

## ” چاقی و اضافه وزن و

### رژیم غذایی ”



تهیه و تنظیم – سال :

منیره نصیریان راد – 1400

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف : بیماران

منبع: اصول تغذیه گراوس

کد پمفلت: RH.PM1.N1

• نمکدان از سرسفره حذف شود و در خدمت‌عادل نمک مصرف شود. از خوردن خیارشور و ترشیجات شور هم پرهیز شود.

#### افزایش فعالیت بدنی و ورزش:

فعالیت بدنی و ورزش، نقش حیاتی در افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش وزن دارد.

#### فواید ورزش:

- کاهش توده چربی
- بهبود عملکرد و سلامتی قلب
- کنترل بهتر سطوح قند خون
- افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین
- کاهش LDL (چربی بد خون)
- افزایش HDL (چربی مفید خون)

پس روزانه حداقل 30-45 دقیقه فعالیت فیزیکی و ورزش مناسب یا پیاده روی منظم در کنار رژیم غذایی صحیح، منجر به کاهش وزن می‌گردد.

#### توصیه های غذایی:

تعداد وعده های غذایی و میان وعده ها را افزایش، و حجم هر وعده غذایی را کاهش دهید.

• به عنوان میان وعده از انواع میوه ها و سبزیجات و خشکبار ( پرهلو، انجیر خشک، توت خشک) استفاده شود.

• غذاها را کاملا بجوید و آهسته میل نمایید؛ این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.

• از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه یکردن پرهیز نمایید؛ چرا که این امر سبب عدم تمرکز موقع خوردن مواد غذایی شده و باعث مصرف بیشتر غذا می‌گردد.

## بسمه تعالی

چاقی یک بیماری مزمن است که با تجمع بیش از حد چربی بدن که به منزله ی یک تهدید بزرگ برای سلامتی است، شناخته می شود.

شخص بزرگسالی که دارای BMI (شاخص توده بدنی) بین 25 تا 29.9 است، اضافه وزن دارد؛ درحالیکه به فردی که BMI بیش از 30 داشته باشد چاق می گویند.

چاقی با بسیاری از بیماری ها چه مستقیم و چه غیر مستقیم ارتباط دارد.

### عوارض چاقی

• فشار خون بالا

• دیابت

• بیماری های قلبی-عروقی

• چربی خون بالا و انواع سرطان

• بیماری های کبدی و صفراوی

• آرتروز

• واریس

## علل ابتلا به چاقی:

• عوامل ژنتیک

• عادات بد غذایی (دریافت کالری بیش از حد و فعالیت بدنی پایین)

• عوارض دارویی

• عوامل محیطی

• عوامل اقتصادی-اجتماعی

• عوامل روانی و استرس ها

## درمان چاقی:

اولین راهکار برای درمان چاقی، کاهش وزن می باشد و کاهش وزن می تواند تنها از طریق کاهش انرژی دریافتی و افزایش فعالیت فیزیکی حاصل گردد.

کاهش انرژی دریافتی و اصلاحات غذایی از طریق موارد زیر صورت می گیرد:

## افزایش مصرف فیبر غذایی:

• نان مصرفی خود را به نان سنگک، نان سبوس دار و نان جو تغییر دهید و نان های سفید و لواش و باگت را کمتر مصرف کنید.

• از حبوبات ( عدس، نخود، لوبیا، ماش و...) در غذاها بیشتر استفاده کنید.

• مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.

## کاهش مصرف چربی ها:

• به جای روغن های جامد و حیوانی، از روغن های مایع گیاهی مثل : روغن کانولا(کلزا)، روغن زیتون، روغن کنجد و... برای پخت و پز و خوردن استفاده شود.

• کره، خامه، سرشیر،سس مایونز، دنبه، چربی، کله و پاچه مصرف نشود.

• از غذاهای سرخ کرده کمتر استفاده شود و به جای آن غذاها بصورت بخارپز، آب پز یا کبابی طبخ گردند.

## کاهش مصرف قندهای ساده:

• از قند، شکر، نبات، آبنبات، مربا و حلواشکری، شکلات، نوشابه و دلستر، مربا و آبمیوه های صنعتی کمتر استفاده شود.