

موٹاپے کی وجوہات

یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ ضرورت سے زیادہ اور غلط غذائیت اور جسمانی سرگرمی کی کمی موٹاپے کی سب سے اہم وجوہات ہیں۔

ان کے علاوہ بہت سے جینیاتی، ماحولیاتی، اعصابی، جسمانی، حیاتیاتی، سماجی، ثقافتی اور نفسیاتی عوامل ایک دوسرے سے تعلق میں موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔

یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ موٹاپے کی تشکیل میں ماحولیاتی عوامل کا کردار سب سے آگے ہے، خاص طور پر چونکہ بچپن میں موٹاپے میں اضافہ اتنا زیادہ ہے کہ جینیاتی ساخت میں تبدیلیوں سے اس کی وضاحت نہیں کی جا سکتی۔

دنیا میں موٹاپا

دنیا بھر میں ایک ارب سے زیادہ لوگ موٹاپے کا شکار ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کا تخمینہ ہے کہ 2025 تک، تقریباً 167 ملین لوگ کم صحت مند ہوں گے کیونکہ وہ زیادہ وزن یا موٹے ہیں

ترکی میں موٹاپا

دنیا کے دیگر ممالک کی طرح ہمارے ملک میں بھی موٹاپے کا پھیلاؤ دن بہ دن بڑھتا جا رہا ہے۔ ایک مطالعہ میں*، 15 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں موٹاپے کا پھیلاؤ؛ مردوں میں 24,6% اور خواتین میں 39,1% یہ مجموعی طور پر 31,5% فیصد پایا گیا۔

*ترکی نیوٹریشن اینڈ ہیلتھ سروے 2017



صحت مند غذائیت کی سفارشات

- دن کا آغاز ناشتے کے بغیر نہ کریں۔
- کھانے کی پلیٹوں کا سائز کم کریں جو آپ میز پر استعمال کرتے ہیں۔
- اسٹیکس اور فاسٹ فوڈ کے انتخاب سے پرہیز کریں۔
- اپنے کھانے کو لمبے عرصے تک چھوٹے نوالے میں چباتے رہیں۔
- سفارشات کے مطابق ہر فوڈ گروپ سے مختلف قسم کا استعمال کریں۔
- اپنی چینی اور نمک کی مقدار کو کم کریں۔
- پورے اناج کی مصنوعات کا انتخاب کریں۔
- دن میں کم از کم 8-10 گلاس پانی پیئیں
- الکحل اور کاربونیٹڈ مشروبات کا استعمال نہ کریں۔

کم کا طواف؛ مردوں کے لیے ۲۰۱ سینٹی میٹر یا اس سے زیادہ اور خواتین کے لیے ۸۸ سینٹی میٹر یا اس سے زیادہ ہونا ذیابیطس اور قلبی امراض کے لیے زیادہ خطرہ سمجھا جاتا ہے۔

باڈی ماس انڈیکس کا حساب جسم کے وزن (کلوگرام) کو میٹر میں اونچائی کے مربع سے تقسیم کر کے لگایا جاتا ہے۔

پتلی	مرد	خواتین
18,5 >	94 >	80 >
24,99-18,5	قدرتی	قدرتی
29,99-25,00	خطرناک	خطرناک
39,99-30	اعلیٰ خطرہ	اعلیٰ خطرہ
40,00 ≤		

موٹاپا کیا ہے؟

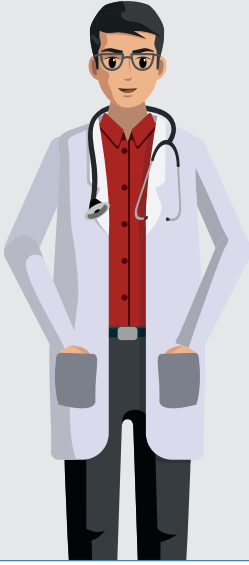


موٹاپا آج ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک کے صحت کے اہم مسائل میں سے ایک ہے۔

یہ اونچائی کے حساب سے جسمانی وزن کی زیادتی ہے جس کے نتیجے میں جسم میں چربی کی مقدار میں بہت زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔

بالغ مردوں میں جسمانی وزن کا 15-18% اور عورتوں میں 20-25% چربی ہوتا ہے۔ اور اگر یہ تناسب مردوں میں 25% اور خواتین میں 30% سے زیادہ ہو تو اسے موٹاپا کہا جاتا ہے۔

افراد کو روزانہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے، جو عمر، جنس، ملازمت، جینیاتی اور جسمانی خصوصیات اور بیماری کی حالتوں کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔ اگر روزانہ لی جانے والی توانائی خرچ کی جانے والی توانائی سے زیادہ ہو تو جو توانائی خرچ نہیں ہو سکتی وہ جسم میں چربی کے طور پر جمع ہو جاتی ہے اور موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔



موٹاپا ہونے سے پہلے روک تھام بہت ضروری ہے اور اسے بچپن میں ہی شروع کر دینا چاہیے۔

موٹاپے کا علاج معالجین، غذائی ماہرین، ماہرین نفسیات اور فزیو تھراپسٹ کی ٹیم کرتی ہے۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

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

صحت مند زندگی کے لیے
اپنی توانائی کو متوازن رکھیں،
موٹاپے سے بچیں



sihat |