

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

آموزش کاهش وزن

چاقی چیست ؟

شما وقتی چاق هستید که اضافه وزن زیاد داشته و اندکس توده بدنی یا BMI شما عدد 30 و بالاتر از آن باشد. این اندکس توده بدنی معیاری از وزن شما نسبت به قدتان می باشد.

اندازه دور کمر شما نیز مهم است و در واقع نشان دهنده میزان چربی شکمی می باشد.

هر چقدر که اندکس توده بدنی و اندازه دور کمر شما عدد بزرگتری باشد ، خطرات بیشتری سلامتی شما را تهدید می کند.

یک دور کمر بزرگتر از 102 سانتی متر در مردان و 88 سانتی متر در زنان ، نشانه ای از افزایش بارز خطرات تهدید کننده سلامتی می باشد.

خطرات ناشی از چاقی چیست ؟

همان طور که سن افراد افزایش می یابد ، خطرات ناشی از چاقی نیز افزایش می یابد در واقع چاقی یک مشکل جدی است که سلامتی شما را تهدید کرده و باعث بیماریهای مهمی می شود . از قبیل :

1- افزایش فشار خون

2- دیابت

3- مشکلات تنفسی

4- بیماریهای کیسه صفرا

5- نقرس

6- بعضی انواع سرطان ها

7- سکتته های مغزی

8- بیماریهای قلبی

9- افزایش چربی خون که اغلب هم به صورت افزایش کلسترول می باشد.

10- آرتروزها _ خشکی و درد مفاصل به خصوص زانوها)

11- چاقی باعث می شود که پزشک شما نتواند یک معاینه فیزیکی خوب باری شما انجام دهد

و یا با مشکلات زیادی هنگام انجام تصویر برداری از بدنتان مثل سی تی اسکن ویا حتی در هنگام

نیاز به جراحی مواجه شوید.

چرا چاق می شویم؟

در بیشتر موارد علت چاقی خوردن و نوشیدن بیش از حد کم تحرکی و یا ترکیبی از این دو می باشد.

در تعدادی از موارد بعضی بیماری ها و داروهای خاصی باعث افزایش وزن می شوند . گاهی نیز تعدادی افراد از نظر ژنتیکی مستعد به چاقی هستند که در این موارد دنیاز علت چاقی دریافت کالری از طریق خوردن

و آشامیدن بیش از میزان سوزاندن آن از طریق فعالیت های روزانه و ورزش می باشد.

کالری و ورزش؟

کالری یعنی اینکه هر غذا چه مقدار انرژی در خود ذخیره دارد. کالری بیشتر مساوی است با انرژی بیشتر. هر چه قدر انرژی بیشتری مصرف شود احتمال چاق شدن نیز افزایش می یابد.

بعضی غذاها در مقایسه با یکدیگر و در مقادیر مشابه میزان کالری بیشتری دارند مثلاً یک گرم چربی در مقایسه با یک گرم شکر کالری بیشتری دارد و بنابراین در هنگام مصرف در مقادیر مشابه بیشتر باعث چاقی می شوند.

خوردن و آشامیدن به بدن شما کالری و یا انرژی وارد می کند، ورزش افزایش و کاهش وزن به راحتی با یک معادله به دست می آید.

اگر شما کالری بیشتری از طریق خوردن و آشامیدن وارد بدنتان کنید و در مقابل کالری کمتری را با استفاده از فعالیت های روزانه زندگی و ورزش بسوزانید، دچار اضافه وزن خواهید شد و برعکس اگر کالری بیشتری را با استفاده از فعالیت های روزانه و ورزش بسوزانید، وزن شما رو به کاهش خواهد رفت.

پس به یاد داشته باشیم که بهترین روش برای کاهش وزن کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن است و برای دستیابی به این شرایط نیاز به نیروی اراده نیز میباشد. همه ما دوست داریم غذا بخوریم و چاق نشویم شاید انواع مختلف رژیم های غذایی و حتی داروهایی برای کاهش وزن، از طریق مختلف به شما پیشنهاد شود ولی باید بدانیم که راز کاهش وزن در کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن است و هیچ ابزار جادویی برای رسیدن به این امر مهم وجود ندارد.

قدمهای اولیه برای کاهش وزن:

1- به یاد داشته باشید که هر چیزی که شما در دهانتان می گذارید ممکن است وزن شما را افزایش دهد (چه خوردنی و چه آشامیدنی)

2- از نوشیدنی های شیرین شده اجتناب کنید. آب و نوشیدنی های رژیمی که تحت نظر پزشک به شما پیشنهاد می شود انتخاب های شما میباشد.

3- اندازه هر لقمه خود را تغییر دهید و حتی برای چند ثانیه نیز به وضعیت قبلی خود برنگردید.

4- ورزش یک بخش مهمی از برنامه کاهش وزن شما می باشد.

5- بهتر است حجم های کوچک از غذای خود را در وعده های بیشتر مصرف کنید به جای اینکه در یک وعده حجم زیادی از غذای خود را مصرف کنید.

6- از مواد غذایی دارای کالری زیاد مانند غذاهای آماده، تنقلات مثل چیپس و ...، سیب زمینی سرخ شده، بستنی و ... اجتناب کنید.

7- بهتر است تغییرات کوچکی در میزان وعده غذایی و رژیم شما ایجاد شود تا کاهش وزن تدریجی در طی زمان ایجاد شود به جای اینکه با محدودیت شدید در میزان وعده غذایی تمای به کاهش وزن زیاد در طی یک زمان کوتاه داشته باشید.