

شاخص نمایه توده بدنی (BMI)

این شاخص از تقسیم وزن بر اساس کیلوگرم بر مجذور قد بر اساس متر بدست می آید.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

وضعیت فرد	BMI
کم وزن	کمتر از ۱۸.۵
وزن طبیعی	۱۸.۵ - ۲۴.۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹.۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴.۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹.۹
چاقی درجه ۳	بیشتر از ۴۰

علاوه بر نمایه توده بدنی اندازه دور کمر نیز مهم است. هر چقدر نمایه توده بدنی و اندازه دور کمر بیشتر باشد، خطرات بیشتری سلامتی شما را تهدید می کند. دور کمر بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و بیشتر از ۸۸ سانتی متر در زنان، نشانه ای از افزایش بارز خطرات تهدید کننده سلامتی می باشد.

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات شایع و از عوامل تهدید کننده سلامتی می باشد.

چاقی در واقع تجمع غیر طبیعی چربی در بدن است. وقتی بین دریافت و مصرف انرژی تعادل برقرار نشود انرژی مازاد به صورت چربی در بدن تجمع پیدا می کند و فرد دچار اضافه وزن و چاقی می شود.

ژنتیک، عادت های غذایی، فعالیت کم بدنی، مشکلات روانی، بیماری های جسمی، برخی از داروها از جمله عوامل بروز چاقی هستند.

در واقع چاقی یک مشکل جدی است که سلامتی شما را تهدید کرده و باعث بیماری های مهمی می شود از قبیل:

- افزایش فشارخون
- دیابت
- بیماریهای قلبی
- افزایش چربی خون
- بیماری های کیسه صفرا
- مشکلات تنفسی
- بعضی از انواع سرطان ها
- سکته های مغزی
- آرتروز



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

تغذیه در اضافه وزن و چاقی



تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰

شماره سند: PF-NU-02

درمان چاقی

هدف از درمان، کاهش وزن و حفظ آن برای طولانی مدت است. یک کاهش وزن معادل ۵ تا ۱۰ درصد، فواید بارزی را از نظر سلامتی در فرد ایجاد می کند و این فواید در مدت نگهداری و حفظ وزن با یا بدون شرکت در فعالیت فیزیکی، با احتمال بیشتری ادامه می یابد.

کاهش متعادل انرژی دریافتی با افزایش سطوح کافی و مناسب فعالیت فیزیکی برای به حداکثر رساندن کاهش وزن، در افراد دارای اضافه وزن و یا چاق ضروری و لازم است.



غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی مؤثر است.

از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چراکه این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.

از مصرف زیاد مواد اشتها آور همانند آلبیمو، سرکه و ترشی همراه با غذا پرهیز نمایید.

از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب (از جمله ماست موسیر)، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.

از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کُزلا (یا روغن کانولا) می باشد.

همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

مصرف میان وعده ها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می گردد.

در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.

از مصرف قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه، سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است، و همچنین کاکائو و شکلات تا حد امکان پرهیز نمایید.

روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

