



"تندرستی پاداش نیک زیستی ست"



چاقی

مکانیسم چاقی



مکانیسم چاقی و اضافه وزن، از تمایل بدن ما برای ذخیره انرژی به صورت چربی نشأت می گیرد و ریشه آن در اجداد بسیار دور ما است. هزاران سال پیش، اجداد ما که ابتدایی زندگی می کردند، همیشه دسترسی به غذا نداشتند و فقط هنگامی که شکار، میوه یا گیاهی را به دست می آوردند، می توانستند غذا بخورند. از این رو مکانیسمی به وجود آمد که انرژی مازاد دریافتی را برای روزهای مبادا (گرسنگی) ذخیره می کرد.

در زندگی مدرن امروزی با وجود سفارشات تلفنی و حتی آنلاین غذا، که فرد حتی زحمت تحویل گرفتن غذا را به خود نمی دهد، دسترسی به غذا، آسان و همیشگی شده است. در نتیجه روز مبادا یا روز گرسنگی به ندرت اتفاق می افتد و ذخیره انرژی مازاد بر نیاز روزانه ما چاقی را به وجود آورده است. مسأله چاقی نه تنها در کشورهای پردرآمد بلکه این روند به طور چشمگیر در مناطق شهری با درآمد کم و زیاد رو به افزایش است.

تعریف چاقی

چاقی¹ بیماری مزمنی است که در نتیجه عدم تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرف شده در بدن ما اتفاق می افتد. وضعیتی است که بافت چربی بیش از حد طبیعی در بدن فرد انباشته شده باشد. انباشت بیش از حد بافت چربی می تواند باعث پسرفت شاخص های سلامتی، از جمله کاهش میانگین طول عمر یا کاهش کیفیت زندگی شود. شایع ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدن² است. شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم به توان دو قد وی بر حسب متر به دست می آید. * به بیان دیگر " اشتها و میل به غذا" و " سوخت و ساز" در بدن افراد چاق ناهماهنگ است.

¹ . Obesity

² .body mass index(BMI)

در یک تقسیم بندی چاقی به دو دسته تقسیم می شود:

- چاقی هایپرپلازیک

- چاقی هایپرتروفیک

چاقی هایپرپلازیک:

در این چاقی تعداد سلول های چربی افزایش می یابد. تعداد اولیه سلول های چربی بدن هر فرد به رژیم غذایی مادر در دوران بارداری و تغذیه در کودکی بستگی دارد. کالری اضافی در طول مراحل تکامل می تواند به شکل گیری و افزایش تعداد سلول های چربی منجر شود. از آنجا که افزایش تعداد سلول های چربی در دوران بزرگسالی به سختی اتفاق می افتد، می توان گفت " چاقی هایپرپلازیک از دوران کودکی آغاز می شود".

چاقی هایپرتروفیک:

در این چاقی ، اندازه سلول های چربی افزایش می یابد. معمولاً توزیع چربی در این نوع چاقی در شکم بیشتر است. معمولاً چاقی در بزرگسالی با افزایش تعداد سلول های چربی اتفاق می افتد. افراد مبتلا به چاقی هایپرپلازیک معمولاً سخت تر وزن کم می کنند. هنگام کاهش وزن تنها اندازه سلول ها کم می شود.

بدن ما انرژی مورد نیاز خود را از روش های زیر تأمین می کند:

- غذاهایی که مصرف می کنیم

- گرمایی که از طریق خورشید و محیط اطراف دریافت می کنیم

موارد مصرف انرژی در بدن ما عبارتند از:

- مغز یکی از قسمت های پرمصرف انرژی در بدن ما است و حداقل 20 درصد از کل انرژی روزانه را مصرف می کند. این میزان برای افرادی که بیشتر از فکر خود استفاده می کنند، افزایش می یابد.

- گردش خون و حفظ دمای بدن (37 درجه سانتی گراد)

- رشد و نوسازی سلول ها در انواع بافت های بدن مانند عضلات، پوست، مو، استخوان و...

- انواع حرکت های فیزیکی (ورزش، پیاده روی، انجام کارهای روزمره)

علت چاقی

شناخت عواملی که موجب اضافه وزن و چاقی می شود:

1- ژنتیک

این ادعا که "دلیل چاقی من ژنتیکی است و من آب هم می خورم چاق می شوم" تا چه حد صحت دارد؟

میزان چربی بافتی ما و نیز محل توزیع آنها تحت تأثیر ژن های ما قرار دارد، همچنین چگونگی تبدیل غذا به انرژی توسط بدن و نیز چگونگی سوختن کالری حین ورزش، زمینه ژنتیکی دارد. طبق تحقیقات دانشکده پزشکی هاروارد³، تاکنون بیش از 400 نوع ژن که در فرآیند چاقی مؤثر هستند شناخته شده اند، اما ژنتیک فقط زمینه را برای چاقی یا لاغری مساعدتر می کند و به هیچ وجه علت نهایی چاقی نیست. درباره تأثیر زمینه مساعد ژنتیکی باید گفت: اگر اصول کلی تغذیه سالم و تحرک روزانه را رعایت کنیم حتی اگر ژن چاقی را هم داشته باشیم دچار اضافه وزن نخواهیم شد. زمینه مساعد ژنتیکی نمی تواند آب را به چربی تبدیل کرده و در بدن ما ذخیره کند. هیچ واکنش شیمیایی مبنی بر تبدیل آب به چربی تاکنون شناخته نشده است.



2- سن

با افزایش سن و کاهش توده عضلانی، متابولیسم و انرژی مورد نیاز بدن کاهش یافته و مازاد انرژی ذخیره می شود. بنابراین به منظور جلوگیری از چاقی، با بالا رفتن سن، باید میزان کالری دریافتی را کاهش داد.

3- مشکلات مالی و اقتصادی

اقتصاد به دو شکل در فرآیند چاقی مؤثر است:

1- با وجود فقر اقتصادی، فرد توجه کمتری به سلامتی و تغذیه خود دارد، علاوه بر این از بین مواد غذایی گزینه های کمتری برای انتخاب دارد و در نتیجه اگر غذای ارزان پر کالری تر باشد، فرد چاق خواهد شد.

³. Harvard Medical School

2- کسانی که از نظر مالی در سطح بالاتری قرار دارند، در صورت فقدان آموزش صحیح، خود را ملزم به بیشتر خوردن دانسته و هنگام خرید، غذاهای گران تر و پرکالری تری را انتخاب می کنند.

4- مشکلات روحی

محققین دانشگاه هاروارد، عواملی همچون "احساس عدم امنیت"، "استرس" و "ترس" را ریشه های روانی چاقی دانسته اند. مشکلات روحی و روانی در برخی افراد، موجب پرخوری عصبی شده و مازاد انرژی دریافتی به صورت چربی در بدن ایشان ذخیره می شود.

5- بیماری و مصرف برخی داروها

- پرکاری تیروئید، سندروم پلی سیستیک، مشکلات گوارشی از جمله بیماری هایی هستند که منجر به چاقی می شوند.

- مصرف داروهای ضدبارداری و هورمونی (کورتون ها) باعث افزایش وزن می شوند. برخی از این داروها عبارتند از: هیدروکورتیزون^۴، استروژن^۵ و پروژسترون^۶.

- برخی داروهای ضدافسردگی (داروهای سه حلقه ای) و داروهای روان گردان (درمان اختلالات روانی)، متابولیسم بدن بیمار را کاهش و اشتها را در او افزایش می دهند، به بیان دیگر مصرف انرژی را در بدن کند و میل به دریافت انرژی را بیشتر کرده و باعث چاقی می شوند. برخی از آنها عبارتند از: کلوزاپین^۷، اولانزاپین^۸، لیتیوم^۹، هالوپریدول^{۱۰}، ایمی پرامین^{۱۱}، دسیپرامین^{۱۲} و مونوآمین^{۱۳}.

6- زمینه های فرهنگی و اجتماعی

باورها و آداب اشتباه در برخی جوامع، زمینه های چاقی را فراهم می کنند، برخی از این باورها عبارتند از:

⁴.Hydrocortisone

⁵ . Estrogens

⁶ . Progesterone

⁷ . Clozapine

⁸ . Olanzapine

⁹ . Lithium

¹⁰ . Haloperidol

¹¹ . Imipramine

¹² . Desipramine

¹³ . Monoamine

1- نسبت دادن چاقی افراد با اوضاع و احوال خوب روحی ایشان، به عنوان مثال کسی که لاغر باشد، سایرین این موضوع را ناشی از ناراحتی یا افسردگی او می دانند و در مقابل اضافه وزن فرد، به معنی خوشحال بودن اوست، این طرز فکر در گذشته بیشتر مرسوم بوده است.

2- در برخی خانواده ها ، غذادادن به نوعی نشان دادن محبت تلقی می شود و به دلیل معذوریت های اخلاقی، طرف مقابل نمی تواند از غذاخوردن امتناع کند. در این افراد به تدریج خوردن بیش از مقدار نیاز به شکل عادت می شود.

3- شنیدن اخبار استرس زا و تماشای تلویزیون به هنگام غذاخوردن باعث سریع تر غذاخوردن شده و عملکرد هورمون های احساس سیری را مختل می کنند و شخص دیرتر احساس سیری خواهد کرد.

4- افرادی که به اقتضای شغل و شرایط زندگی خود، وعده های غذایی را از رستوران یا فست فود تهیه می کنند، نه تنها خود را از غذای سالم و مقوی محروم می کنند بلکه اشتهای ایشان تحت تأثیر ادویه جات و مواد اشتها آور غذاهای حاضری قرار گرفته و بیشتر می خورند.

5- یکی از ریشه های روانی افراد در میل به شیرینی و شکلات این است که در کودکی ، از آب نبات یا شکلات به عنوان تشویقی برای ایشان استفاده شده است و در ازای انجام کاری خوب والدین به عنوان جایزه به آنها شکلات می دادند ، در نتیجه ذهنیت فرد در مورد شیرینی و شکلات مثبت بوده و ناخودآگاه آن را به عنوان یک تشویق می شناسد.

6- مطالعات نشان داده، ذخیره چربی در بدن افرادی که در کودکی بیش از 3 ماه شیر مادر خورده اند کمتر از سایرین است.

7- کم تحرکی

کم تحرکی، اصلی ترین عامل چاقی است که کاملاً در کنترل و اراده ما قرار دارد. تحرک بدنی بیش از 70 درصد از انرژی را در بدن ما مصرف می کند.

8- پرخوری - ازدواج

غذاهای پرکالری که انرژی آنها مزاد مصرف روزانه ما هستند، به صورت چربی در بدن ما ذخیره شده و چاقی را به دنبال خواهند داشت. شیرینی خامه ای، روغن حیوانی و برنج، جزو غذاهای پرکالری هستند. هر شیرینی خامه ای حاوی 400 تا 500 کیلوکالری انرژی است. 3 عدد شیرینی خامه ای کل انرژی یک شبانه روز ما را تأمین می کند. به عبارتی دیگر برای سوزاندن انرژی معادل یک شیرینی خامه ای باید بیش از یک ساعت دوید!!!

علت چاقی پس از ازدواج برای خانم ها و آقایان را می توان به افزایش اشتهای ایشان نسبت داد، ازدواج و برقراری روابط صمیمانه تغییرات زیادی را در سطح هورمون های زنانه و مردانه ایجاد می کند، به علاوه افزایش هورمون های شادی و سرخوشی در بدن برخی افراد افزایش اشتهای ایشان را در پی دارد.

9- زایمان

تغذیه مادر در طول دوران بارداری، برای تأمین انرژی دونفر(حداقل دونفر) بوده است، پس از زایمان و تولد کودک، در صورتی که مادر میزان کالری مصرفی خود را کاهش ندهد دچار اضافه وزن و چاقی خواهد شد.

10- نوع زندگی

مطالعات نشان داده افرادی که نظم درستی در خواب و غذا ندارند، بیشتر از سایرین به چاقی مبتلا می شوند، خواب منظم و کافی (7 تا 8 ساعت در روز) هورمون های گرسنگی و اشتها را منظم و کنترل می کند، در مقابل هورمون اشتها در افرادی که ساعت خواب و غذای مرتبی ندارند الگوی نامنظمی دارد.

مشکلات و بیماری هایی که در اثر چاقی به وجود می آیند

1- کلسترول و فشارخون بالا و انواع بیماری ها و نارسایی های قلبی:

وزن زیاد و چاقی، مجموعه ای از شرایط را برای سکتته قلبی فراهم می کند، که فشارخون و کلسترول بالا از آن دسته هستند.

2- دیابت نوع دوم:

در بدن افراد چاق، سلول ها واکنش های ضعیف تری به انسولین نشان می دهند و احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 در آنها افزایش می یابد.

3- انواع مشخصی از سرطان:

براساس تحقیقات انجمن قلب آمریکا، چاقی خطر ابتلا به سرطان را تا 50 درصد افزایش می دهد، البته در مورد خانم ها این خطر بیشتر است.

- سرطان رحم (۶۲٪ افزایش ابتلا)
- سرطان مثانه (۳۱٪ افزایش ابتلا)
- سرطان کلیه (۲۵٪ افزایش ابتلا)

- سرطان دهانه ی رحم (۱۰٪ افزایش ابتلا)
- سرطان تیروئید (۹٪ افزایش ابتلا)
- سرطان خون (۹٪ افزایش ابتلا)

نتایج تحقیقات نشان می دهد که چاقی مفرط، خطر ابتلا به سرطان کبد را ۱۹٪، سرطان روده را ۱۰٪، سرطان تخمدان را ۹٪ و سرطان سینه را ۵٪ افزایش می دهد.

4- کمردرد و آرتروز مفاصل:

چاقی و اضافه وزن، فشار بیشتری را به مفاصل وارد می کند و ساییدگی مفاصل و دیسک کمر در افراد چاق بیشتر و سریع تر اتفاق می افتد.

5- ایجاد زخم های پوستی:

لایه های پوست بدن افراد چاق روی هم قرار گرفته و در بعضی قسمت ها، پوست در معرض هوا قرار نمی گیرد و تعریق در این قسمت ها باعث بروز زخم های پوستی می شود.

6- ناباروری در خانم ها:

چاقی در خانم ها، باعث ایجاد اختلال در عملکرد هورمون های زنانه شده و احتمال باروری را در آنها کاهش می دهد. علاوه بر این، از نظر علمی و آماری ارتباط مستقیم وزن کمتر با طول عمر بیشتر به اثبات رسیده است. چاقی عامل ایجاد مشکلات عدیده و بیماری های مهلکی است، تا آنجا که چاقی و اضافه وزن با افزایش شیوع در بزرگسالان و کودکان، به عنوان یکی از اصلی ترین عوامل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان شناخته شده است و صاحب نظران آن را به عنوان یکی از جدی ترین مشکلات سلامت عمومی در قرن بیست و یکم می دانند. برخی از افراد چاق با وجود کم غذا خوردن، به دلیل محدود بودن متابولیسم کند بدن، دچار افزایش وزن می شوند. به طور میانگین، افراد چاق میزان مصرف انرژی بیشتری نسبت به هممتایان لاغر خود دارند که این امر به دلیل میزان انرژی لازم برای نگهداری از بدنی که دارای اضافه وزن است می باشد.



ناراحتی های روحی که در اثر چاقی به وجود می آیند:

- کاهش اعتماد به نفس
- هیکل نامناسب
- افسردگی

تفاوت محسوسی در زندگی روزمره افراد چاق و عادی وجود دارد، لباس هایی که نمی توانند بپوشند، کارهایی که قادر به انجام آن نیستند و... . این تمایز آنها از سایرین، کاهش اعتماد به نفس را در آنها به همراه خواهد داشت. به علاوه عدم توانایی آنها در شرکت و در برخی تفریحات و سرگرمی ها، که فعالیت فیزیکی بیشتری را می طلبد، ممکن است منجر به افسردگی ایشان شود. بروز افسردگی در افراد چاق آنها را برای بیشتر خوردن تحریک کرده و شرایط را برای او سخت تر می کند. افسردگی و ناتوانی در برقراری ارتباط موفق، زمینه ساز بسیاری از ناراحتی های روحی دیگر است.

معیار اندازه گیری اضافه وزن



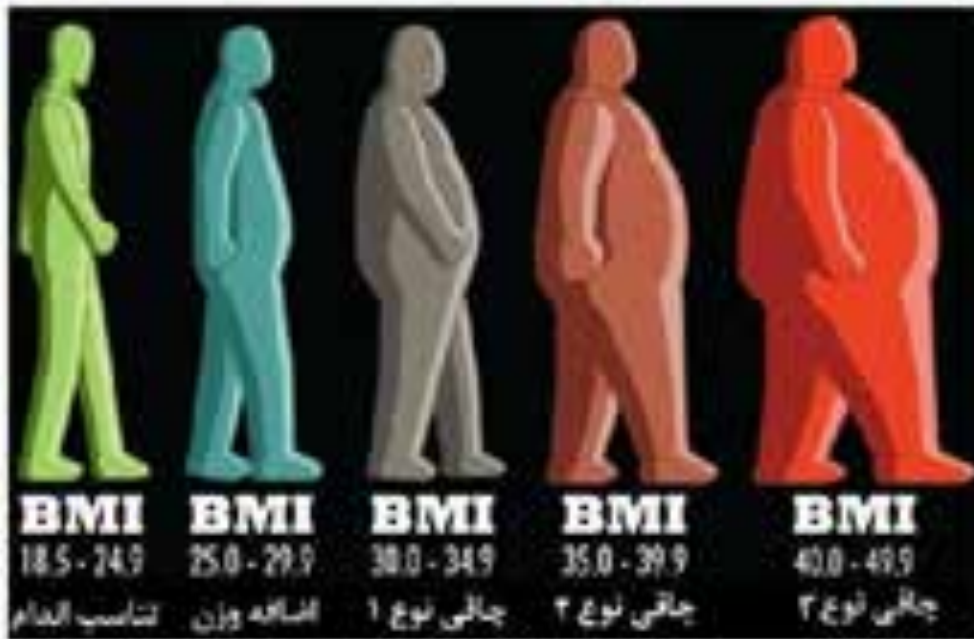
یکی از معتبرترین و آسان ترین معیارهای سنجش چاقی یا لاغری، اندازه گیری شاخص توده چربی بدن **BMI** (Body Mass Index) است، این شاخص برای محاسبه چربی بدن مردان و زنان بین 18 تا 65 سال قابل استفاده است و برای کودکان سنین مختلف فرمول های متفاوتی ارائه شده است، زیرا کودکان درصد چربی یا توده عضلانی بالاتری دارند.

BMI در بزرگسالان از تقسیم وزن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر به دست می آید و از حاصل این فرمول، افراد چاق و لاغر تشخیص داده می شوند.

$$\text{BMI} = \text{وزن (کیلو)} / \text{قد (متر)}^2$$

مثلاً اگر قد شما 168 سانتی متر و وزن شما 59 کیلوگرم باشد:

$$\text{BMI} = 59 / (1.68 \times 1.68) = 20.90$$



افرادی که BMI ایشان بالاتر از 30 است، در معرض خطرات جدی قرار دارند و لازم است بین "تغذیه و غذاهای مصرفی" و "تحرک روزانه" موازنه برقرار کنند.

نوع چاقی	میزان BMI
اضافه وزن	بین 25 تا 29.9
تناسب اندام	بین 18.5 تا 24.9
چاقی نوع 1 (اضافه وزن چاقی)	بین 30 تا 34.9
چاقی نوع 2 (اضافه وزن خطرناک)	بین 35 تا 39.9
چاقی نوع 3 (اضافه وزن بسیار خطرناک)	بیشتر از 40

سلامت تناسب اندام - کم کردن وزن

فردی چاق، که تصمیم به داشتن اندامی زیبا و متناسب گرفته است، با اجرای دقیق و کامل زیر وزن کم کرده و به تناسب اندام می‌رسد:

رژیم های غذایی

اولین قدم برای پیش گرفتن یک زندگی سالم، توجه به رژیم غذایی است. باید کالری مصرفی را تا می‌توانید پایین بیاورید، کمتر از غذاهای چرب استفاده کنید. می‌توانید در صورت امکان با یک پزشک تغذیه مشاوره کنید. ترازوی دیجیتال تهیه کنید و وزن دقیق خود را یادداشت کنید و تصمیم و اراده خود را برای تناسب اندام و وزن ایده آل بنویسید، هنگامی که چیزی را مکتوب می‌کنید به آن انرژی می‌دهید و ماهیت آن را از رویا به هدف تغییر می‌دهید، در نتیجه ضمیر ناخودآگاه شما هرکاری را که لازم باشد، برای رسیدن به هدفتان انجام می‌دهد. برای تجسم کردن قله‌ای که فتح آن را پیش رو دارید، می‌توانید عکس سر و گردن خود را، روی اندامی که رسیدن به آن هدف شماست، بچسبانید. برای رسیدن به نتیجه، باید عادات غذایی و حرکتی خود را تغییر دهید و حداقل 3 ماه صبر کنید و عوامل چاقی را در خود شناسایی کنید. بدون برطرف کردن عوامل ایجاد چاقی در خودتان اگر هم به نتیجه برسید، پس از مدتی دوباره اضافه وزن خواهید داشت. هر روز خودتان را وزن کنید. با استفاده از انواع رژیم های غذایی کالری کمتری را دریافت کرده و در عین حال ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین خواهید کرد.

- برای بدن خود غذا بخورید نه برای شکم و هوس. سعی کنید مواد غذایی را که برای بدنتان مفید هستند (غذاهای خانگی و تازه، سبزیجات و میوه) استفاده کنید و از غذاهای حاضری و فست و فود پرهیز کنید.

- حجم غذای خود را کم کنید، وعده غذایی را از 3 وعده به 5 وعده افزایش دهید اما کمتر بخورید، وقتی مقدار زیادی غذا وارد بدن می‌کنید بدن به اندازه‌ای که لازم دارد آن را مصرف کرده و بقیه را ذخیره می‌کند. اگر 5 وعده غذای سبک بخورید، بدن شما غذای اضافی برای ذخیره نخواهد داشت.

- هنگام عصبانیت یا استرس غذا نخورید، اگر احساسی شما را به غذا خوردن تشویق می‌کند، برای آن جایگزین پیدا کنید، مثلاً به جای غذا خوردن تلویزیون تماشا کنید، آب بنوشید یا...

- ایستاده و سریع غذا نخورید، بین 15 تا 20 دقیقه زمان لازم است تا احساس سیری از طریق هورمون و گردش خون به مغز شما مخابره شود و شما دست از غذا خوردن بردارید، وقتی آهسته غذا می‌خورید در این بازه 15 تا 20 دقیقه غذای اضافی کمتری خواهید خورد.

- به میزان کافی آب بنوشید، آب نه تنها اشتها را کمتر بلکه دفع سموم از بدن را نیز تسهیل می‌کند.

- خواب منظم و کافی داشته باشید ، مطالعات نشان داده است ریتم دریافت و مصرف انرژی در بدن افرادی که خواب منظم و کافی دارند منظم تر بوده و تمایل کمتری برای ذخیره چربی دارند.

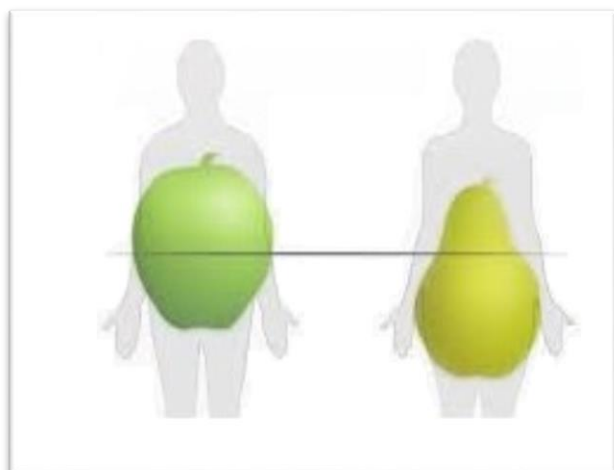
- "غذای روزانه" خود را با "فعالیت روزانه" خود تنظیم کنید بین "سوخت و ساز روزانه" و "تحرك روزانه" موازنه ایجاد کنید.



- به خودتان گرسنگی ندهید، وقتی گرسنه می مانید نیاز به غذا در سلول های بدن شما افزایش می یابد، سلول به عنوان کوچک ترین واحد زنده بدن، بسیار هوشمند بوده و در صورت گرسنه ماندن به محض دریافت غذا برای روز مبادا بخشی از آن را به صورت چربی ذخیره می کند.

- از غلات کامل (آرد سبوس دار) استفاده کنید و تا حد امکان آرد سفید را محدود کنید.

- فرم بدنی:



گروه اول: افرادی که تمامی بدن آنها (بالای کمر و پایین کمر) به یک نسبت چاق یا لاغر است.

گروه دوم: افرادی که هیكل سیبی دارند (چاقی شکمی) و فقط شکم، بازو و سینه آنها چاق یا لاغر است.

گروه سوم: افرادی که هیكل گلابی دارند و باسن و ران آنها چاق یا لاغر است. در افرادی که این نوع چاقی را دارند بیشتر هورمون های زنانه غالب است و در زنان شایع تر

است. در این افراد صورت و گردن ظاهر نرمال دارد، توده بدن در ناحیه شکم، ران، باسن و پاها شل است. به خاطر وزن سنگین باسن و ران، ستون فقرات تقریباً هیچ وقت در این افراد صاف نیست.

ورزش

3 تا 5 بار در هفته داشتن فعالیت فیزیکی هر جلسه به مدت 30 تا 40 دقیقه می تواند بسیار تاثیر گذار باشد. ورزش نه تنها باعث سوختن چربی هایتان در همان هنگام می شود، بلکه کاری می کند که حتی بعد از انجام تمرینات نیز بدنتان چربی بسوزاند.

دارو

برای درمان چاقی، داروهایی مثل مِریدیا و زَنیکال نیز تجویز می شود. این داروها برای افرادی توصیه می شود که BMI بالای 30 دارند. البته حتماً به عوارض جانبی بعضی از این داروها توجه داشته باشید. این عوارض شامل تغییر در عادات شکم، بالا رفتن فشار خون، سردرد، خشکی دهان، بی اشتها، یبوست و بی خوابی می شود. باید دانست که هنوز برخی از عوارض این داروها شناخته نشده است.

عمل جراحی

برای موارد خیلی جدی عمل جراحی برای فرد در نظر گرفته می شود. این کار فقط برای آنها که BMI بالای 40 دارند توصیه می شود.

برای پیشگیری و درمان چاقی چه باید کرد؟

__ حتماً صبحانه بخورید تا علاوه بر اینکه در طول روز پُرانرژی هستید از استفاده از مصرف کالری بیشتر در طول روز نیز پیشگیری می شود.

__ مواد غذایی سرشار از فیبر استفاده کنید. سبزیجات تازه و خام و میوه های کمتر شیرین بخورید.

__ از غلات و مرغ و ماهی استفاده کنید. روزی دو عدد گردو با پنیر صبحانه میل کنید.

__ مقدار دفعات خوردن را بیشتر و میزان مواد غذایی در هر نوبت را کم کنید.

__ پیاده روی کنید و فعالیت های فیزیکی خود را محدود نکنید.

__ برای رفتن به مکان های نزدیک به جای استفاده از ماشین دوچرخه سواری کنید.

__ مصرف مواد قندی را تا حد امکان کاهش دهید.

__ برای تشویق بچه ها به جای شکلات، او را به پیاده روی ببرید یا مواد غذایی مفید به او بدهید.

- _ رژیم غذایی مناسب در کنار تحرک و فعالیت های فیزیکی اثر بخش است.
- _ به زیبایی خود و افراد خانواده اهمیت بدهید. چاقی مانع از نشان دادن زیبایی می شود.
- _ از نگرانی های بی مورد بپرهیزید. برخی افراد وقتی نگران هستند بیشتر می خورند.
- _ سبزی های تازه و فیبراز جذب چربی در بدن پیشگیری می کنند.
- _ سالاد به جهت حجمی که در معده ایجاد می کند سبب می شود فرد غذا کمتر مصرف کند، سالاد به ویژه همراه با گوجه فرنگی و برگ های سبز مثل کاهو را فراموش نکنید. گوجه فرنگی علاوه بر اینکه به سالاد رنگ و بوی خوبی می دهد سرشار از ویتامین A و C است . ویتامین A در تقویت بینایی موثر است و ویتامین C برای همه چیز. گوجه فرنگی را علاوه بر اینکه به عنوان یک سبزی قرمز رنگ استفاده می کنید به عنوان میوه هم استفاده کنید. گوجه فرنگی سبب کاهش جذب چربی و کاهش فشار خون در افراد مبتلا به پرفشاری خون می شود.
- _ خوب زندگی کنید و شاد باشید و تحرک را فراموش نکنید.
- _ آرام غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.
- _ جلوی تلویزیون غذا نخورید چون دیر سیر می شوید و بیشتر می خورید.
- _ تا حد امکان فست فود نخورید و از نوشابه های رنگارنگ که کالری زیادی دارند استفاده نکنید.
- _ تا می توانید سبزی تازه و غذای آب پز مصرف کنید و با لیمو و فلفل دلمه ای غذا ها را خوشمزه کنید.
- _ چای سبز مصرف کنید و خوب بخوابید.
- _ اگر تصمیم دارید رژیم بگیرید حتماً با نظر پزشک و متخصص تغذیه این کار را انجام دهید.
- _ نیم ساعت قبل از خوردن غذا یک کاسه سوپ بخورید تا اشتهای شما کم شود.

چاقی در دوران کودکی



میزان سلامتی BMI با توجه به سن و جنسیت بچه‌ها متفاوت است. چاقی در بچه‌ها و نوجوانان با توجه به BMI بیشتر از ۹۵ صدک^{۱۴} است. اطلاعات مرجعی که این صدک‌ها بر اساس آنها ارائه شده از سال ۱۹۶۳ تا ۱۹۹۴ به دست آمده‌اند، پس بنابراین به وسیله افزایش‌های اخیر در نسبت چاقی تحت تاثیر قرار نگرفته‌اند. چاقی کودکی در قرن ۲۱ به عنوان یک اپیدمی نسبی با افزایش نسبت‌ها هم در جهان توسعه یافته و هم در جهان در حال توسعه، مطرح گردید. نسبت چاقی در پسرهای کانادایی از مقدار ۱۱٪ در سال ۱۹۸۰ به بالای ۳۰٪ در سال ۱۹۹۰ رسید، در حالی که در مدت زمان

مشابه این مقدار در میان پسرهای برزیلی از ۴٪ به ۱۴٪ افزایش یافت. با وجود چاقی در میان افراد بالغ، عوامل مختلف زیادی منجر به افزایش میزان چاقی کودکی می‌شود. عقیده‌ها بر این بود که تغییر رژیم‌های غذایی و کاهش فعالیت‌های بدنی دو عامل مهم در افزایش نسبت‌های اخیر بوده است. به دلیل اینکه چاقی دوران کودکی در دوران جوانی نیز ادامه می‌یابد و با تعدادی از بیماری‌های مزمن در ارتباط است، بچه‌هایی که چاق هستند اغلب مورد آزمایش فشار خون، دیابت، چربی بالا و چربی کبد قرار می‌گیرند. درمان‌هایی که در کودکان مورد استفاده قرار گرفته است درمان‌های زندگی گونه اولیه و روش‌های تکنیکی است، گرچه تلاش‌ها برای افزایش فعالیت در کودکان موفقیت‌های کمی داشته است. در آمریکا درمان‌های مورد استفاده برای این گروه سنی مورد تایید FDA نیست.

جدول زیر نشان دهنده کشورها با بیشترین درصد چاقی کودکان است

ردیف	کشور	پسرها	دخترها
1	بحرین	29.9	42.4
2	آمریکا	35.1	36
3	پرتغال	29.5	34.3
4	اسپانیا	35	32
5	کویت	30	31.8
6	استرالیا	25	30
7	نیوزیلند	30	30
8	انگلیس	29	29.3
9	بولیوی	15.6	27.9
10	سوئد	16	25.4

¹⁴ . Percentile

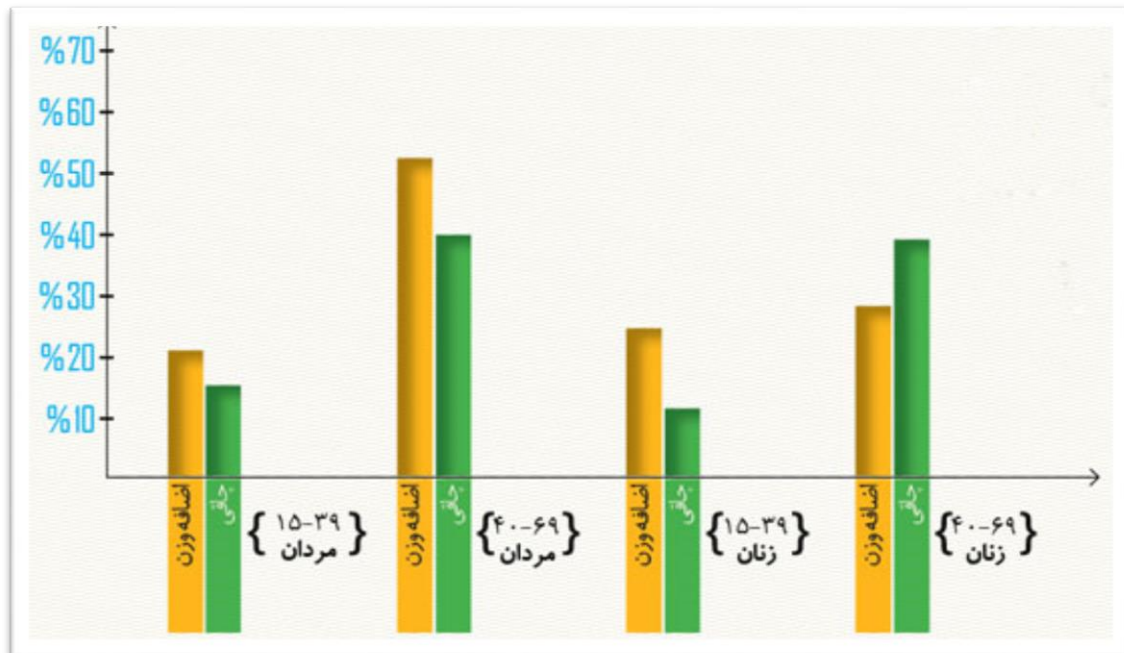
آمار چاقی در کشورهای دنیا

با توجه به جامعه ثروتمند و علاقه‌مند به مصرف مواد غذایی سریع، بسیاری از مردم ممکن است آمریکا را در بالای این لیست قرار دهند؛ این در حالی‌ست که بر اساس آمار ارائه شده توسط سایت Visual.ly، صدرنشین جدول شاخص توده بدنی در میان مردم جهان، کویت است. این کشور عربی از میانگین شاخص توده بدنی ۲۷،۵ برای مردان و ۳۱،۷۴ برای زنان برخوردار است. این آمار، آمریکا را با میانگین ۲۶،۵ برای مردان و ۲۹ برای زنان در جایگاه دوم قرار داده است. بزرگسالانی که از میانگین وزن بدنی بین ۱۸،۵ و ۲۴،۹ برخوردارند، عموماً از وزن بدنی مناسبی به نسبت قد خود برخوردارند. انگلیس که از سطوح رو به رشد چاقی به ویژه در میان کودکان برخوردار بوده در جایگاه بیست و ششم این نمودار قرار دارد. میانگین شاخص توده بدنی برای مردان این کشور ۲۷ و برای زنان ۲۶،۹ است. ایران با میانگین شاخص توده بدنی ۲۴،۹ برای مردان و ۲۶،۹ برای زنان در جایگاه ۴۶ قرار دارد. کشورهای دیگر که در میان سنگین‌ترین‌ها قرار گرفته‌اند، شامل آلمان، یونان، آرژانتین و تعدادی از کشورهای عربی مانند امارات متحده عربی، عربستان و بحرین هستند. علی‌رغم شهرت استرالیا به عنوان یک کشور ورزش دوست، این کشور در جایگاه یازدهم این نمودار قرار دارد. جای تعجب نیست که برخی از فقیرترین کشورهای جهان در آسیا و آفریقا در میان کشورهای با کمترین شاخص توده بدنی قرار دارند. مردم بنگلادش با میانگین ۲۰،۵ برای مردان و ۱۹،۸ برای زنان از کمترین شاخص توده بدنی برخوردارند. دیگر کشورهای نزدیک به پایین این نمودار شامل نواحی درگیر جنگ و خشکسالی مانند اتیوپی، رواندا، کنیا و اریتره است. برخی از کشورها دارای اختلاف چشمگیری در میان زنان و مردان هستند. در جامائیکا، میانگین شاخص توده بدنی برای مردان ۲۴،۸ و برای زنان ۲۹،۸ است. روندهای مشابه در کشورهایی مانند لسوتو، ترینیداد و توباگو و هائیتی قابل مشاهده است.

آمار چاقی - این جدول نشان دهنده کشورها با بیشترین درصد چاقی

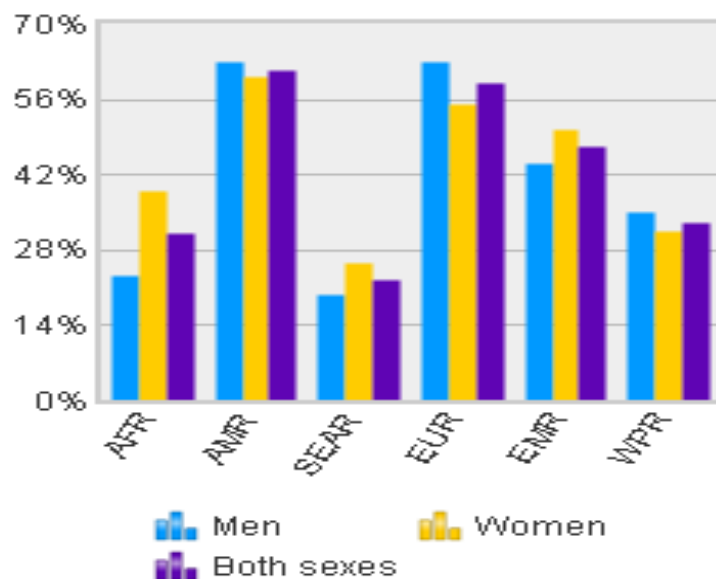
ردیف	کشور	مردها	زن ها
1	تونگا	46.6	70.3
2	ساموا	32.2	63
3	ناورو	55.7	60.5
4	قطر	34.6	45.3
5	عربستان	26.4	44
6	لبنان	36.3	38.3
7	پاناما	27.9	36.1
8	پاراگوئه	22.9	35.7
9	آلبانی	22.8	35.6
10	مکزیک	24.4	33.5

یک سوم جمعیت ایران یعنی حدود 25 میلیون نفر دارای اضافه وزن یا چاقی هستند که 43 درصد آنان را مردان و 57 درصد را زنان تشکیل می دهند. در بین استان ها، استان تهران و مازندران چاق ترین و کرمان و سیستان لاغرترین استان های ایران هستند. کشور ما در رده بندی فوربس در مکان 77 ام از لحاظ چاقی قرار گرفته است و تقریباً 53 درصد مردان ما براساس ارزیابی مجله فوربس¹⁵ اضافه وزن دارند.



براساس آمارها در سال 2014، آمریکا در بالاترین و جنوب شرق آسیا در کمترین مناطق شیوع بیماری چاقی بودند

AFR = آفریقا
 AMR = آمریکا
 SEAR = جنوب شرق آسیا
 EUR = اروپا
 EMR = مدیترانه شرقی



¹⁵ . Forbes Magazine

چاقی در یک نگاه

چاقی:

انداخته بودن و چاقی ناشی از مشکلات تغذیه ای، عیال آمیز و از نظر جنسیتی به ندرت مشاهده می شود. چاقی در کودکان تغذیه ای، اختلالات تیروئید و کمبود ویتامین ها، قند خون بالا، سندرم متابولیک، اختلالات قلبی عروقی، اختلالات اسکلتی و مشکلات استخوانی، اختلالات کبدی و سیمای از سرطان ها مانند سرطان پستان، ریه، کبد، رحم، سینه، ریه، کبد، تخمدان، تیروئید، کبد و ... دیده می شود. چاقی در کودکان می تواند، چاقی مفرط یا کوزاکی می باشد.

چاقی مفرط در کودکان، اختلالی است که در آن وزن و قد کودک به اندازه ای می رسد که در ۹۵ تا ۹۸ درصد از کودکان هم سن و سال او قرار می گیرد. چاقی مفرط در کودکان می تواند به اختلال تیروئید، سندرم متابولیک، اختلالات اسکلتی و مشکلات استخوانی، اختلالات کبدی و سیمای از سرطان ها مانند سرطان پستان، ریه، کبد، رحم، سینه، ریه، کبد، تخمدان، تیروئید، کبد و ... دیده می شود.



نسیبت به کاهش املاح وزن خود اقدام کنید.

کاهش از میزان کالری دریافتی و حفظ آن برای مدت طولانی است. هدف اولیه کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد از وزن بدن در طول زمان است. میزان کاهش باید ۱ تا ۲ کیلوگرم در هفته باشد. بعد از ۶ ماه با بررسی وزن کاهش یافته برای مدتی حفظ شود.

روزی هفت مرتبه چاقی

- ۱- رژیم غذایی
- ۲- فعالیت بدنی
- ۳- رفتار درمانی (تغییر نگرش)
- ۴- دارو درمانی
- ۵- جراحی

۱- رژیم غذایی

رژیم غذایی با ۱۰-۱۵٪ کالری کمتر از روزی برای کاهش وزن و ۱۰-۱۵٪ کالری در روز برای افزایش وزن. محدودیت مصرف انرژی از طریق کاهش مصرف کالری، جلوگیری از مصرف کالری، جلوگیری از مصرف کالری، جلوگیری از مصرف کالری، جلوگیری از مصرف کالری.

بسیاری از افراد فعالیت بدنی خود را کم می کنند و غذا بیشتر مصرف می کنند. با افزایش و کاهش استفاده شود. غذای بیشتر به خوردن آب و پلاستیکی و گاهی استفاده شود. غذای بیشتر به خوردن آب و پلاستیکی و گاهی استفاده شود.

مشاوره تغذیه ای برای کودکان چاق

رژیم غذایی مناسب و کالری کمتر از ۱۰۰۰ کالری در روز. مشاوره تغذیه ای شامل بررسی رژیم غذایی و چاقی به خاطر می آید.

رژیم غذایی مناسب شامل بررسی غذایی، فعالیت بدنی، کنترل مصرف انرژی، مدیریت تغذیه، مشاوره تغذیه ای، کنترل مصرف انرژی، مدیریت تغذیه.

رژیم غذایی مناسب که شامل مصرف یک واحد است. هر روز یک واحد است. رژیم غذایی مناسب که شامل مصرف یک واحد است. هر روز یک واحد است.

۲- افزایش فعالیت بدنی

کاهش وزن برای کودکان چاق تغذیه ای است. هر روز یک واحد است. هر روز یک واحد است. هر روز یک واحد است. هر روز یک واحد است.

۴- رفتار درمانی

برای مراقبت از بین‌دانه‌های غیرزود اثر از درمانی غیر جراحی و رفتار شناختی و فعالیت ذهنی ایجاد کرد. از جمله:

- تغییر رفتار خانگی و بهداشتی
- جلب حمایت اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و همکاران
- بهایزه کردن رفتارهای صحیح و ایجاد انگیزه
- در زمانی روزانه
- شناختن با عوامل رفتاری و مشکلات اجتماعی و رفتاری
- برای انجام روزانه

۴- دارو درمانی

برای افراد جوانی که بعد از ۲ تا ۴ ماه بومیه به تغییر شیوه زندگی، تغییر در وزن، عود یافته‌اند، به درمان‌های جسمی و روانی ادامه می‌دهند.

درمان دارویی باید همراه با اصلاح شیوه زندگی باشد و درمان‌ها بعد از مدت‌ها باید برای حفظ برای تغییر تأثیر دارو و کاهش درمان‌ها بعد از مدت‌ها باید و مراقبت طولی گردد.

اگر بعد از ۶ هفته از درمان دارویی، بهبودی حاصل نشود باید از دست‌های مختلف استفاده کرد. برای مثال: استفاده از داروهای دیگر.

۳- جاقی

یکی از راه‌های درمان جاقی است که در صورت نیاز انجام می‌دهند تا بهبودی می‌دهند.

جاقی عبارتست از استفاده از داروهای دیگر و داروهای دیگر که در ۲ تا ۴ هفته از زمان شروع آن در بدن می‌ماند.

درمان دارویی در صورت نیاز و درمان‌های دیگر و جاقی در صورت نیاز.

ککل با جاقی همراهی آن برای افراد مبتلایان به

- تغییر رفتار در رفتارهای خانگی، بهداشتی، رفتاری، اجتماعی، تحصیلی، ورزشی، تفریحی، اجتماعی، فرهنگی و خانگی.

تغییر در رفتارهای خانگی، بهداشتی، رفتاری، اجتماعی، تحصیلی، ورزشی، تفریحی، اجتماعی، فرهنگی و خانگی.

تغییر در رفتارهای خانگی، بهداشتی، رفتاری، اجتماعی، تحصیلی، ورزشی، تفریحی، اجتماعی، فرهنگی و خانگی.

تغییر در رفتارهای خانگی، بهداشتی، رفتاری، اجتماعی، تحصیلی، ورزشی، تفریحی، اجتماعی، فرهنگی و خانگی.

تغییر در رفتارهای خانگی، بهداشتی، رفتاری، اجتماعی، تحصیلی، ورزشی، تفریحی، اجتماعی، فرهنگی و خانگی.



معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

منابع

<http://www.healthmag.ir>

wikirahnama.com

<https://fa.wikipedia.org/wiki/جاقی> - مرض

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en>

<http://atrin.net/%D8%A2%D9%85%D8%A7%D8%B1-%DA%86%D8%A7%D9%82%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7.html>

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/29592>

معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران