



چاقی و اضافه وزن

چاقی یک مشکل بهداشتی مهم است که نتایج آن فراتر از سنین کنونی فرد می باشد و ممکن است فرد را در آینده مستعد ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی، افزایش چربی خون، پرفشاری خون، تنگی نفس، دیابت، نقرس، سنگ های صفراوی، درد مفاصل، نارسایی کلیوی، سکته های مغزی و برخی از سرطان ها و... نماید.

مرگ و میر ناشی از بیماری های گوارشی، تنفسی، قلبی- عروقی و دیابت ملی توس در افراد بسیار چاق و لاغر شایع تر است.

در کشورهای مرفه و پیشرفته، معمولا میزان شیوع چاقی با طبقه اجتماعی رابطه معکوس دارد، بر اساس آمار بیش از یک میلیارد نفر از بزرگسالان در جهان دارای اضافه وزن و دست کم ۳۰۰ میلیون نفر آنان از نظر بالینی چاق هستند.

اگر چه اضافه وزن در میان مردان شایع تر از زنان همسن است ولی چاقی در میان زنان شیوع بیشتری دارد و تعداد زنان مبتلا به درجات بالای چاقی بیشتر است.

عدم پذیرش روانی و اجتماعی افراد چاق ، صرفا معضلی برای کودکان و نوجوانان نیست. در واقع تمامی افراد چاق در سطح جامعه با مشکلاتی مواجه هستند. این افراد غالبا مضطرب و افسرده می باشند که این امر ناشی از چاقی یا به سبب تلاش ناموفق ایشان در پیروی از رژیمهای لاغری است.

تمامی عوارض چاقی، به استثناء خطر تشکیل سنگ صفرا، با کاهش وزن کم می شود. معمولا افرادی که رژیم می گیرند در ابتدا سریعا وزن از دست می دهند و سپس این روند به علت هماهنگیهای متابولیسمی بدن با رژیم غذایی کند می شود. در حقیقت سه دلیل برای کاهش سرعت از دست دادن وزن وجود دارد:

- ۱ - کاهش وزن اولیه، در نتیجه از دست دادن مقادیر زیادی گلیکوژن می باشد. هر گرم گلیکوژن با ۳ گرم آب همراه است و بنابراین با از دست دادن گلیکوژن، مقادیری آب نیز از بدن خارج می شود
- ۲ - بعد از چند هفته اول، فرد تحت رژیم غذایی، خود را کمتر موظف به رعایت آن می داند.
- ۳ - پیروی مکرر از رژیم های غذایی کم انرژی جهت کاهش وزن بتدریج باعث کاهش متابولیسم پایه بدن شده و میزان انرژی مصرفی بدن کاهش می یابد به همین دلیل رژیم های غذایی کم انرژی در طولانی مدت در صورتی که همراه با فعالیت بدنی نباشد باعث کاهش روند کاهش وزن در مراحل بعدی می شود. شواهد نشان می دهد که غذای مصرفی مردم نسبت به گذشته بیشتر نشده، ولی مقدار انرژی مصرفی برای فعالیتهای بدنی، تفریح سالم (پیاده روی، گردش و...) به عللی نظیر افزایش زمان تماشای تلویزیون و وجود وسایل رفاهی، کاهش یافته است. همچنین حجم پرس های غذا نسبت به گذشته بیشتر شده است.

برای کنترل چاقی، کاهش مصرف مواد غذایی پرانرژی و افزایش فعالیت جسمانی توصیه می شود. به عبارت دیگر، با تغییر شیوه زندگی می توان حفاظتی در مقابل سندرم متابولیکی چاقی ایجاد کرد. امروزه روش هایی مانند عمل جراحی، استفاده از قرص های لاغری، گوشواره ها و دستبند های لاغری و ... نیز برای درمان چاقی متداول شده است. در مورد دارودرمانی نیز هیچ دارویی وجود ندارد که ضمن کاهش وزن عوارض جانبی را به دنبال نداشته باشد.

برخی از مهمترین عوامل محیطی که فرد را مستعد چاقی می کنند عبارتند از:

- دسترسی آسان به غذاهای چرب و پرکالری هم قیمت با میوه ها و سبزیها و حتی ارزان تر
- استفاده از وسایل نقلیه موتوری بجای پیاده روی و یا دوچرخه سواری
- تماشای تلویزیون بجای شرکت در فعالیتهای پرتحرک
- عدم اطلاع رسانی کافی در مورد دلایل و پیامدهای چاقی از طریق تبلیغات و رسانه های گروهی.

توصیه ها:

توصیه های کلی در رابطه با رژیم غذایی کاهش وزن و حفظ تندرستی و سلامت جسم:

- تعداد وعده های غذا در روز افزایش و حجم هر وعده کم گردد.
- ساعت صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز تقریباً ثابت باشد.
- یک پرس غذایی کوچک انتخاب و به آرامی خورده شود و از خوردن مجدد و بیشتر غذا پرهیز گردد.
- مصرف قند، شکر، انواع شربنی ها، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا، عسل و ... بسیار محدود گردد.
- نان های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی کمتر مصرف شود و در عوض نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان جو، سنگگ و بربری استفاده شود.
- شیر و لبنیات مصرفی حتماً از انواع کم چرب و بدون چربی باشد.
- انواع گوشت مصرفی کاملاً "لخم و بدون چربی آشکار و مرغ نیز بدون پوست مصرف شود.
- از مصرف فرآورده های گوشتی پرچرب، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری شود.
- غذا بیشتر به شکل آب پز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف شود و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز گردد.
- روغن مصرفی حتماً از انواع گیاهی مایع باشد و به مقدار کم استفاده شود.
- از مصرف انواع روغن سالاد، کره، خامه، سرشیر و پنیرهای پرچرب خودداری شود.
- به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی هایی مثل: آب لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده شود.
- مصرف غذاهای آماده، کنسروی و بسیار شور محدود گردد.
- از مصرف غذاهایی مثل انواع کوقوها، کتلت، سیب زمینی سرخ شده که معمولاً حاوی مقدار زیادی روغن هستند خودداری شود.

- مصرف سبزی هایی که حاوی کالری بسیار کم می باشند (سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کرفس، کلم، گل کلم، هویج و...) برای جلوگیری از گرسنگی و تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش که به جذب کمتر مواد غذایی و کاهش وزن منجر می گردد، توصیه می شود.
- فعالیت و ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید زیرا به سبب استفاده از ذخایر چربی بدن، به کاهش وزن کمک شایانی می کند و روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند توصیه می شود.
- عادات خوردن را تغییر دهید (با کم خوردن، افزایش تعداد وعده های غذا، در ساعات معین غذا خوردن، به اندازه خوردن و پرهیز از پرخوری)
- مصرف یک لیوان آب چند دقیقه قبل از صرف غذا به کاهش اشتها کمک می کند.
- مصرف نمک و غذاهای شور محدود شود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان
آرزو کاوه ای - کارشناس علوم تغذیه