

چرا چاق می‌شویم

علل و راه‌های درمان بیماری چاقی

تألیف: نسیم همایونی

استاد ارشد تغذیه و رژیم درمانی

ویژه متخصصین و کارشناسان تغذیه، پزشکان عمومی و دانشجویان پزشکی

فهرست مطالب

۸	واژه های کلیدی
۹	فصل اول : چاقی در بزرگسالی
۹	عوامل هورمونی
۱۲	ژنتیک
۱۲	تخمندان پیوسته
۱۲	ویتامین D
۱۶	توزیع بافت چربی و موت
۱۹	کاهش وزن سریع
۲۱	بیماریهای مرتبط با چاقی
۲۲	تحلیل بعضی از رژیم های کاهش وزن : روف و طرفدار
۲۵	شیوه های جراحی
۳۱	فصل دوم : چاقی در کودکان و سنین بلوغ
۳۱	تعریف و اندازه گیری چاقی در کودکان و نوجوانان
۳۳	مشکلات روانی
۳۳	خوردن ناسالم مادر و چاقی کودک
۳۳	نیازهای تغذیه ای کودکان چاق
۳۴	رژیم درمانی

مقدمه

چاقی یک بیماریست. گسترش فراگیر چاقی در سراسر جهان نشان از پیشروی بیمارگونه وضعیت غذاخوردن افراد در جوامع مختلف دارد، منشا بیماریهای متابولیک، گوارشی، سرطان های با منشا هورمونی همگی رابطه مستقیم با چاقی دارند.

درصد زیادی از مردم به طور نا محسوسی در حال چاق شدن هستند، مشکل چاقی از نظر متخصصان آنقدر جدی است که می توان به شکل یک بیماری خطرناک و حتی واگیردار به آن نگاه کرد.

شاید فکر کنیم که فقط با مشکل اراده نخوردن غذاهای ناسالم و چاق کننده روبه رو باشیم اما این تنها یک تئوریات جدید علمی سازگار نیست و فقط بخشی از دانش ما از چاقی مربوط به زیاد خوردن و تحریر ناسالم است.

چه بسا عدم آگاهی از پیشگیری و درمان اصولی این بیماری فراگیر، افراد را به بیراهه کشانده است. به همین وسیله من به عنوان متخصص تغذیه و رژیم درمان در این کتاب سعی بر آن داشته ام که با استناد به مدارک علمی بتوانم سطح آگاهی جامعه پزشکی و مردمی را در زمینه چاقی ارتقا بخشم.

امید است که تحول چشمگیر وضعیت تنبلی و بیماریهای مرتبط با آن را شاهد باشیم. هدف من توضیح جدیدترین تحقیقات علمی و همچنین تجربه شخصی در کار کلینیکی در رابطه با بیماری چاقی، راه های مبارزه و درمان صحیح و اصولی آن است.

نسیم همایونی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی