



راههای جلوگیری از افزایش وزن:

۱. به یاد داشته باشید که هرچیزی که شما در دهانتان می گذارید ممکن است وزن شما را افزایش دهد (چه خوردنی و چه آشامیدنی).
۲. از نوشیدنی های شیرین شده اجتناب کنید.
۳. بایستی ورزش یک بخش مهمی از برنامه کاهش وزن شما باشد.
۴. به جای روزانه یک معده غذای اصلی، چند وعده غذای سبک بخورید اما هیچ یک را حذف نکنید.
۵. از مواد غذایی دارای کالری زیاد مانند غذاهای آماده، تنقلات مانند چیپس و ... سبب زمینی سرخ شده، بستنی و ... اجتناب کنید.
۶. بهتر است تغییرات کوچکی در میزان وعده غذایی و رژیم شما ایجاد گردد تا کاهش وزن تدریجی در طی زمان ایجاد شود به جای اینکه با محدودیت شدید در میزان وعده غذایی تمایل به کاهش وزن زیاد در طی یک زمان کوتاه داشته باشید.
۷. کاهش وزن باید تدریجی باشد و بهتر است بیش از یک کیلو گرم در هفته نباشد.
۸. به جای برنج و ماکارونی بیشتر از نان استفاده کنید.
۹. به جای آب میوه بهتر است خود میوه را مصرف کنید.
۱۰. میوه ها و سبزی ها را بیشتر مصرف کنید، مصرف سالاد قبل از غذا توصیه می شود.

به یاد داشته باشیم بهترین روش برای کاهش وزن رژیم غذایی مناسب همراه با ورزش کردن است.

منابع:

۱. کتابچه همراه بیماران قلبی عروقی، تألیف دکتر اکبرنیک پژوه، چاپ واژه پرداز اندیشه، ۱۳۹۱.
۲. کتاب راهکارهای درمان چاقی، تألیف دکتر نصیر دهقان، انتشارات تهران، ۱۳۹۲.
۳. تغذیه سالم برای قلب سالم، تألیف دکتر ساناز واثقی و سیمین عربشاهی، چاپ دفتر بهبود تغذیه معاونت سلامت وزارت، ۱۳۹۰.

مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

چاقی

و

تأثیر آن در بیماریهای قلبی عروقی



واحد آموزش سلامت



شماره تماس در صورت داشتن هرگونه سؤال

(داخلی ۲۹۵) ۴ - ۳۲۶۰۰۹۶۱ (۰۳۱)

www.chamran.mui.ac.ir

کد پمفلت: A/۱۰/۰۰



چاقی چیست ؟

بهترین راهی که می توانید تشخیص دهید اضافه وزن دارید یا خیر این است که شاخص توده بدنی تان (BMI) را به دست آورید. این شاخص از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مربع قد (بر حسب متر) به دست می آید.

اگر BMI ۱۸/۵ تا ۲۵ باشد وزن طبیعی است.

اگر ۲۵ تا ۳۰ باشد اضافه وزن دارید و اگر ۳۰ یا بالاتر باشد چاق محسوب می شوید.

اندازه دور کمر نیز مهم است و در واقع نشان دهنده میزان چربی شکمی می باشد.

دور کمر بزرگتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و ۸۸ سانتیمتر در زنان نشانه ای از افزایش بارز خطرات تهدیدکننده سلامتی می باشد.



دلایل چاقی:

در بیشتر موارد علت چاقی خوردن و نوشیدن بیش از حد کم تحرکی و یا ترکیبی از این دو می باشد / در تعدادی از موارد بعضی بیماری ها و داروهای خاصی باعث افزایش وزن می شوند.

گاهی نیز تعدادی افراد از نظر ژنتیکی مستعد به چاقی هستند که در این موارد نیز علت چاقی دریافت کالری از طریق خوردن و آشامیدن بیش از میزان سوزاندن آن از طریق فعالیت های روزانه و ورزش می باشد.

کالری چیست ؟

کالری میزان انرژی است که در اثر مصرف غذا در بدن توصیه و ذخیره می شود.

بعضی غذاها در مقایسه با یکدیگر و در مقادیر مشابه میزان کالری بیشتری دارند. مثلاً یک گرم چربی در مقایسه با یک گرم شکر کالری بیشتری دارد و بنابراین در هنگام مصرف در مقادیر مشابه بیشتر باعث چاقی می شود.

تأثیر ورزش در مصرف کالری و جلوگیری از چاقی :

اگر کالری بیشتری از طریق خوردن و آشامیدن وارد بدن کنید و در مقابل کالری کمتری را با استفاده از فعالیت های روزانه زندگی و ورزش بسوزانید، دچار اضافه وزن خواهید شد.

همراهی ورزش با رژیم غذایی در بیماران چاق باعث می شود که کاه وزن ایجاد شده پایدار بماند و فرد بتواند وزن خود را ثابت نگه دارد.

سیستم ورزش روزانه در چند سانس در طول روز تأثیر بیشتری بر کاهش وزن نسبت به ورزش طولانی مدت در یک سانس دارد.

به یاد داشته باشیم که ورزش به تنهایی روش مؤثری بر کاهش وزن نیست و ورزش همواره باید همراه با رژیم غذایی مناسب باشد.

انواع مختلف داروها برای کاهش وزن از طرق مختلف به شما پیشنهاد شود ولی باید بدانیم که راز کاهش وزن در کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن و استفاده از رژیم های غذایی مناسب است.

خطرات ناشی از چاقی :

همان طور که سن افراد افزایش می یابد، خطرات ناشی از چاقی نیز افزایش می یابد. در واقع چاقی یک مشکل جدی است که سلامتی شما را تهدید کرده و باعث بیماری های مهمی می شود از قبیل :

۱. افزایش فشارخون

۲. دیابت

۳. مشکلات تنفسی

۴. بیماری های کیسه صفرا

۵. نقرس

۶. بعضی انواع سرطان ها

۷. سکتته های مغزی

۸. بیماری های قلبی

۹. افزایش چربی خون که اغلب هم به صورت

افزایش کلسترول می باشد.

۱۰. آرتروزها (خشکی و درد مفاصل به خصوص زانوها).

۱۱. چاقی باعث می شود که پزشک شما نتواند یک

معاینه فیزیکی خوب برای شما انجام دهد و یا با مشکلات زیادی هنگام انجام تصویربرداری از بدنتان مثل سی تی اسکن و یا حتی در هنگام نیاز به جراحی مواجه شوید.

