

راهکارهای مقابله با چاقی

چاقی می‌تواند زمینه ساز ابتلا به بعضی از بیماری‌ها نظیر افزایش قند، چربی‌ها، کلسترول خون و افزایش فشار خون و دردهای مفصلی شود.



چاقی می‌تواند زمینه ساز ابتلا به بعضی از بیماری‌ها نظیر افزایش قند، چربی‌ها، کلسترول خون و افزایش فشار خون و دردهای مفصلی شود.

به گزارش ایسنا، نیاز هر انسان به انرژی بستگی به وزن، قد، سن، میزان فعالیت و جنسیت افراد دارد که رعایت آن ضامن سلامتی است.

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در گزارشی برای داشتن وزن مناسب نکاتی را ذکر کرده است که عبارتند از:

- حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.
- انواع مختلف میوه به صورت تازه، منجمد، خشک و کمپوت را مصرف نمایید.
- از سبزیجات برگ سبز، آب میوه و سبزی و حبوبات پخته استفاده نمایید.
- غذاهای مناسب و بهداشتی انتخاب کنید.
- غذاهایی که از نظر باکتری، ویروس، انگل و مواد شیمیایی مطمئن باشند برای حفظ سلامتی مفیدند. در این میان کشاورز، تولیدکنندگان، فروشندگان، توزیع کنندگان و... در حفظ سلامتی غذا نقش دارند. خود ما نیز باید در نگهداری و آماده سازی غذا از نظر بهداشتی مراقب باشیم.
- وزن را در حد مطلوب کنترل نمایید.
- شیوه زندگی انتخاب کنید که دارای ترکیبی از عادات غذایی صحیح و فعالیت بدنی منظم باشد. وزن مطلوب، کلید زندگی طولانی توأم با سلامتی می‌باشد.
- برای بزرگسالان و کودکان روش‌های مختلفی برای ارزیابی وزن مناسب وجود دارد.
- اگر شما نگران اضافه وزن کودک خود هستید می‌توانید از راهنماهای موجود و نیز خدمات کلینیک‌های چاقی بهره بگیرید.
- کودکان را به داشتن وزن مطلوب تشویق نمایید.
- کودکان نیاز به غذای کافی برای رشد دارند ولی کالری اضافی و فقدان تحرک بدنی می‌تواند آنها را به سوی اضافه وزن سوق دهد. در قرن اخیر افزایش کودکان چاق قابل توجه بوده است.
- کودکان را به استفاده از سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات کم‌چربی، حبوبات، گوشت کم‌چربی، مرغ و ماهی و مغزها تشویق نمایید و خودتان نیز با مصرف این مواد، الگوی مناسبی برای فرزندان باشید. بگذارید خود بچه‌ها تصمیم بگیرند که چه میزان از این غذاها را مصرف نمایند. اگر فرزندان غذایی چرب یا شیرین را می‌پسندد یک تکه کوچک از آن را به او بدهید.
- زمان استفاده از بازی‌های کامپیوتری و ویدئویی و تماشای تلویزیون را محدود نمایید و کودکان را به داشتن فعالیت‌های فیزیکی تشویق نمایید.
- به فرزندان کمک نمایید تا عادات غذایی صحیح داشته باشد. تغییرات را به آرامی اعمال نمایید به عنوان مثال، شیر کم‌چربی را با شیر چرب و یک شکلات را جایگزین دو شکلات نمایید.
- از آنجا که کودکان در حال رشد هستند کاهش وزن باید تحت نظر مراقبان بهداشتی باشد.

تماشای تلویزیون از سه طریق موجب افزایش وزن می‌شود.

- 1- جایگزین فعالیت بدنی
 - 2- افزایش دریافت کالری از طریق مصرف تنقلات هنگام تماشای تلویزیون
 - 3- کاهش متابولیسم پایه
- هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.
 - داشتن فعالیت بدنی و نگه داشتن وزن ایده آل هر دو برای حفظ سلامت لازم است. افراد می‌توانند سلامت خود را با ورزش ارتقاء دهند و نیز تفریحی سالم داشته باشند.
 - 30 دقیقه فعالیت بدنی روزانه می‌تواند به سلامت بیشتر شما کمک کند.
- اینکه چه نوع ورزشی انتخاب نمایید چندان تفاوتی ندارد، شما می‌توانید ورزش را یکبار در روز یا دو بار در روز با زمان کمتر انجام دهید.

- فعالیت بدنی به طور منظم در برنامه خود داشته باشید.
- ورزش‌هایی انتخاب نمایید که بتوان به طور منظم تکرار نمود و انجام آن لذت بخش باشد. سعی نمایید بجای آسانسور از پله‌ها برای بالا و پایین رفتن استفاده نمایید.