته توصیه می شود.

فعالیت بدنی: ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود، فعالیت ورزشی ایروبیک (هوازی) با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا ورزش هوازی 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 معده را کم کنید.
- ❖ 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 سیر شدن شما کمک می کند.

❖ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تأمین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند و بهتر است بصورت 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.

❖ نان های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی کمتر مصرف کنید و در عوض نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان، جو و سنگک استفاده شود.

❖ شیر و لبنیات مصرفی حتماً از انواع کم چرب و بدون چربی مصرف کنید (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 که حاوی کالری بسیار کم می باشند (سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، گل کلم و ساقه های کرفس) برای جلوگیری از گرسنگی مصرف کنید.

❖ روزانه در هر وعده غذایی به عنوان پیش غذا سوپ مصرف کنید. زیرا باعث کاهش اشتها 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 بهداشتی بنوشید.

❖ مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد منجر به اضافه وزن حدود ۷ کیلوکالری می شود.

❖ جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.

❖ در مصرف مواد قندی خصوصاً قندهای ساده که در شیرینی، شکلات، مربا، 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، انجیر 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، فقط آن را با مقدار کمی روغن تفت 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.

❖ به هر بهانه ای فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید مانند پیاده رفتن به محل کار و خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، زود پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر بصورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی