

دور کمرتان را اندازه بگیرید



خطرناکترین نوع چاقی تجمع چربی در ناحیه شکم است و اندازه دور کمر بیش از 102 سانتیمتر در آقایان و بیش از 88 سانتیمتر در خانم ها پرخطر محسوب می شود.

جام جم آنلاین: خطرناکترین نوع چاقی تجمع چربی در ناحیه شکم است و اندازه دور کمر بیش از 102 سانتیمتر در آقایان و بیش از 88 سانتیمتر در خانم ها پرخطر محسوب می شود.

به گزارش روز چهارشنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، دکتر زهرا عبداللهی سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این که افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می شود، گفت: دریافت انرژی بیش از حد نیاز، موجب چاقی می شود و افزایش وزن یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی است.

وی افزود: فشارخون بر اثر وزن اضافی، بالا می رود و ممکن است میزان $\&171\#$ کلسترول بد» و $\&171\#$ تری گلیسیرید» (نوعی چربی) نیز افزایش یابد.

وی اظهارداشت: باید اندازه دور کمر آقایان به کمتر از 94 و در خانم ها به کمتر از 80 سانتیمتر رسانده شود.

دکتر عبداللهی تصریح کرد: افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها وجود نداشته باشد.

وی با اشاره به این که مصرف بیش از حد هرگونه روغن می تواند باعث چاقی شود، تاکید کرد: کاهش وزن در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند موجب کاهش $\&171\#$ کلسترول بد» و همچنین کاهش فشار خون می شود.

این متخصص تغذیه بهترین راه برای دستیابی به وزن دلخواه را داشتن رژیم غذایی کامل و سالم دانست و خاطرنشان کرد: بهترین روش کاهش وزن کاهش دریافت مواد قندی و چربی است و روغن ماهی، زیتون و مغزها از منابع خوب روغن هستند ولی نباید بیشتر از نیاز مصرف شوند چون باعث چاقی می شوند.