



چربی ها

کاهش مصرف چربی ها به کمتر از ۳۰٪ کل انرژی و کاهش چربی های اشباع به کمتر از ۱۰٪ کل انرژی می تواند ریسک بیماری های غیر واگیر را کاهش دهد.

• نوع آشپزی خود را تغییر دهید. قسمت چرب مرغ و گوشت را جدا کنید. از روغن های گیاهی استفاده کنید. سعی کنید بیشتر از روش پختن و بخارپز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.

• از مصرف غذای فراوری شده که حاوی چربی های ترانس می باشد تا حد امکان پرهیز کنید..

• از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع مثل پنیر ، بستنی و چربی گوشت تا حد امکان پرهیز کنید.

مصرف نان و غلات سبوس دار

سعی کنید جهت افزایش میزان سیری، افزایش دریافت پروتئین و مواد معدنی نصف نان و غلات مصرفی از نوع سبوس دار باشد. بدین منظور می توانید از نان های جو، برنج قهوه ای، جو دو سر، انواع سبوس در غذاها استفاده کنید.

مصرف پروتئین های لخم

سعی کنید بخشی از پروتئین مصرفی روزانه خود را از حبوبات تامین کنید. این گروه علاوه بر داشتن پروتئین ، کربوهیدرات پیچیده ، بدون چربی و کلسترول هستند. تا حد امکان از مصرف گوشت و گوشت های فراوری شده پرهیز کنید.



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



بیمارستان قائم (عج)

کنترل اضافه وزن و چاقی



مسئول ارتقا سلامت بیمارستان قائم (عج)



تعریف چاقی و اضافه وزن

تجمع غیر طبیعی و اضافی چربی که می تواند سلامتی را مختل کند ، به عنوان اضافه وزن و چاقی تعریف می گردد. برای بزرگسالان BMI (حاصل تقسیم وزن به کیلوگرم به مجذور قد به متر) ۲۵ یا بالاتر به عنوان اضافه وزن و ۳۰ به بالا به عنوان چاقی مطرح می گردد.

گروه وزنی	نمایه توده بدنی	احتمال ابتلا به بیماری های مرتبط
لاغر	< 18.5	جزئی با چاقی
طبیعی	$18.5 - 24.9$	کم
اضافه وزن	$25 - 29.9$	متوسط
چاقی درجه ۱	$30 - 34.9$	افزایش یافته
چاقی درجه ۲	$35 - 39.9$	شدید
چاقی درجه ۳	≥ 40	خیلی شدید

عواملی که باعث اضافه وزن و چاقی می شوند؟

دلیل اصلی چاقی و اضافه وزن عدم تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی می باشد.

افزایش دریافت تعداد کالری بالا که چربی بالایی دارند و افزایش بی فعالیتی به علت خاصیت بی تحرکی بسیاری از شغل ها، تغییر نوع وسایل رفت و آمد و افزایش شهرنشینی دلایل اصلی چاقی جامعه است.



عوارض چاقی و اضافه وزن در سلامتی

۱. افزایش مرگ و میر
۲. افزایش فشار خون
۳. افزایش LDL (کلسترول بد) و کاهش HDL (کلسترول خوب) یا افزایش سطح تری گلیسرید (دیس لیپیدمی)
۴. دیابت نوع ۲
۵. بیماری های قلبی و عروقی
۶. سکته
۷. بیماری های کیسه صفرا
۸. استئوآرتریت
۹. آپنه خواب یا مشکلات تنفسی
۱۰. برخی سرطان ها (اندومتریال، سینه، کولون، کیسه صفرا و کبد)
۱۱. کاهش کیفیت زندگی
۱۲. بیماری روانی مثل افسردگی بالینی، اضطراب و اختلالات دیگر روانی
۱۳. درد در بدن و مشکل در عملکرد فیزیکی

کنترل چاقی و عوارض آن

- کنترل چاقی می تواند ریسک بیماری های غیر واگیر را در جامعه کاهش دهد. راهکارهای کنترل وزن و چاقی :
- رژیم غذایی سالم
 - افزایش فعالیت بدنی

رژیم غذایی سالم

دریافت انرژی: انرژی دریافتی روزانه باید متناسب با انرژی مورد نیاز بدن فرد باشد و از مصرف انرژی اضافه باید خودداری گردد. میزان نیاز به انرژی در خانم ها به

طور متوسط ۱۸۰۰-۲۰۰۰ کیلوکالری و در آقایان بین ۲۲۰۰-۲۵۰۰ کیلوکالری می باشد.

کاهش مصرف قندهای ساده: کاهش مصرف قندهای ساده به ۵-۱۰٪ کل انرژی مورد نیاز در یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری ، ۲۰۰-۱۰۰ کیلوکالری معادل ۲۵-۵۰ گرم می تواند از قند ساده تامین گردد. در کل مصرف قندهای ساده را روزانه به ۱-۳ واحد در روز کاهش دهید (هر واحد معادل ۵ حبه قند ۳ گرمی ، یک قاشق غذاخوری شکر یا مربا)

کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) در روز می تواند باعث کاهش ریسک بیماری های قلبی و عروقی و پرفشاری خون شود.

می توانید با انجام کارهای زیر مصرف نمک خود را کاهش دهید:

- در هنگام آماده کردن غذاها به آن نمک و یا انواع سس ها را اضافه نکنید.
- نمک را از سر سفره بردارید.
- مصرف اسنک های نمکی مثل چیپس ها ، پفک ها و... را کاهش دهید.
- محصولات با محتوای کمتر سدیم را انتخاب کنید.

مصرف میوه ها و سبزی ها

- مصرف حداقل ۴۰۰ گرم یا ۵ واحد از میوه ها و سبزی روزانه می تواند ریسک بیماری های غیر واگیر را کاهش دهد و مصرف مقدار کافی فیبر روزانه را تضمین کند.
- در همه وعده های غذایی اصلی سبزیجات را بگنجانید.
 - در میان وعده ها از میوه های تازه و سبزیجات خام استفاده کنید.
 - از میوه ها و سبزیجات متنوع استفاده کنید.