

## دلایل چاقی

تغذیه بیش از حد و نادرست و عدم تحرک بدنی از مهمترین علل چاقی پذیرفته شده است.

علاوه بر این عوامل بسیاری از عوامل ژنتیکی، محیطی، عصبی، فیزیولوژیکی، بیوشیمیایی، اجتماعی-فرهنگی و روانی مرتبط با همدیگر باعث ایجاد چاقی میشوند.

در سرتاسر جهان، به ویژه از آنجایی که افزایش چاقی در دوران کودکی آنقدر زیاد است که نمی توان آن را با تغییرات در ساختار ژنتیکی توضیح داد. در قدم اول نقش عوامل محیطی در شکل گیری چاقی پذیرفته شده است.

## چاقی در جهان

بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان چاق هستند. سازمان بهداشت جهانی تخمین می زند که تا سال 2025، تقریباً 167 میلیون نفر به دلیل اضافه وزن یا چاقی، سلامت کمتری خواهند داشت.

## چاقی در ترکیه

در کشور ما نیز مانند سایر کشورهای جهان، روز به روز بر شیوع چاقی افزوده میشود. در یک مطالعه\*، شیوع چاقی در افراد 15 ساله و بالاتر؛

24,6٪ درصد در مردان

39,1٪ درصد در زنان

در مجموع 31,5٪ درصد مشخص شد.

\* نظرسنجی تغذیه و صحت در ترکیه 2017



## توصیه های تغذیه سال

- روز را بدون صبحانه شروع نکنید.
- اندازه بشقاب های غذایی را که سر میز استفاده می کنید کاهش دهید.
- از خوردن تنقلات و فست فودها اجتناب کنید.
- غذای خود را در لقمه های کوچک به مدت طولانی بجوید.
- از هر گروه غذایی مطابق با توصیه ها انواع مختلفی مصرف کنید.
- مصرف شکر و نمک خود را کاهش دهید.
- محصولات غلات کامل را انتخاب کنید.
- حداقل 8-10 لیوان آب در روز بنوشید.
- نوشیدنی های الکلی و گازدار مصرف نکنید.

اندازه دور کمر؛ 102 سانتی متر یا بیشتر برای مردان و 88 سانتی متر یا بیشتر برای زنان از نظر دیابت و بیماری های قلبی عروقی پرخطر محسوب میشود. شاخص توده بدن؛ از تقسیم وزن بدن (کیلوگرم) بر مجذور قد بر حسب متر محاسبه میشود.

لاغر	مرد	زن	لاغر
18,5 >	94 >	80 >	نورمال
24,99-18,50	101,9-94	87,9-80	خطر
29,99-25,00	خطر	خطر	خطر بالا
39,99-30,00	خطر بالا	خطر بالا	خطر بالا
40,00 ≤	خطر بالا	خطر بالا	خطر بالا

# چاقی چیست؟



امروزه چاقی یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است.

در نتیجه اضافه بودن وزن بر حسب قد و افزایش بیش از حد نسبت توده چربی بدن به توده بدون چربی میباشد.

بافت چربی 15-18 درصد وزن بدن در مردان بالغ و 20 تا 25 درصد در زنان را تشکیل می دهد و زمانی که این نسبت در مردان از 25 درصد و در زنان از 30 درصد بیشتر شود، به عنوان چاقی محسوب می شود.

افراد به انرژی روزانه نیاز دارند که بر اساس سن، جنسیت، شغل، ویژگی های ژنتیکی و فیزیولوژیکی و وضعیت بیماری متفاوت است.

اگر انرژی اخذ شده روزانه بیشتر از انرژی مصرف شده باشد، انرژی غیر قابل مصرف به صورت چربی در بدن ذخیره می شود و باعث چاقی میشود.



پیشگیری قبل از بروز چاقی بسیار مهم است و باید از دوران کودکی شروع شود.

درمان چاقی توسط گروهی متشکل از پزشکان، متخصصان تغذیه، روانشناسان و فیزیوتراپیست ها انجام می شود.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیاید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

انرژی خود را برای یک زندگی سالم متعادل کنید، از چاقی محافظت کنید



sihat |