

راهکارهای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

وضعیت چاقی در دنیا:

در سراسر جهان، ۸۰۰ میلیون نفر با چاقی زندگی می کنند و تخمین زده می شود که یک میلیارد نفر در جهان تا سال ۲۰۳۰ با چاقی زندگی کنند.، از جمله ۱ نفر از هر ۵ زن و ۱ نفر از هر ۷ مرد، با چاقی زندگی خواهند کرد.

چاقی چیست ؟ به انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن چاقی می گویند زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد ، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می شود. بنابراین چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پرخوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می باشد . حدود نیمی از افراد بزرگسال کشور مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان نیز روند رو به افزایشی را طی می کند .

معیار تشخیص چاقی چیست ؟ هر فرد با توجه به سن ، جنس و قدی که دارد وزن ایده ال خاص خود را دارا می باشد اگر وزن فرد مناسب سن و قدش نباشد و در واقع بیشتر از استانداردها باشد این فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی است. با محاسبه نمایه توده بدنی و مقایسه آن با مقادیر استاندارد می توان به اضافه وزن و چاقی پی برد . توزیع چربی بدن نقش بسیار مهمی در خطرات چاقی دارد چاقی مرکزی در مقایسه با چاقی محیطی به مراتب خطرناک تر است به همین دلیل شاخص دور کمر شاخص بسیار مهمی برای مشخص کردن خطرات بیماری های قلبی عروقی، پر فشاری خون و دیابت می باشد. مطالعات اخیر نشان داده است که چاقی شکمی به جای چاقی که به سادگی با BMI تعریف می شود، ارتباط بیشتری با بیماری های قلبی عروقی و متابولیک دارد.

نمایه توده بدنی (BMI) : وزن (کیلوگرم) / (متر)^۲

جدول طبقه بندی افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

| وضعیت وزن بدن | اندازه BMI |
|------------------------|------------|
| زیر وزن طبیعی (لاغر) | <18.5 |
| وزن طبیعی | ۱۸.۵-۲۴.۹ |
| اضافه وزن | ۲۵-۲۹.۹ |
| چاقی خفیف درجه ۱ | ۳۰-۳۴.۹ |
| چاقی متوسط درجه ۲ | ۳۵-۳۹.۹ |
| چاقی شدید درجه ۳ | ≥۴۰ |

چه عواملی سبب ایجاد چاقی می شوند؟

علت اصلی چاقی و اضافه وزن عدم تعادل بین کالری دریافتی و کالری مصرف شده است.:

- افزایش مصرف غذاهای پرانرژی که سرشار از چربی و قند هستند.
- افزایش کم تحرکی و بی تحرکی به دلیل ماهیت بسیاری از اشکال کار، تغییر شیوه های حمل و نقل و افزایش شهرنشینی.
- تغییرات در الگوهای رژیم غذایی و فعالیت بدنی اغلب نتیجه تغییرات محیطی و اجتماعی مرتبط با توسعه و فقدان سیاست های حمایتی در بخش هایی مانند بهداشت، کشاورزی، حمل و نقل، برنامه ریزی شهری، محیط زیست، پردازش مواد غذایی، توزیع، بازاریابی و آموزش است.

عوارض چاقی چیست؟

- شانس بیشتر برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ، سکته ها ، بیماری قند وانواع سرطان (سرطان های کولون رکتوم ، پروستات در مردان وسینه و تخمدان در زنان)
 - **دیابت**
 - افزایش چربی خون
 - رسوب چربی در دیواره سرخرگ ها، گرفتگی رگ ها و در نهایت سکته
 - اختلالات اسکلتی عضلانی (به ویژه آرتروز)
 - بیماری های کبد (کبد چرب) و سنگ های صفراوی
 - افزایش فشارخون
- چاقی دوران کودکی با شانس بیشتری برای چاقی، مرگ زودرس و ناتوانی در بزرگسالی همراه است. اما علاوه بر افزایش خطرات آینده، کودکان چاق مشکلات تنفسی، افزایش خطر شکستگی، فشار خون بالا، نشانگرهای اولیه بیماری های قلبی عروقی، مقاومت به انسولین و اثرات روانی را تجربه می کنند.

توصیه ها و راهنمایی های مفید برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی:

- هیچ یک از وعده ها به خصوص وعده صبحانه نباید حذف شود. ، زیرا ناچار منجر به ریزه خواری خواهید شد.
- برای میان وعده ها از میوه ها و سبزیهای تازه استفاده کنید.
- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در نظر گرفته شود.

- غذا را باید به آرامی مصرف کرد. از تند غذا خوردن اجتناب شود و بین لقمه‌های غذا اندکی تامل شود.
- قبل یا همراه با غذا سالاد و انواع سبزیها (مثل سبزی خوردن) مصرف شود.
- بهتر است از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری شود و یا در صورت تمایل به مصرف سس سالاد از انواع رژیمی و کم چرب و به مقدار کم استفاده شود.
- از مصرف انواع نوشابه های گاز دار، آب میوه های صنعتی، غذاهای چرب سرخ شده، شیرین و شور و تنقلات کم ارزش اجتناب کنید.
- مصرف انواع فست فودها را کاهش و مصرف انواع سبزیها و میوه ها را افزایش دهید.
- از مصرف روغن جامد خودداری و مصرف دیگر روغن ها را کاهش دهید.
- فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.
- پس از اتمام غذا، سفره غذا را ترک کنید.
- غذا را در ظرف کوچکتري بکشید.
- در رستوران غذای نیم پرس سفارش دهید.
- غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
- همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید بهتر است به همان اندازه که می خواهید مصرف کنید در ظرف خود غذا بکشید و دوباره سراغ ظرف غذا نروید.
- مواد غذایی را داخل گنجه‌ها نگهداری کنید تا جلوی دید نباشد
- موارد غذایی ناسالم و مناسب مانند نوشابه، چپیس، پفک، سس مایونز، شیرینی و ... را نخرید.
- مصرف فست فودها مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب زمینی سرخ شده و انواع ساندویچ ها که در بیرون از خانه و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می شود را محدود کنید.
- از شیر و لبنیات کم چرب و یا بدون چربی استفاده کنید در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی شود
- از حبوبات عدس، نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لپه و ماش در غذاها که حاوی فیبر غذایی هستند، روزانه استفاده شود. رژیم‌های غذایی حاوی فیبر معمولا با چربی و قند کمتری همراهند، بنابراین رژیم‌های غذایی غنی از فیبر انرژی کمتری دارند، همچنین غذاهای حاوی فیبر با سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور می کنند و فرصت جذب مواد غذایی پراثری کمتر شده و دفع این غذاهای چاق کننده بیشتر می شود علاوه بر آن غذاهای حاوی فیبر حجیم ترند و سبب پرشدن معده و احساس سیری زودرس می شوند پس در مقایسه با سایر غذاها، غذاهای پرفیبر سبب می شوند که کالری کمتری به بدن برسد و کمتر باعث چاقی می شوند.
- بجای یک واحد گوشت می توان یک لیوان حبوبات پخته مصرف کرد.

- روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی داشته باشید .
- برای کاهش وزن از رژیم های غذایی خود سرانه بپرهیزید.
- همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه ای که می خواهید صرف کنید در ظرف خود بکشید. و دوباره سر قابلمه غذا نروید.
- روزانه بیش از ۲ ساعت از کامپیوتر ویا تلویزیون استفاده نکنید .
- از وسایل نقلیه عمومی استفاده شده و در صورت استفاده از وسیله نقلیه شخصی، دور از محل کار پارک شود که امکان تحرک بدنی بیشتری فراهم شود.

منبع :

بسته آموزش تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت

- WHO
- CDC

گروه بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان