

چگونگی کنترل وزن

اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل تشدید کننده بیماریهای قلبی - عروقی ، دیابت ، افزایش فشار خون ، دردهای مفصلی و برخی انواع سرطانهاست بنابراین همواره توصیه می شود وزن بدن در محدوده طبیعی حفظ شود .

بررسی وضعیت جسمانی :

نمایه توده بدن (BMI) ^۱ شاخص ارزیابی بدن از نظر جسمانی در مقایسه با استاندارد است بر اساس این شاخص افراد به ۴ گروه لاغر ، در محدوده وزن طبیعی ، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی میشوند. برای محاسبه نمایه توده بدن می توان از فرمول زیر استفاده کرد :

وزن (کیلوگرم) = نمایه توده بدن

قد (متر) × قد (متر)

طبقه بندی وزن بدن افراد بزرگسال بر اساس

نمایه توده بدن :

طبقه بندی	نمایه توده بدن	احتمال خطر بیماریهای مرتبط با چاقی
لاغر	کمتر از ۱۸/۵	جزئی ۲
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	کم
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹	متوسط
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴/۹	افزایش یافته
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹	شدید
چاقی درجه ۳	بیشتر از ۴۰	خیلی شدید

توصیه های تغذیه ای برای افراد لاغر (BMI

کمتر از ۱۸/۵) :

- تنوع غذایی را رعایت کرده و در برنامه غذایی روزانه از انواع روغهای غذایی شامل : نان و غلات ، سبزیها و میوه ها ، شیر و لبنیات ، گوشت حبوبات و تخم مرغ و چربیها و روغنها استفاده کنید .
- صبحانه را فراموش نکنید
- در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل : عسل ، مربا و کره استفاده کنید
- در میان وعده ها از یسکوئیت ، کیک ، شیرینی ، شیر ، بستنی ، کلوچه ، نان و پنیر و خرما ، سیب زمینی پخته ، میوه های تازه و خشک و انواع مغزها (بادام ، گردو ، پسته ، فندق) استفاده کنید .
- روزانه از گروه نان و غلات (نان ، برنج ، ماکارونی) بیشتر استفاده کنید .
- همراه با مصرف سالاد و سبزیها از روغنهای مایع نباتی مثل روغن زیتون مصرف کنید .
- همراه با سبزی خوردن و در کنار غذا میوه زیتون مصرف کنید .
- جهت تحریک اشتها از انواع چاشنی ها در تهیه غذا ها استفاده کنید .

توصیه های تغذیه ای برای افراد دارای اضافه

وزن و چاقی : (BMI مساوی یا بیشتر از ۲۵)

- با استفاده از میان وعده ها تعداد وعده های غذایی در روز را افزایش دهید و حجم هر وعده را کم کنید . ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف هر روز داشته باشید .
- مصرف قند شکر و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی جات ، شکلات آب نبات ، نوشابه ها ، شربت ها ، آب میوه های صنعتی ، مربا ، عسل و ... را بسیار محدود کنید
- به جای برنج و ماکارونی بیشتر از نان استفاده کنید .
- حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا را بیشتر استفاده کنید .
- شیر و لبنیات مصرفی را حتما از انواع کم چرب انتخاب کنید .
- نان مصرفی باید از انواع تهیه شده از آرد سبوس دار باشد و نانهای فانتزی مثل : انواع باگت و ساندویچی کمتر مصرف کنید .
- گوشت کاملا بدون چربی و مرغ و ماهی بدون پوست مصرف کنید .
- از مصرف فراورده های گوشتی پر چرب مثل : سوسیس ، کالباس ، همبرگر و کله پاچه و مغز خوداری کنید .
- به جای انواع گوشت قرمز ، بیشتر از گوشت های سفید ، خصوصا ماهی استفاده کنید .
- مصرف تخم مرغ را محدود کنید . (سه عدد در هفته)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

کنترل وزن و چاقی

چگونه وزن خود را کم کنیم

واحد آموزش پرستاری

معصومه تاره

از هر نوعی منجر به سوختن کالری و در نتیجه کاهش وزن می شود.

• روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. کم آبی بدن منجر به کاهش سوخت و ساز بدن می گردد.

• شیوه زندگی انتخاب کنید که ترکیبی از عادات غذایی صحیح و فعالیت بدنی منظم باشد. سبک زندگی شما در کاهش وزن و رسیدن به وزن دلخواه تاثیر مستقیم دارد.

• کودکان را به داشتن وزن مطلوب تشویق نمایید تا در بزرگسالی کمتر با مشکلات اضافه وزن مواجه باشند.

• زمان استفاده از بازی های کامپیوتری و ویدیویی و تماشای تلویزیون را محدود نمایید و کودکان را به داشتن فعالیت های فیزیکی تشویق نمایید.

• بهترین راه برای کم کردن وزن استفاده از ورزش در کنار یک رژیم غذایی سالم است. از مصرف داروهایی که ادعا می کنند یک شبه شما را لاغر و خوش اندام می کنند جدا پرهیز کنید.

منابع :

راهنمای تیم سلامت (خدمات سلامت خانواده و تغذیه)

• میوه ها و سبزیها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید .
مصرف میوه ها و سبزیها قبل یا همراه غذا توصیه می شود .

• به جای آب میوه بهتر است خود میوه را مصرف کنید .
• غذا را بیشتر به شکل آب پز ، بخار پز ، کبابی یا تنوری مصرف کنید .

• از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید .
• روغن مصرفی را از انواع گیاهی مایع انتخاب کنید .
• از مصرف انواع سس سالاد ، کره ، خامه ، سرشیر و پنیر های پر چرب خودداری کنید .

• مصرف دانه های روغنی مثل : گردو ، فندق ، بادام ، تخمه ، پسته و زیتون را محدود کنید .
• تنقلات کم ارزش یا پر چرب مثل : آب نبات ، شکلات ، چیپس و را به هیچ وجه مصرف نکنید .

• از مصرف غذا های آماده و کنسروی اجتناب کنید .
• مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنید .
• فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید .

• حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید .
• از سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، آب میوه و سبزی و حبوبات پخته استفاده نمایید .
• غذاهای مناسب و بهداشتی انتخاب کنید .
• صبحانه را فراموش نکنید .

• کارهای منزل را انجام دهید. کار کردن و داشتن فالیته

