

اضافه وزن یا 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 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 چه مسوولیتی دارید؟

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

- با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
- از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.
- مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوند را از معرض دید و دسترس خود خارج نمایید.
- از قرار دادن دیس غذا با حجم زیاد در سر سفره خودداری کنید.
- وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف نمایید.
- قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید.

- آهسته غذا بخورید.
- بیش از حد نیاز غذا نخورید.
- به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
- تا حد امکان پوست میوه ها را جدا نکنید.
- 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.
- از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.
- 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.
- مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک تان پرورش دهید.
- در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.
- 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.
- در هنگام غذا خوردن جلوی تلویزیون ننشینید. زیرا بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون زیاد غذا می خورند.
- روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زائد را از بدن دفع می کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی های کافئین دار، همانند آب عمل نمی کنند.
- در بین غذا از نوشیدن آب به پرهیزید.
- سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه - نهار - شام) حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- اگر تمایل به نوشیدن چای دارید، چای کم رنگ ولی بدون قند و شکر را ۲ ساعت بعد از غذا مصرف کنید.
- در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید.

- وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.
- حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.
- لبنیات کم چرب(شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.
- به جای گوشت های پر چرب از گوشت های 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.
- 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 سبزی ها 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.
- مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می شود.
- در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید(برای پختن، نه سرخ کردن).
- روغن جامد مصرف نکنید.
- 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.
- از شیرینی های خامه ای و سس های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- وقتی به رستوران می روید و یا از رستوران غذا سفارش می دهید بخواهید کره و یا مارگارین روی غذای تان نگذارند. کودکان اگر چاق نباشند، به دلیل جنب و جوش بیشتری که دارند می توانند غذا را چرب تر بخورند.