

اضافه وزن و چاقی

واحد آموزش همگانی و ارتقا سلامت نور البرز

فروردین ۱۳۹۷

مقدار اضافی وزن بدن، که برای یک قد سالم خاص، در نظر گرفته می شود چاقی و اضافه وزن گفته می شود اضافه وزن و چاقی پنجمین علت مرگ و میر جهانی است. بررسی اضافه وزن و

چاقی مفید است و با اندازه گیری قد و وزن محاسبه می شود.

چاقی درجه ۱ با BMI از ۲۵-۲۹,۹ kg/m^2 معمولاً به نام اضافه وزن نامیده می شود.

چاقی درجه ۲ با BMI از ۳۰-۳۹,۹ kg/m^2 معمولاً به نام چاقی نامیده می شود.

چاقی درجه ۳ $\text{BMI} \geq 40 \text{ kg/m}^2$ معمولاً چاقی شدید و یا مرضی نامیده می شود.

پیشگیری چاقی و اضافه وزن و همچنین بیماری های غیرمستری مربوط به آنها تا حد زیادی قابل پیشگیری است. حمایت های محیط و جوامع در شکل دادن به انتخاب مردم و تهیه مواد غذایی سالم و انجام ورزش منظم ساده ترین انتخابهای قابل دسترس و مقرون به صرفه (برای جلوگیری از چاقی هستند.

هر فرد می تواند با محدود کردن انرژی دریافتی از چربی و مواد قندی، افزایش مصرف میوه و سبزیجات، لوبیا، مغزها، حبوبات و آجیل ها و شرکت در فعالیت بدنی منظم ۶۰ دقیقه در روز

برای کودکان و ۱۵۰ دقیقه در هفته برای بزرگسالان تنها برای دسترسی به یک زندگی سالم تلاش کند.

منابع غذایی نیز نقش مهمی در ترویج رژیم غذایی سالم از طریق کاهش چربی، شکر و نمک در غذاهای فرآوری شده، تضمین انتخاب های غذایی سالم و مغذی و مقرون به صرفه برای همه مصرف کنندگان، حصول اطمینان از دسترس بودن انتخاب مواد غذایی سالم و حمایت منظم از تمرین فعالیت فیزیکی در محل کار دارد.

بهترین روش موثر برای کاهش وزن عبارتند از:

تغییر در شیوه زندگی، مانند (رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مشاوره رفتاری) می باشد.

۱- رفت و آمدها را تغییر دهید.

اگر می توانید به صورت پیاده و یا با دوچرخه به محل کار روید. در صورتی که با اتوبوس یا مترو به سر کار می روید، طوری برنامه بریزید که حداقل یکی دو کوچه یا خیابان را به صورت پیاده تا محل کار طی کنید. حتی اگر با اتومبیل شخصی تان

خود را به محل کار می‌رسانید، ماشین را در نقطه ای دور از ساختمان و یا بخش‌های انتهایی پارکینگ پارک کنید. در ساختمان نیز از پله به جای آسانسور استفاده کنید.

۲- به دنبال فرصت‌هایی برای ایستادن باشید.

کالری‌ای که بدن شما در حالت ایستاده مصرف می‌کند، به مراتب از وضعیت نشسته بیشتر است.

۳- حرکات کششی انجام دهید.

قدم زدن و انجام برخی حرکات ملایم کششی در زمان‌های استراحت، علاوه بر شادابی، کالری بیشتری نسبت به نوشیدن یک قهوه پشت میزتان می‌سوزاند.

۴- در صورت امکان برخی ابزارها و تجهیزات

ورزشی را در محیط کارتان قرار دهید. در صورت امکان، برخی تجهیزات مانند وزنه‌ها کوچک، فنرهای کششی و سایر ابزارهای کوچک و قابل حمل را در محل کار خود داشته باشید تا چنانچه فرصتی به دست آورید بتوانید از آنها استفاده کنید.

