

تغذیه سالم (چاقی)

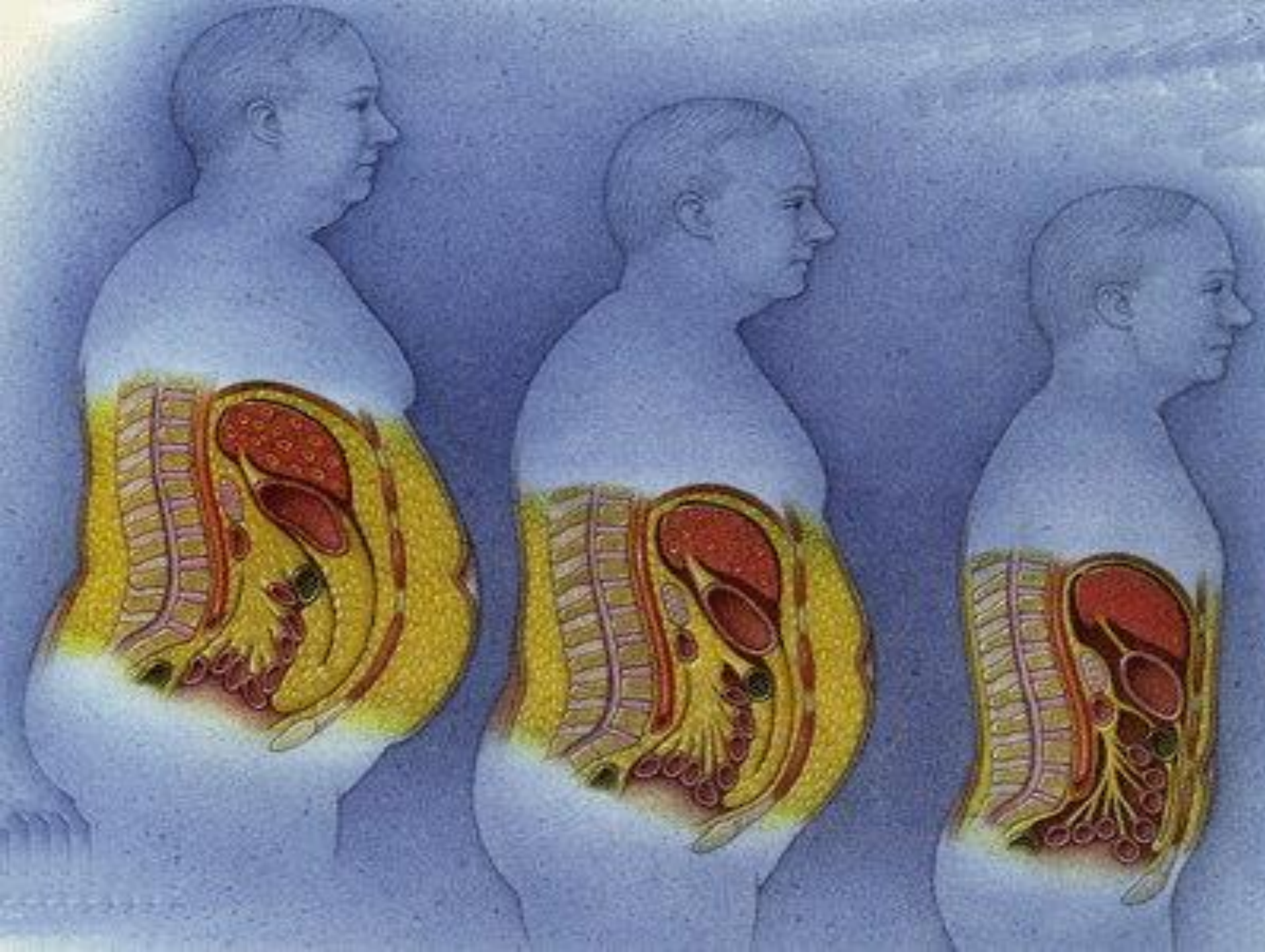
سید محسن سید اخلاقی
کارشناس تغذیه مرکز دانشگاهی رازی رشت

تعریف چاقی

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، اضافه وزن و چاقی بعنوان **تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی** در بدن که سلامتی فرد را مختل می کند شناخته می شود.

اضافه وزن: هنگامی که فرد بیش از **۱۰ درصد** وزن ایده آل، وزن داشته باشد

چاقی: هنگامی که فرد بیش از **۲۰ درصد** وزن ایده آل، وزن داشته باشد



محاسبه وزن ایده آل

- محاسبه وزن طبیعی و ایده آل:
- وزن طبیعی = $100 - \text{قد}$
- وزن ایده آل در خانمها = $10\% \text{ وزن طبیعی} - \text{وزن طبیعی}$
- وزن ایده آل در آقایان = $6\% \text{ وزن طبیعی} - \text{وزن طبیعی}$

انواع چاقی بر حسب نحوه توزیع چربی در بدن

چاقی سیبی شکل: چربی مازاد بیشتر در اطراف شکم و تنه وجود

دارد، در مردان بیشتر است، و با مقاومت به انسولین همراه است.

اگر چربی بیشتر در شکم باشد، این نوع چاقی با فاکتورهای **خطر** مثل

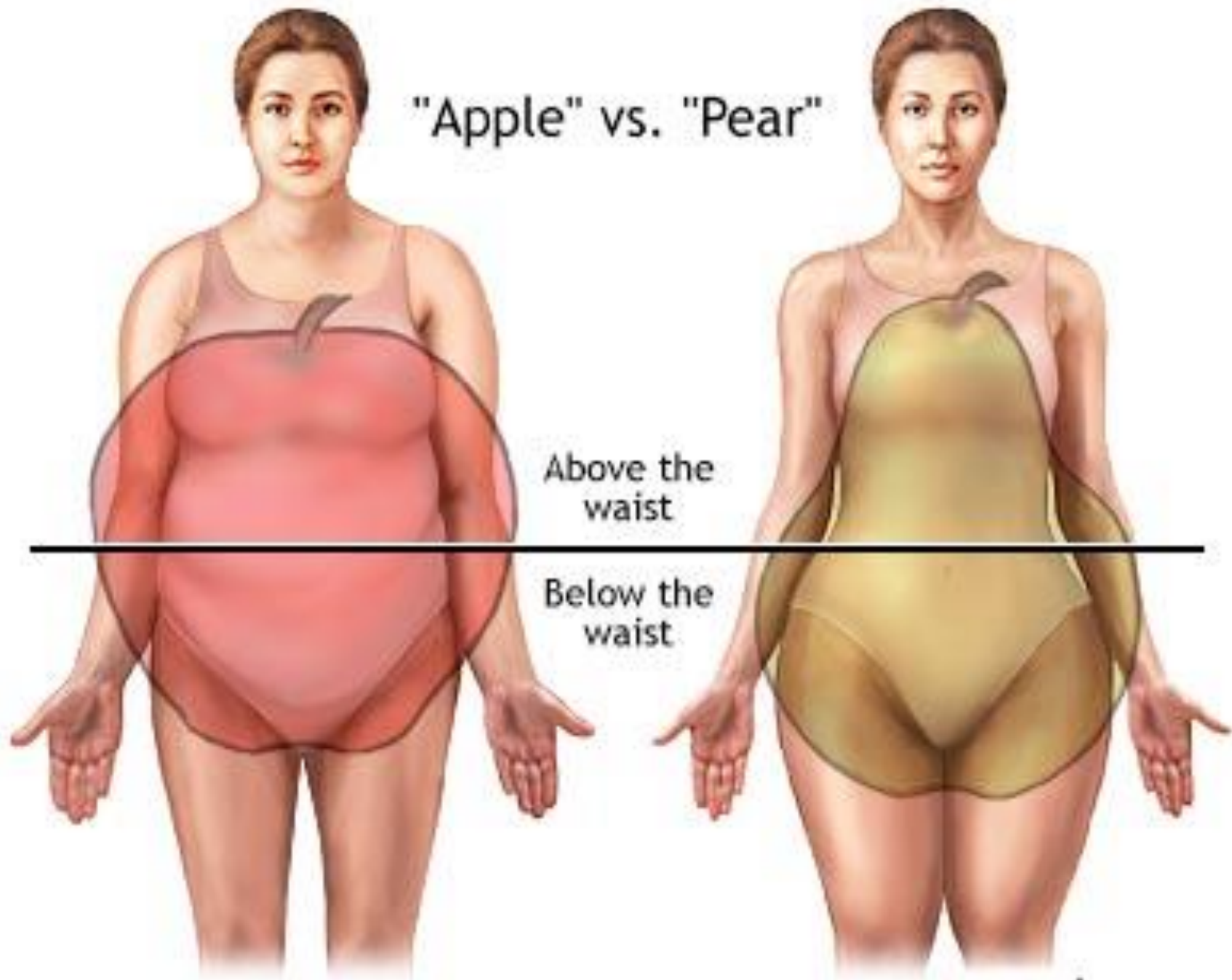
عدم تحمل گلوکز، افزایش لیپیدهای خون و پرفشاری خون مرتبط

است.

چاقی گلابی شکل: چربی مازاد در اطراف رانها و باسن جمع می

شود، در زنان متداولتر است و عموماً با عارضه کمتری همراه است.

"Apple" vs. "Pear"



روشهای ارزیابی چاقی

۱- شاخص توده بدن (BMI)

$$\text{شاخص توده بدنی (BMI)} = \frac{\text{وزن (kg)}}{(\text{قد (m)})^2}$$

نمایه توده بدن	طبقه بندی وضعیت بدنی
$\leq 18,5$	لاغر
18,5 – 24,9	طبیعی
25 – 29,9	اضافه وزن
30 – 34,9	چاقی درجه ۱
35 – 39,9	چاقی درجه ۲
≥ 40	چاقی درجه ۳

نمایه توده بدنی مطلوب در ارتباط با سن

نمایه توده بدن

سن (سال)

۱۹ - ۲۴	۱۹ - ۲۴
۲۰ - ۲۵	۲۵ - ۳۴
۲۱ - ۲۶	۳۵ - ۴۴
۲۲ - ۲۷	۴۵ - ۵۴
۲۳ - ۲۸	۵۵ - ۶۵
۲۴ - ۲۹	بیشتر از ۶۵

روشهای ارزیابی چاقی

۲- اندازه گیری دور کمر :

افزایش دور کمر در مردان بیش از **۱۰۲** سانتی متر و

در زنان بیش از **۸۸** سانتی متر غیرطبیعی است.

(چاقی شکمی)

اندازه گیریهای ساده تن سنجی بزرگسالان

۳- نسبت دور شکم به دور باسن

(Waist to Hip Ratio=WHR)

که از تقسیم اندازه دور شکم به سانتیمتر به اندازه دور باسن به سانتیمتر محاسبه می شود.

اگر این نسبت برای مردان بیش از **یک** و برای زنان بیش از **۰/۹** (بهرتر است) باشد، نشانه **چاقی شکمی** است.

اندازه گیریهای ساده تن سنجی بزرگسالان

۴- نسبت دور شکم به قد

(Waist to Height Ratio = WHTR)

که از تقسیم اندازه دور شکم به سانتیمتر به اندازه قد به سانتیمتر بدست می آید.

هرچه این نسبت از 0.5 بیشتر باشد نشانه چاقی شکمی است.

درباره چاقی شکمی

بافت چربی، به خصوص در نواحی دور شکم، موجب ترشح هورمون هایی می شود که تحریک کننده رشد سلول های بافت چربی و نیز اشتهای فرد است.

به این ترتیب، چاقی، آن هم چاقی دور شکم، باز هم به چاقی فرد دامن می زند.

بنابراین، مهم است بدانیم چاقی در کدام نقطه بدن متمرکز است؛ چون **چاقی دور شکم و کمر، خطرناک تر است.**

اندازه دور شکم و سگته قلبی

براساس مطالعات، اندازه دور شکم بالای ۸۰ سانتیمتر برای زنان و ۹۴ سانتی‌متر به بالا برای مردان، می‌تواند احتمال وقوع حمله قلبی را افزایش دهد.

بنابراین کسانی که وزن نسبت به قدشان در محدوده طبیعی بوده اما دور کمر بزرگتر دارند، احتمال بیشتری برای رسوب چربی در رگ‌ها و تصلب شرایین دارند.

علل شیوع چاقی

دریافت بالای انرژی بصورت فعال از طریق تغذیه بیش از

حد شامل: خوردن غذاهای پر انرژی و فست فودها

بی تحرکی و فعالیتهای کم انرژی مانند تماشای مداوم

تلویزیون و استفاده طولانی مدت از کامپیوتر یا موبایل

بیماری های جسمی ناشی از چاقی بزرگسالان

۱. دیابت
۲. مقاومت به انسولین
۳. پرفشاری خون
۴. بیماری های قلبی
۵. هیپرلیپیدمی یا دیس لیپیدمی
۶. افزایش ساخت کلسترول
۷. آرتريت روماتوئيد
۸. افزایش فشار مهريه ها
۹. درد ناحیه کمر و مفاصل
۱۰. بیماری های تنفسی

درمانهای چاقی

- ۱- رژیم درمانی
- ۲- افزایش فعالیت بدنی
- ۳- رفتار درمانی
- ۴- دارو درمانی
- ۵- عمل جراحی

کاهش انرژی رژیم غذایی، افزایش فعالیت فیزیکی و تغییر شیوه زندگی بهترین درمان برای چاقی است.

کاهش وزن مطلوب

- کاهش نیم تا یک کیلوگرم در هفته
- یا کاهش ۲ تا ۴ کیلوگرم در ماه
- یا کاهش ۱۰ درصد وزن بدن در طول ۶ ماه

کاهش تدریجی وزن در مدت زمان طولانی تر

۱- کاهش بیشتر ذخائر چربی

۲- محدود شدن کاهش بافت‌های پروتئینی

۳- جلوگیری از کاهش تند و تیز متابولیسم بدن

همراه با کاهش سریع وزن

با کاهش وزن به میزان ۱۰-۵٪ در افراد چاق:

سطح سلامت در این افراد افزایش می یابد

عوارض بیماریها در این افراد کاهش می یابد

طول عمر در این افراد افزایش می یابد

Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

● Fat (naturally occurring and added)

▼ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

Milk, Yogurt & Cheese Group
2-3 SERVINGS



Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS



Vegetable Group
3-5 SERVINGS



Fruit Group
2-4 SERVINGS



Bread, Cereal, Rice & Pasta Group
6-11 SERVINGS



گروه‌های اصلی غذایی:

- گروه نان و غلات (۱۱-۶ واحد در روز)
- گروه سبزیها (۵-۳ واحد در روز)
- گروه میوه ها (۴-۲ واحد در روز)
- گروه شیر و لبنیات (۳-۲ واحد در روز)
- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (۳-۲ واحد در روز)

گروه نان و غلات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو	کروهیدرات، پروتئین، آهن، ویتامین های گروه B	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (در مورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است) نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

گروه سبزی ها

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک لیوان سبزی برگی (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزیهای خرد شده خام، یک عدد خیار یا هویج متوسط	مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخمها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	سبزی های برگی (کاهو، کلم، اسفناج)، هویج، گوجه فرنگی، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، قارچ

گروه میوه ها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سیب، گلابی، مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی و...)، طالبی، هندوانه، زردآلو، گیلاس، هلو، انگور، کیوی، انار و میوه های خشک (انواع برگه ها، انجیر، کشمش، توت)	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخمها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، ۳ عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک

گروه شیر و لبنیات

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان کشک پاستوریزه، ۲ لیوان دوغ	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی، دوغ

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
۶۰ گرم گوشت پخته لخم، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	پروتئین، آهن و روی، بعضی ویتامین های گروه B	گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، سویا)، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)

گروه متفرقه

- چربی ها (روغن های جامد و مایع، پیه و دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس های چرب مایونز)
- شیرینی ها و مواد قندی (انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی، انواع پیراشکی، آب نبات، شکلات، پاستیل)
- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده)، یخمک
- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، انواع چیپس، پفک و...)

نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه:

- مصرف کمتر چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها
- مصرف روغن مایع گیاهی
- خودداری از حرارت دادن زیاد انواع روغنها
- استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی جهت سرخ کردن
- استفاده کم از نمک (فقط نمک تصفیه شده یددار استفاده گردد)
- ارجحیت نوشیدن آب بر هر آشامیدنی

اصل تنوع و تعادل تغذیه ای :

- کلیه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم است و هیچ ماده مغذی را نمی توان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.
- هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از مقدار مورد نیاز مصرف کرد.
- کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.

الگوی تغذیه ای صحیح الگویی است که **متعادل و متنوع** بوده بتواند کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کند.

عادات غذایی افراد چاق

- تند تند غذا می خورند.
- همراه غذا آب می خورند.
- صبحانه و ناهار و شام زیاد می خورند و میان وعده نمی خورند یا کم می خورند.
- یا برعکس، وعده اصلی کم می خورند و میان وعده زیاد می خورند.
- آب خورشت زیاد می خورند.
- شیرینی جات و هله هوله زیاد می خورند.
- ترشی زیاد می خورند.
- ریزه خواری می کنند.
- از کلمه "حیفه" برای غذاها زیاد استفاده می کنند.
- فعالیت ندارند.
- تفریح شان غذا خوردن است.

راههای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

- کاهش مصرف قند
- کاهش مصرف چربی
- کاهش مصرف نمک
- افزایش مصرف فیبر
- افزایش فعالیت بدنی
- تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای تغذیه ای

کاهش مصرف قند و نشاسته

- هر گرم قند (کربوهیدرات) **۴** کیلوکالری انرژی دارد
- کاهش مصرف قندهای **ساده** مانند قند و شکر به دلیل جذب سریعتر و فاقد ویتامین و املاح و فیبر
- مصرف **به اندازه** مورد نیاز نان، برنج، ماکارونی و حبوبات به دلیل جذب آهسته تر و دارای ویتامین و املاح و فیبر
- نانهای سبوس دار مانند نان جو، بربری و سنگک **بهتر** از نانهای فانتزی مانند انواع نان باگت و ساندویچی است.

کاهش مصرف قند و نشاسته

- مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد منجر به اضافه وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال می شود.
- به جای نوشابه های گازدار با قند زیاد، نوشیدنی های سالمتر مانند دوغ کم نمک و آب بنوشید.
- در مصرف شیرینی، مربا، عسل، شربت و شکلات، اعتدال را رعایت کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبارها به مقدار کم استفاده کنید.

کاهش مصرف چربی

- هر گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی دارد.
- مصرف چربیهای حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس را کاهش دهید. (چربی خون و بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهند).
- اسیدهای چرب **اشباع** در روغن حیوانی، دنبه، پیه، کره، خامه، سرشیر، گوشتهای چرب و پوست مرغ وجود دارد.
- اسیدهای چرب **ترانس** در روغنهای جامد، نیمه جامد، روغن حیوانی، سوسیس، کالباس، فست فودها، کره گیاهی یا مارگارین، روغنهای قنادی و خامه قنادی وجود دارد.

کاهش مصرف چربی

- روغن‌های گیاهی **مایع** مانند آفتابگردان، ذرت، کنجد، زیتون و ... حاوی اسیدهای چرب **غیراشباع** هستند. (خطر بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می‌دهند).
- غذاهای پرچرب و سرخ شده، امعاء و احشاء حیوانی، لبنیات پرچرب، انواع کلوچه، کیک، شکلات و شیرینی‌ها، انواع سس سالاد باعث افزایش **کلسترول** می‌شوند.

کاهش مصرف چربی

- شیر و لبنیات مصرفی حتما از انواع کم چرب یا بدون چربی باشد. (کمتر از **۱/۵** درصد چربی)
- به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی‌هایی مانند آب‌لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده کنید.
- غذا را بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز نمایید.
- مصرف روغن را **کاهش** دهید. در صورتی که غذا را سرخ می‌کنید، در مدت زمان کم، فقط آن را با مقدار کمی روغن تفت دهید.

کاهش مصرف چربی

- مصرف سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیپس، پفک، سس‌ها، کله‌پاچه، مغز، دل و قلوه را که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند بسیار **محدود** کنید.
- پوست مرغ و چربیهای قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده کنید.

کاهش مصرف نمک

- کاهش مصرف نمک، **مقرون به صرفه ترین** راه حل کاهش فشار خون است.
- سوپها و غذاهای آماده، کنسروها، سسها، فست فودها، چیپس و پفک و مغزهای نمکدار حاوی نمک یا سدیم زیاد هستند و باعث افزایش فشارخون می شوند.

افزایش مصرف فیبر

- فیبرهای غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند:
- فیبر **محلول** در جو دوسر، حبوبات و میوه‌ها وجود دارد که سرعت جذب قندها و چربیها را کاهش می دهد و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند.
- فیبر **نامحلول** در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزیها وجود دارد و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند.

افزایش فعالیت بدنی

- ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود.
- فعالیت ورزشی ایروبیک (هوازی) با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا ورزش هوازی با شدت شدید به مدت ۲۰ دقیقه، ۳ روز در هفته توصیه می شود.
- 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 به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط.

تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای تغذیه ای

- عادات خوردن را تغییر دهید. تعداد وعده‌های غذا را افزایش و حجم هر وعده را کم کنید.
- غذا را در ظرف کوچک‌تر کشیده و به آرامی غذا بخورید.
- خوردن ماست کم چرب، سبزی یا سالاد به همراه غذا به سیر شدن شما کمک می‌کند.
- آجیل‌های بی‌نمک میان وعده‌های خوبی هستند. (در حجم کم)

تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای تغذیه ای

- سبزیهای کم کالری (سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کلم) برای جلوگیری از گرسنگی مناسب هستند.
- مصرف آب یا سوپ قبل از غذا باعث کاهش اشتها می شود.
- جهت آگاهی از میزان قند، چربی و نمک مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آنها توجه کنید.

سلامت باشيد

