

### چاقی:

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

### پیشگیری و کنترل چاقی:

**1-وزن خود را در محدوده متعادل نگه دارید:** در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن 10٪ وزن اولیه و به صورت کاهش 5/ تا 1 کیلوگرم در هفته توصیه می شود.

**2-فعالیت بدنی:** ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود. فعالیت هوازی با شدت متوسط حداقل 5 روز در هفته به مدت 30 دقیقه یا ورزش هوازی با شدت شدید به مدت 20 دقیقه، 3 روز در هفته توصیه می شود.

### 3-کاهش مصرف قند و چربی: اگر قندها و چربی ها بیش

از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن و چاقی، افزایش فشار خون و چربی خون می شوند. بنابراین زنان در روز نباید بیش از 100 کالری (6 قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از 150 کالری (9 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. نشاسته ها نیز جزء قند های مرکب اند که در مصرف آنها نباید زیاده روی شود. در نظر داشته باشید که نشاسته سیب زمینی سریعتر از نان، نشاسته نان سریعتر از برنج و نشاسته برنج سریعتر از نشاسته حبوبات جزی می شوند که هرچه سرعت جذب بیشتر باشد، خاصیت چاق کنندگی بیشتر خواهد بود.

### 4-افزایش مصرف فیبرها: فیبرهای محلول در جو

دوسر، حبوبات و میوه ها از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند. فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها موجب تسهیل حرکات گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند.

### توصیه ها:

- عادات خوردن را تغییر دهید. تعداد وعده های غذا را در روز افزایش داده ولی حجم هر وعده را کم کنید.
- مصرف یک لیوان آب چند دقیقه قبل از صرف غذا به کاهش اشتها کمک می کنند.
- غذا را در ظرف کوچکتری کشیده و به آرامی بخورید. خوردن ماست کم چرب، سبزی و سالاد به سیر شدن شما کمک می کند.
- انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی مواد مغذی مثل آهن هستند و بهتر است بصورت خام مصرف شوند. در صورت استفاده از انواع بو داده، نمک آن زیاد نباشد. مغزها هم مقدار زیادی چربی دارند و در خوردن آنها نباید افراط کرد.





## "چاقی"

و راه های پیشگیری از آن با اصلاح

الگوی غذایی



تهیه کننده: واحد بهبود تغذیه

مرکز بهداشت شهرستان فراشبند

- غذا را بیشتر به شکل آبپز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز نمایید.
- مصرف سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیس، 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 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، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر بصورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط و ...



- 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 حتما از نوع کم چرب و بدون چربی باشد (کمتر از 1/5 درصد چربی).
- به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی هایی مثل آبلیمو، 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 کرفس) برای جلوگیری از گرسنگی مصرف کنید.
- به جای نوشابه های گازدار با قند زیاد، نوشیدنی های سالم تر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی بنوشید.
- در مصرف مواد قندی خصوصا 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 توت خشک، انجیر خشک و ... به مقدار کم استفاده کنید.