

## اضافه وزن و چاقی

### ➤ آیا می دانید:

۴۸ درصد مردم کشورمان چاق هستند یا اضافه وزن دارند ( ۱۷ درصد چاق هستند )، یعنی ۸ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر از جمعیت کشور چنین مشکلی دارند و هر سال ۵۵۱۰۰ نفر به این دلیل فوت می کنند. به عبارت دیگر، نیمی از افراد ۱۵ تا ۶۵ سال کشور چاق هستند و یا اضافه وزن دارند.

### ➤ شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

#### با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

۱. با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
۲. غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
۳. از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.
۴. مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوند را از معرض دید و دسترس خود خارج نمایید.
۵. از قرار دادن دیس غذا با حجم زیاد در سر سفره خودداری کنید.
۶. وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف نمایید.
۷. قبل از آنکه کاملاً سیر شوید، دست از غذا خوردن بکشید.
۸. بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید.
۹. آهسته غذا بخورید.
۱۰. بیش از حد نیاز غذا نخورید.
۱۱. به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
۱۲. تا حد امکان پوست میوه ها را جدا نکنید.
۱۳. از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید. بهترین نوشیدنی، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد.
۱۴. از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.
۱۵. از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشند.
۱۶. مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.
۱۷. ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک تان پرورش دهید.

۱۸. در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.
۱۹. لقمه را آرام بجوید و اجازه دهید تا معده شما پُر شود. ۱۵ دقیقه وقت لازم است تا معده به فرد بگوید که پر شده است.
۲۰. در هنگام غذا خوردن جلوی تلویزیون ننشینید، زیرا بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون زیاد غذا می‌خورند.
۲۱. روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زائد را از بدن دفع می‌کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می‌گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی‌های کافئین دار، همانند آب عمل نمی‌کنند.
۲۲. در بین غذا خوردن از نوشیدن آب به پرهیزید.
۲۳. سعی کنید وعده‌های اصلی غذا ( صبحانه - نهار - شام ) حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
۲۴. اگر تمایل به نوشیدن چای دارید، چای کم‌رنگ ولی بدون قند و شکر را ۲ ساعت بعد از غذا مصرف کنید.
۲۵. در حالت‌های اضطراب و استرس غذا نخورید.
۲۶. وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.
۲۷. حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.
۲۸. لبنیات کم چرب ( شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.
۲۹. به جای گوشت‌های پر چرب از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.
۳۰. به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید. اگر تمایل دارید غذا و یا سبزی‌ها را سرخ کنید، زمان سرخ کردن را کاهش دهید و به تفت دادن آن اکتفا کنید و حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
۳۱. مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.
۳۲. مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می‌شود.
۳۳. در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید (برای پختن، نه سرخ کردن).
۳۴. روغن جامد مصرف نکنید.
۳۵. غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده ( سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ... ) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.
۳۶. از شیرینی‌های خامه‌ای و سس‌های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی‌های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.

۳۷. از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید یا با آرد کامل تهیه شده اند، استفاده کنید.
۳۸. همیشه سر سفره سالاد بگذارید تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کند. سالاد را می توان با تنوع بسیار و هر بار با سبزی های گوناگون تهیه کرد.
۳۹. وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادات خوب غذایی ما ایرانیان است. با مصرف سبزی های خام، فیبر کافی و انواع ویتامین ها و املاح را به بدن خود برسانید.
۴۰. اگر شما به سر کار می روید حتما هر روز مقداری میوه شسته شده همراه خودتان بردارید. یک میان وعده سالم را به جای بیسکویت و یا شیرینی که ممکن است چربی های نامناسبی داشته باشد، جایگزین کنید.
۴۱. وقتی به رستوران می روید و یا از رستوران غذا سفارش می دهید بخواهید کره و یا مارگارین روی غذایتان نگذارند. کودکان اگر چاق نباشند، به دلیل جنب و جوش بیشتری که دارند می توانند غذا را چرب تر بخورند.

## هفته سلامت



منبع: ➤

<http://www.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=1&pageid=52087&newsview=104598>