

چاقی

مهم‌ترین مشکل سلامتی قرن حاضر



یکی از مشکلات دنیای متمدن کنونی افزایش وزن در اثر کم تحرکی و غذاهای پرکالری می باشد به گونه ای که امروزه بیش از ۵۰ درصد جمعیت ایران دارای چنین مشکلی بوده و به دنبال روش هایی برای کاهش وزن هستند که متأسفانه افراد بدون آگاهی صحیح از اصول تغذیه اقدام به رژیم درمانی کرده و اغلب چون به نتیجه دلخواه نمی رسند به استفاده از داروهای مختلف برای کاهش وزن روی می آورند.



متخصصین تغذیه براین باورند که افراد با داشتن اطلاعات صحیح در مورد اصول تغذیه ای به راحتی می توانند وزن خود را کنترل کرده و تنی سالم و شاداب داشته باشند.

حدود ۷۰٪ بیماری های مزمن مانند دیابت، پرفشاری خون، چاقی، بیماری های قلبی و عروقی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه ناشی از تغذیه و سبک زندگی نامناسب است.

چه کسی چاق محسوب می‌شود؟

برای تعیین میزان چاقی در افراد از نظر علمی راههای مختلفی وجود دارد، یکی از راههای صحیح و ساده برای آگاهی از وضعیت بدن خودمان محاسبه نمایه توده بدنی یا BMI می‌باشد که به روش زیر محاسبه می‌شود:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (Kg)}}{\text{قد (m)}^2}$$

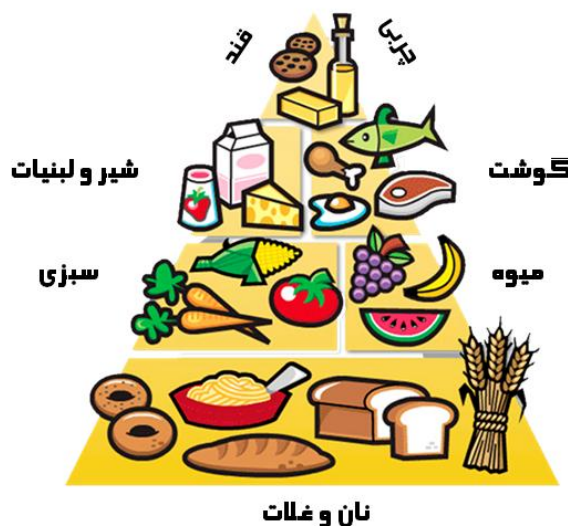
جدول محاسبه BMI به شرح زیر می‌باشد:

BMI	تفسیر
کمتر از ۱۸/۵	کم وزن
۱۸/۵-۲۴/۹	طبیعی
۲۵-۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰-۳۴/۹	چاقی خفیف (درجه I)
۳۵-۳۹/۹	چاقی متوسط (درجه II)
برابر یا بیش از ۴۰	چاقی شدید (درجه III)

البته با استفاده از نمودار BMI نیز می‌توان این اعداد را محاسبه کرده و از جدول فوق وضعیت بدنی خود را ارزیابی کنیم.

بدن سالم با رعایت اصول صحیح تغذیه‌ای:

مهم‌ترین شعار متخصصین تغذیه، پیروی رژیم غذایی روزانه از ۴ اصل تعادل، تنوع، تناسب و کفایت می‌باشد. در این راستا بشقاب غذایی من تنظیم شده است که اهمیت این ۴ اصل را بیش از پیش نشان می‌دهند.



یک رژیم غذایی اصولی باید:

- * گروه‌های غذایی مختلف را در بر بگیرد (تنوع)
- * بین انرژی دریافتی و مصرفی رابطه منطقی وجود داشته باشد (تعادل)
- * تمام نیازهای بدن اعم از ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها را تأمین نماید (کفایت)
- * از هر گروه غذایی به مقدار توصیه شده استفاده شود (تناسب)

بشقاب غذایی من شامل ۵ گروه غذایی به شرح زیر می‌باشد:

۱- نان و غلات: روزانه ۶ الی ۱۱ واحد که شامل انواع نان‌ها، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و کیک و... می‌باشد، توصیه می‌گردد. هر واحد از این گروه معادل ۳۰ گرم از انواع نان‌ها و ۴ ق.غ برنج می‌باشد. حداقل نیمی از این گروه از غلات کامل توصیه می‌شود.

۲- سبزی‌ها: مقدار توصیه شده این گروه ۳ الی ۵ واحد در روز شامل انواع سبزی‌ها می‌باشد. هر واحد از این گروه معادل یک لیوان سبزی‌های خام یا نصف لیوان سبزی پخته شده می‌باشد.

۳- گروه میوه: مصرف روزانه ۲ الی ۴ واحد از این گروه موجب تأمین ویتامین ها و مواد معدنی می شود. این گروه شامل انواع میوه ها، آبمیوه ها و میوه های خشک می باشد.

۴- گروه لبنیات: جزء مهم ترین گروه های غذایی بوده و مصرف آن برای تمامی افراد ضروری می باشد. مصرف ۳ واحد در روز برای بزرگسالان برای تأمین اغلب نیازهای تغذیه ای بدن بویژه ویتامین D و کلسیم توصیه می شود. در این گروه یک لیوان شیر یا ماست و ۲ لیوان دوغ یک واحد تغذیه ای محسوب می شوند.

- گروه مواد پروتئینی: حبوبات، تخم مرغ، پنیر گوشت سفید و گوشت قرمز همگی جزء این گروه می باشند. توصیه می شود از غذاهای پروتئینی دریایی مثل ماهی و میگو و پروتئین های گیاهی مانند حبوبات و آجیل بیشتر استفاده شود.

۶- گروه متفرقه: چربی شامل کره، مارگارین، انواع روغن ها، خامه، سرشیر، سس مایونز و انواع آجیل ها و زیتون می باشد.

قندها شامل انواع شیرینی جات، شکلات، نوشابه های گازدار و شربت ها می باشد. استفاده از این گروه های غذایی باید تا حد امکان محدود و با کنترل بیشتر انجام گیرد.

کاهش مصرف روغن ها، قندها و محصولات غذایی پرچرب و غنی از قند و شکر بهترین توصیه برای کاهش کالری دریافتی اضافی بدون عوارض جانبی می باشند.

دانستن بدون خواستن هرگز توانستن به بار نمی آورد

الگوهای مصرف و رفتارهای غذایی اغلب ما نادرست است و ادامه این عادات و رفتارهای غلط مانند پرخوری و بدخوری منجر به بروز بیماری های خطرناک می گردد. خواست و اراده ما مهمترین عامل در تغییر و اصلاح عادات بد ما است و تنها داشتن اطلاعات کفایت نمی کند. پس همگی با در نظر گرفتن آینده خود و سلامتی فرزندانمان به تغییر در رفتارهای غذاییمان همت کنیم.

بخش تغذیه بیمارستان امام رضا (ع) تبریز