

## چرا چاق شده‌اید؟

کودکان و نوجوانان ایرانی در حال چاق شدن هستند و برای رفع این مشکل لازم است با مراجعه به متخصصان تغذیه، به اجرای برنامه‌های غذایی مناسب تن بدهند.



کودکان و نوجوانان ایرانی در حال چاق شدن هستند و برای رفع این مشکل لازم است با مراجعه به متخصصان تغذیه، به اجرای برنامه‌های غذایی مناسب تن بدهند.

این خبر را فرزاد شیدفر، از متخصصان تغذیه کشورمان، در گفت‌وگو با ایرنا اعلام کرد. او همچنین گفت: متأسفانه در سال‌های اخیر، حجم و مقدار مواد غذایی که شهروندان مصرف می‌کنند افزایش یافته و در مقابل از میزان تحرک و فعالیت‌های بدنی‌شان کاسته شده است و به همین خاطر در معرض چاقی قرار دارند.

پرهیز از پرخوری، رعایت تعادل میان خوردن و فعالیت‌های بدنی، ورزش کردن و حذف غذاهای چرب و سرخ‌شده، پیتزها، سوسیس و کالباس و مواد غذایی شیرین مانند انواع کیک‌ها، شکلات‌ها و نان‌های خامه‌ای از رژیم غذایی افراد چاق راه‌حل مناسبی برای این مشکل است، مشکلی که زمینه ابتلا به بیماری‌های متعددی را فراهم می‌کند.