



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
تکيه بهداشت و درمان شهرستان قدس

يك عمر سلامت؛ با خود مراقبتي:

اضافه وزن يا چاقی



گروه هدف: عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

آيا مي دانيد:

۴۸ درصد مردم کشورمان چاق هستند يا اضافه وزن دارند .
يعني ۸ ميليون و ۹۰۰ هزار نفر چنين مشكلي دارند و هر سال
۵۵۱۰۰ نفر به اين دليل فوت مي کنند .
به عبارت ديگر ، نيمي از افراد ۱۵ تا ۶۵ سال کشور چاق
هستند يا اضافه وزن دارند .



ما در برابر سلامت خود ، خانواده و
دوره چه مسئوليتي داريم ؟

با رعايت اين توصيه ها از سلامت خود و اعضاي خانواده

خود، مراقبت كنيم :



با فعاليت بدني مرتب و روزانه ،
انرژي مصرفي خود را افزايش
داده و وزن خود را در محدوده
طبيعي نگه داريم .

غذا خوردن خود را همراه با كارهاي ديگر مثل مطالعه
و تماشاي تلويزيون انجام ندهيم .

از بشقاب هاي كوچك براي غذا خوردن استفاده
كنيم .

از قرار دادن ديس غذا با حجم زياد در سر سفره
خود داري كنيم .

بلافاصله پس از صرف غذا ، ميز يا سفره غذا را ترك
كنيم .

مواد غذايي كه سبب تحريك در بيشتر غذا
خوردنمان مي شوند را از معرض ديد و دسترس
خود خارج كنيم .

قبل از آنكه كاملا سير شويم دست از غذا خوردن
بكنيم .

وعده هاي غذايي را در ساعات

معيني از روز و به طور منظم

مصرف نماييم .

آهسته غذا بخوريم .

بيش از حد نياز غذا نخوريم .



به جاي نوشابه هاي شيرين و گازدار از آب و يا دوغ كم
نمك بدون گاز استفاده كنيم .

تا حد امكان پوست ميوه ها را جدا نكنيم .

از مصرف شربت هاي پاكتي و پودري جدا

خودداري كنيم . بهترين نوشيدني ، شربت هاي

خانگي كم شيرين و انواع دوغ كم نمك و كم

چرب و آب ميوه هاي طبيعي مي باشد .

از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنیم. زیرا ته دیگ بسیار پرچرب و پر نمک می باشد.



از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنیم یا کمتر بخوریم، زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشد.

در منزل یا محل کارمان ترازو داشته باشیم و به طور هفتگی خود را وزن کنیم.



ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در کودکان پرورش دهیم. مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنیم.

لقمه را آرام بجویم و اجازه دهیم تا معده مان پرشود. ۱۵ دقیقه وقت لازم است تا معده به فرد بگوید که پر شده است.

در بین غذا آب بنوشیم.

وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنیم.

غذاهای آماده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و ... که دارای مقدار زیاد چربی هستند، مصرف نکنیم.

در هنگام غذا خوردن جلوی تلویزیون ننشینیم، زیرا بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون زیاد غذا می خورند.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشیم. در هنگام گرسنگی آب بنوشیم. آب مواد زائد را از بدن دفع می کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی های کافئین دار همانند آب عمل نمی کنند.

سعی کنیم وعده های اصلی غذا (صبحانه، نهار، شام) حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار ریزه خواری خواهیم کرد.

اگر تمایل به نوشیدن چای داریم، چای کم رنگ ولی بدون قند و شکر را ۲ ساعت بعد از غذا مصرف کنیم.



حتما روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنیم.

لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) را

جایگزین لبنیات پرچرب کنیم.

در حالت های اضطراب و استرس غذا نخوریم.



به جای گوشت های پرچرب از گوشت های کم چرب استفاده کنیم. پیش از طبخ مرغ، پوست آن را جدا کنیم.

به جای سرخ کردن مواد غذایی، آن ها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری یا کبابی تهیه کنیم.

مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنیم. مصرف ۲ تا ۳ بار در هفته ماهی توصیه می شود.

برای پختن غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا یا کنجد استفاده کنیم.

همیشه سرسفره سالاد بگذاریم تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کنند.

اگر سرکار می رویم حتما هر روز مقداری میوه شسته شده به همراه خودمان ببریم.

وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادات

غذایی خوب ما ایرانیان است و بهتر است حفظ شود.