

## چاقی چیست؟

افزایش میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی می گویند.

ساده ترین روش های تعیین اضافه وزن و چاقی کدامند؟

۱= اندازه گیری شاخص توده بدنی BMI برای محاسبه نمایه توده بدنی می توان از فرمول زیر استفاده کرد:

وزن به کیلوگرم تقسیم بر توان دوم قد به متر

عدد حاصل از فرمول فوق وضعیت بدنی افراد را به شرح زیر نشان می دهد:

طبقه بندی وضعیت جسمانی بر اساس نمایه توده بدنی

لاغر کمتر: ۱۸/۵

طبیعی: ۱۸/۵-۲۴/۹

اضافه وزن: ۲۵-۲۹/۹

چاقی درجه یک: ۳۰-۳۴/۹

چاقی درجه دو: ۳۵-۳۹/۹

چاقی درجه سه بیشتر از ۴۰

۲- اندازه گیری دور کمر:

دور کمر را با یک متر نواری درست بالای استخوان لگن پس از بازدم اندازه گیری کنید. در زنان دور کمر ۸۸ سانتی متر یا بیشتر و در مردان ۱۰۲ سانتی متر یا بیشتر نشانه چاقی است.

## عوامل چاقی در ایران:

- ۱- افزایش مصرف چربی؛ شکر؛ غذاهای فوری و تنقلات
- ۲- کاهش مصرف سبزیجات
- ۳- فرهنگ مردم از نظر مهمان نوازی
- ۴- علل عصبی و هورمونی
- ۵- افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری



## عوارض چاقی:

چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماری ها است از جمله افزایش فشارخون؛ بیماری های قلبی؛ دیابت؛ سنگ های صفراوی؛ واریس؛ دافزایش چربی خون؛ نقرس؛ آرتروز؛ تنگی نفس؛ بیماری های کبدی و کیسه صفرا؛ سرطان های کولون؛ پروستات در مردان و سرطان سینه و تخمدان در زنان و بالاخره کاهش طول عمر انسان

## توصیه هایی برای کنترل و کاهش وزن:

- استفاده از سالاد یا انواع سبزی خام و یا سوپ رقیق قبل از غذا برای کاهش اشتها
- غذاهای را به روشی بپزید که چربی آن ها جدا شوند مانند برشته کردن؛ پختن در فر؛ کباب کردن و آب پز کردن. تنها می توانید غذاها را در روغن سرخ نکنید.
- استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه و طبیعی
- دورکردن مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن می شوند از دسترس
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید
- وقتی به اندازه ی کافی آب نخورید دچار تشنگی کاذب می شوید. اغلب مواردی که در یخچال یا کابینت ها دنبال خوراکی هستید تشنه هستید نه گرسنه. یک فنجان چای دارچین به همراه هل و نعناع تازه برای رفع تشنگی مفید است.
- آب را جرعه جرعه بنوشید این کار مانع از ریزه خواری بین وعده های غذایی می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان گلویه و بومرامه  
بیمارستان امام سجاد (ع)

## راهنمای آموزش بیماران

### چاقی و کم تحرکی



واحد آموزش پرستاری



مرکز آموزشی درمانی امام  
سجاد (ع)

ياسوج، بلوار ساحلی، خیابان شهر  
جلیل

۰۷۴۳۳۲۲۰۱۶۳-۱۶۵

<http://Emamsajad.yums.ac.ir>

- به جای سس سالاد از چاشنی هایی مانند سرکه ؛ آب لیمو یا آبغوره و یا ماست استفاده کنید.
- غذا خوردن را همراه با کارهایی دیگر مثل مطالعه یا تلویزیون انجام ندهید.
- از بشقاب هاب کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید
- آرام غذا بخورید و قبل از آن که سیر شوید دسا از غذا خوردن بکشید.
- غذا های رنگارنگ بخورید و از رنگ های مختلف در غذای خود بهره مند شوید.
- هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی و ورزش داشته باشید.
- حداقل پیاده روی شبانه داشته باشید. کار راحتی نیست اما باید برای چاق نشدن به این توصیه عمل کنید.
- میان وعده های خود بشناسید و همیشه در کنار خود میان وعده های سالم مانند آجیل و میوه خشک داشته باشید.
- از تنقلات سالم مانند توت خشک؛ نخودچی؛ کشمش؛ مغزها؛ زردآلو استفاده کنید.
- بلافاصله پس از صرف غذا میز یا سفره را ترک نمایید.