



Weight Categories	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Underweight	< 18.5
Healthy Weight	18.5-24.9
Overweight	25-29.9
Obese	30-34.9
Severely Obese	35-39.9

## تغذیه در اضافه وزن و چاقی

**چاقی** وضعیت پزشکی است که بافت چربی بیش از حد طبیعی در بدن فرد انباشته شده باشد. انباشت بیش از حد بافت چربی می‌تواند باعث پسرقت شاخص‌های سلامتی، از جمله کاهش میانگین طول عمر و/یا کاهش کیفیت زندگی گردد شایع‌ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدن (BMI) است. شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر به دست می‌آید. طبق تعریف هنگامی که شاخص توده بدن از ۳۰ بیشتر شود، آن فرد چاق محسوب می‌شود.



کد: ED-PM-012-02  
 تاریخ انتشار: 1397/05/10  
 تاریخ بازنگری: 1402/02/01  
 منبع: کراوس 2017



گردآورنده : الهه گمرکچیان (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)



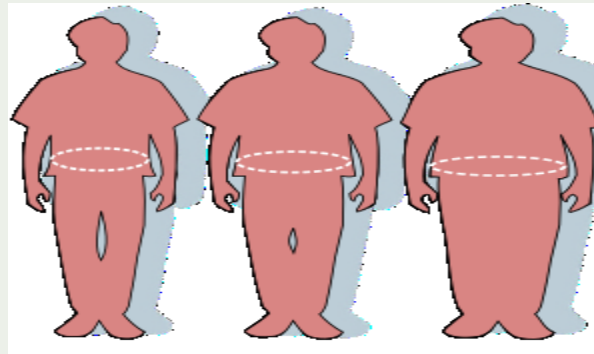
### ورزش برای کاهش وزن

ورزش و فعالیت بدنی می تواند میزان کلسترول خوب را افزایش داده و همچنین کمک به کاهش وزن می کند که در نتیجه به حفظ میزان مناسب کلسترول بدن کمک می کند باید توجه داشت که شروع و نوع برنامه ورزشی با نظر مستقیم پزشک معالج انجام میشود

روزانه یا چند بار در هفته پیاده روی کنید یا ورزش هایی که کارآیی قلب را بهبود می بخشد انجام دهید.(ابتدا با پزشک خود مشورت کنید)

### مصرف مواد زیر را به حداقل برسانید

- انواع ساندویچ، سوسیس، کالباس، همبرگر و پیتزا
- آجیل، انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو، فندق و زیتون
- غذاهای آماده و کنسرو شده
- مصرف نمک، غذاهای چرب و سرخ شده



### نسبت اندازه دور کمر به اندازه دور لگن

با اندازه گیری اندازه دور لگن، همزمان با اندازه گیری دور کمر و محاسبه نسبت دور کمر به دور لگن، می توان خطرات ناشی از چاقی را از راه دیگری ارزیابی کرد. نسبت بیش از  $0/9$  در آقایان، و بیش از  $0/8$  در خانمها برای تعریف چاقی استفاده می شوند. برای اندازه گیری دور لگن، متر را می بایست در یک راستا در برجسته ترین ناحیه قرار داد.

### توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن

- تعداد وعده های غذایی مصرفی روزانه زیاد و حجم هر وعده کم باشد
- ساعت صرف وعده های غذایی حتی المقدور منظم باشد
- نان مصرفی از آرد کامل (سبوسدار) تهیه شده باشد
- گوشت مصرفی کاملا لخم و چربی گرفته باشد
- لبنیات مصرفی از نوع کم نمک و کم چرب باشد.
- مصرف تخم مرغ به سه تا چهار عدد در هفته محدود گردد.
- مصرف نمک به کمترین میزان محدود گردد.
- از مصرف قند و شکر و غذاهایی که مستقیما حاوی آن ها هستند، اجتناب شود.
- مصرف روغن بسیار محدود شود. برای پخت و پز و به عنوان چاشنی سالاد فقط از روغن های گیاهی مایع و برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی در شرایط ویژه صرفا از روغن های گیاهی مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- روزانه به مقدار کافی از میوه ها و سبزی های تازه استفاده شود.
- غذاه عمدتا به شکل آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- همراه هر وعده غذایی، مقداری سبزی تازه نیز مصرف شود.