

رژیم لاغری برای افراد زیر 18 سال ممنوع



کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی گفت: کودکان از بدو تولد تا 18 سالگی نیاز به دریافت مداوم و مناسب مواد غذایی دارند و در این سنین به هیچ وجه نباید رژیم غذایی برای لاغری بگیرند.

جام جم آنلاین: کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی گفت: کودکان از بدو تولد تا 18 سالگی نیاز به دریافت مداوم و مناسب مواد غذایی دارند و در این سنین به هیچ وجه نباید رژیم غذایی برای لاغری بگیرند. به گزارش ایرنا ، فروزان صالحی افزود: کودکان مبتلا به چاقی در سنین رشد با افزایش تحرک و فعالیت بدنی و ترک عادات بد غذایی (مصرف غذاهای چرب، شیرین و نوشابه های گازدار) می توانند وزن خود را کنترل کنند.

وی با یادآوری اینکه عوامل محیطی و ژنتیکی در ایجاد چاقی نقش دارند، گفت: اگر وزن فرد، مناسب سن و قدش نباشد این فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی است.

کارشناس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: افراد برای انجام فعالیت هایی مانند درس خواندن، بازی ، ورزش و حتی تماشای تلویزیون به انرژی نیاز دارند و این انرژی را از مواد غذایی که می خورند به دست می آورند.

وی افزود: اگر فرد انرژی که از مواد غذایی می گیرد بیشتر از انرژی که برای فعالیت های روزانه به آن نیاز دارند، باشد این انرژی در بدن آن ها ذخیره شده و موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

صالحی با بیان اینکه امروزه ارتباط چاقی با بسیاری از بیماری های غیرواگیر به اثبات رسیده است، افراد چاق به مراتب بیشتر از سایر افراد به بیماری های قلبی-عروقی، بیماری قند و برخی از سرطان ها مبتلا می شوند.

این کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت تصریح کرد: اندازه گیری نمایه توده بدنی، یکی از روش های تشخیص وزن مناسب ، به شمار می رود. برای این کار باید ابتدا وزن و قد ، اندازه گرفته شود و سپس با استفاده از فرمول وزن تقسیم بر مجذور قد، نمایه توده بدنی محاسبه شود.