از روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید.

از مصرف نوشابه های شیرین و گازدار خودداری کرده و به جای آن از آب ودوغ های کم چرب، کم نمک وبدون گاز استفاده کنید.

غذاهای آماده (فست فود) مثل انواع ساندویچ ها، اسنک ها، مرغ کنتاکی وپیتزا دارای مقادیر بالایی از چربی مضر ونمک هستند، از مصرف این مواد غذایی در حد امکان بپرهیزید ودر غیر این صورت استفاده از آن ها را به حداکثر۲بار درماه کاهش دهید.

در طول روز ۶ ۸لیوان مایعات بنوشید، بهترین نوشیدنی آب است

داروها و مکمل های غذایی، می توانند اثرات نامطلوبی برای سلامتی داشته باشند، از مصرف این ترکیبات به طور خودسرانه خودداری کنید.

داروها و مکمل های غذایی، می توانند اثرات نامطلوبی برای سلامتی داشته باشند، از مصرف این ترکیبات به طور خودسرانه خودداری کنید.

توصیه هایی برای تغییر شیوه زندگی :

غذاهارا اهسته بخورید، خوب بجویید وسعی کنید از غذاهای خود لذت ببرید.

قاشق و چنگال خودرا بعد از هرلقمه رو بشقاب بگذارید وپس از جویدن کامل غذا آن را دوباره بردارید

غذا را در ظرف کوچکتری بکشید.

غذاخوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید. تا متوجه میزان غذای مصرفی خود باشید.

.در طول روز از ریزه خواری و ناخنک زدن به مواد غذایی خودداری کنید.

مسیرهایی را که معمولا با استفاده از اتومبیل طی می کنید. پیاده روی کنید.

روز را با خوردن صبحانه آغاز کنید. افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند در طول روز بیش از سایرین ریزه خواری می‌کنند.

هیچگاه با شکم خالی برای خرید مواد غذایی نروید. زیرا در آن صورت تمایل به خرید تنقلات، بیشتر می شود

سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید هر لقمه غذایی را برای مدت طولانی تری بجویید حداقل ۲۰ثانیه طول بکشد

به کودکان و دانش آموزان توصیه کنید از میان وعده های سالم و باارزش غذایی (میوه سبزی شیر لقمه های خانگی(نان و پنیر و گردو) (نان و تخم مرغ)، نارنگی، هلو، هویج، خیار، شیر و لبنیات کم چرب استفاده‌کنند واز خوردن شیرینی و شکلات بیش از حد چیپس و پفک خودداری کنند.

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
تلفن: ۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

خود مراقبتی در چاقی

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: **خود مراقبتی در چاقی**
تایید کننده: دکتر احد فاضلی(روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

خودمراقبتی درچاقی

اضافه وزن وچاقی از مشکلات شایع ناشی از زندگی ماشینی و کم تحرکی است. چاقی به وجود بیش از حد مجاز توده چربی در بدن اطلاق می شود که معمولا دور کمر بیش از۸۸سانتی متر در زنان وبیش از۱۰۲سانتی متر در مردان را چاقی می نامند، این نوع چاقی ارتباط مستقیمی با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد.

علل چاقی کدام است

- زمینه های ارثی
- **عوامل محیطی:** زندگی ماشینی استفاده از آسانسور بجای پله ماشین ظرفشویی و لباس شویی فست فود شیرینی شکلات نوشابه گازدار
- برخی بیماری ها کم کاری تیروئید اختلال در هورمون های جنسی زنان و مردان مشکلات اسکلتی -عضلانی
- دریافت انرژی بیش از حد نیاز
- دارو های ضد بارداری کورتون ها ضدافسرگی ضداضطرابها - کم تحرکی - مشکلات روانی

بیماری های ناشی از چاقی کدام است

بیماری های قلبی عروقی وسکته مغزی
فشارخون بالا دیابت توقف تنفس در خواب
درد و سفتی در مفاصل، تخریب غضروف مفصلی وسایر مفصل ها سرطان افسردگی التهاب مفاصل
سنگ کیسه صفرا

چگونه وزن خود را ارزیابی کنیم

برای ارزیابی وزن بدن از شاخص توده بدنی استفاده می کنیم. شاخص توده بدنی از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر قد به توان ۲(برحسب متر) بدست می آید.

BMI. 1KG/M2	گروه وزنی
کمتر از ۱۸/۵	کم وزن
۱۸/۵۰۰-۲۴/۹	وزن طبیعی
۲۵-۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰-۳۴/۹	چاقی ضعیف
۳۵-۳۹/۹	چاقی متوسط
بالاتر از ۴۰	چاقی شدید

توصیه های لازم جهت کاهش وزن

- برای دریافت یک رژیم غذایی متعادل به کارشناس تغذیه مراجعه کنید و هرگز از برنامه های غذایی ارائه شده توسط افراد غیر متخصص پیروی نکنید.
- از گرفتن رژیم های سخت و بسیار کم انرژی خودداری کنید. برنامه غذایی باید به گونه ای تنظیم شود که کاهش وزنی حدود ۰/۵تا یک کیلوگرم در هفته را به همراه داشته باشد.

- تعداد وعده های غذایی خود را به(۵-۶)وعده(سه وعده غذای اصلی و۲-۳ میان وعده) در روز افزایش دهید و در هر وعده از مقدار کمتری مواد غذایی استفاده کنید. هیچ کدام از وعده های غذایی را حذف نکنید.از چاشنی هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره واب نارنج به جای سس های چرب برای تهیه سالاد استفاده کنید.
- فعالیت جسمانی خود را افزایش داده وروزانه به مدت ۳۰-۴۵دقیقه وحداقل ۵روز در هفته به انجام ورزش های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی، شنا وتمرینات کششی بپردازید
- .به جای نان سفید از نان های سبوس دار (مانند نان سنگک،بربری)استفاده کنید.
- مصرف مواد غذایی شیرین مثل انواع شیرینی، کیک و شکلات را در برنامه غذایی روزانه خود تا حد زیادی کاهش دهید.
- مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده را کاهش داده وبه جای آن از غذاهای آب پز، بخارپز، تنوری وکبابی استفاده کنید
- مصرف میوه وسبزی را در برنامه غذایی خود افزایش داده وبه جای آبمیوه از خود میوه استفاده کنید.
- تنقلاتی مثل چیپس وپفک سرشار از چربی و نمک بوده و آبمیوه های صنعتی دارای مقدار زیادی شکر هستند، لذا از مصرف آنها تا حد امکان خودداری کنید.