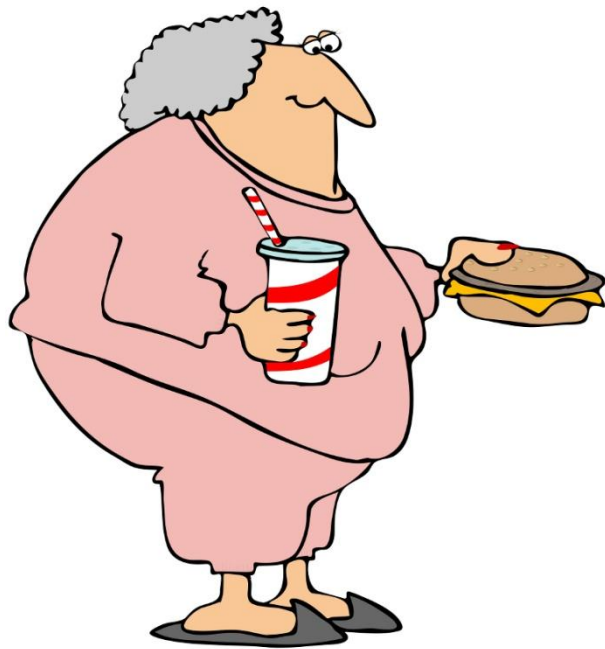


# چاقی

مهمترین مشکل سلامتی قرن حاضر



یکی از مشکلات دنیای متمدن کنونی افزایش وزن در اثر کم‌ تحرکی و غذاهای پرکالری می‌باشد به گونه‌ای که امروزه بیش از ۵۰ درصد جمعیت ایران دارای چنین مشکلی بوده و به دنبال روش‌هایی برای کاهش وزن هستند که متأسفانه افراد بدون آگاهی صحیح از اصول تغذیه اقدام به رژیم درمانی کرده و اغلب چون به نتیجه دلخواه نمی‌رسند به استفاده از داروهای مختلف برای کاهش وزن روی می‌آورند.



متخصصین تغذیه براین باورند که افراد با داشتن اطلاعات صحیح در مورد اصول تغذیه‌ای به راحتی می‌توانند وزن خود را کنترل کرده و تنی سالم و شاداب داشته باشند.  
حدود ۷۰٪ بیماری‌های مزمن مانند دیابت، پرفشاری خون، چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه ناشی از تغذیه و سبک زندگی نامناسب است.

## چه کسی چاق محسوب می شود؟

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 می باشد که به روش زیر محاسبه می شود:

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

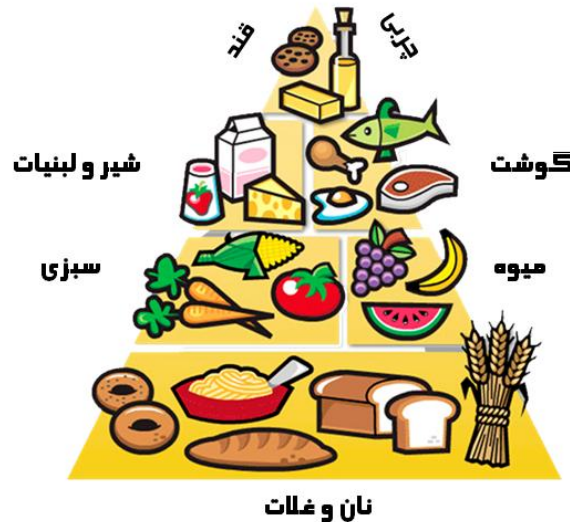
جدول محاسبه BMI به شرح زیر می باشد:

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

البته با استفاده از نمودار BMI نیز می توان 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 ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود. این گروه شامل انواع میوه‌ها، آبمیوه‌ها و میوه‌های خشک می‌باشد.

۴- گروه لبنیات: جزء مهم‌ترین گروه‌های غذایی بوده و مصرف آن برای تمامی افراد ضروری می‌باشد. مصرف ۳ واحد در روز برای بزرگسالان برای تأمین اغلب نیازهای تغذیه‌ای بدن بویژه ویتامین D و کلسیم توصیه می‌شود. در این گروه یک لیوان شیر یا ماست و ۲ لیوان دوغ یک واحد تغذیه‌ای محسوب می‌شوند.

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

۶- گروه متفرقه: چربی شامل کره، مارگارین، انواع روغن‌ها، خامه، سرشیر، سس مایونز و انواع آجیل‌ها و زیتون می‌باشد.

قندها شامل انواع شیرینی‌جات، شکلات، نوشابه‌های گازدار و شربت‌ها می‌باشند. استفاده از این گروه‌های غذایی باید تا حد امکان محدود و با کنترل بیشتر انجام گیرد.

کاهش مصرف روغن‌ها، قندها و محصولات غذایی پرچرب و غنی از قند و شکر بهترین توصیه برای کاهش کالری دریافتی اضافی بدون عوارض جانبی می‌باشند.

### **دانستن بدون خواستن هرگز توانستن به بار نمی‌آورد**

الگوهای مصرف و رفتارهای غذایی اغلب ما نادرست است و ادامه این عادات و رفتارهای غلط مانند پرخوری و بدخوری منجر به بروز بیماری‌های خطرناک می‌گردد. خواست و اراده ما مهم‌ترین عامل در تغییر و اصلاح عادات بد ما است و تنها داشتن اطلاعات کفایت نمی‌کند. 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**