

چاقی کودکان

علل چاقی و درمان آن

www.ketab.ir

محمد رضا کفاش

سرشناسه	: کفاش، محمدرضا، ۱۳۸۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: چاقی کودکان: علل چاقی و درمان آن/ محمدرضا کفاش.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ص.
شابک	: 978-600-8435-42-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: چاقی در کودکان
موضوع	: Obesity in children
موضوع	: چاقی در کودکان -- پیشگیری
موضوع	: Obesity in children -- Prevention
موضوع	: چاقی در کودکان -- رژیم درمانی
موضوع	: Obesity in children -- Diet therapy
رده بند کنگره	: RJ ۳۹۹/۲ ک ۷ ۱۳۹۵
رده بند یوبی	: ۹۳۳۹۸/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۳۲۵۹

عنوان: چاقی کودکان (علل چاقی و درمان آن)

نویسنده: محمدرضا کفاش

نوبت چاپ: اول تابستان ۱۳۹۵

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۵-۴۲-۶



انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

در قدیم به علت تحرک زیاد اکثر مردم به چاقی و بیماری های آن مبتلا نبودند و چاقی و بیماری های آن به عنوان یک مشکل و معضل به شمار نمی رفت و مردم بسیار سالم بودند ولی با زندگی امروزی و پیشرفته که تمام کارها به راحتی انجام میشود یکی از معضل ها و مشکلات زندگی امروزی چاقی و بیماری هایی است که چاقی با خود می آورد که اکثر بیماری های آن راه درمان ندارد و بعضی از آنها حتی باعث مرگ هم می شوند البته چاقی فقط باعث بیماری نمی شود بلکه باعث تنبلی در کارها و دین می شود و باعث می شود ما از دین منحرف شویم و به وظایف دینی و درسی خود نرسیم پس ما باید با عادت غذایی مناسب و ورزش زندگی خود را سالم کنیم و تنبلی این بیماری ها را از خود دور کنیم. در مورد چاقی پیامبران و امامان بزرگ هم سخنانی گفته اند که یکی از آن این است که امام صادق فرمودند: «تمام مشکلات و درد ها از روده است».

به همین دلیل من کتابی که در این ۶ فصل و با موضوعات چاقی چیست، چه کسی چاق است، عوارض چاقی، غذا های پرهیز کننده، درمان چاقی و انواع چاقی است نوشتم تا شما همسن و سالان خودم بتوانید با مطالعه آن، اطلاعاتی در مورد چاقی و عوارض آن بدست آورید و ان شاء الله و با کمک خداوند چاقی خود را درمان و به انسانی سالم تبدیل شوید و از هرگونه بیماری مرتبط با چاقی مانند آرتروز، سکته قلبی، فشارخون و بیماری های خطرناک دیگر به دور باشید.

در این کتاب با چاقی و عوارض آن و علت و انواع آن و اینکه چاقی چیست یا نه، آشنا خواهید شد، و همچنین روش رسیدن به وزن مناسب و لاغری شرح داده شده است که شما با خواندن این کتاب به وزن مناسب برسائید و بدنی سالم و بدون هیچ مریضی و بیماری باشید.

البته باید قبل از شروع اراده ی خود را قوی و محکم کنید تا بتوانید اضافه وزن خود را به خوبی و بدون هیچ سستی درمان کنید البته این کار سخت و دشوار

است ولی در آخر آن ثمره و عاقبت خوبی خواهد داشت . در انتها از افرادی که من را
در نوشتن کتاب راهنمایی و تشویق کرده اند تشکر می کنم و از خوانندگان محترم به
خاطر ایرادهایی که احتمالا در کتاب خواهند دید، عذرخواهی می کنم.

بهار ۱۳۹۵

محمد رضا کفاش

www.ketab.ir

فهرست

۳	 مقدمه
۷	 فصل اول چاقی چیست؟!
۸	 چاقی در کودکان
۱۰	 عادات :
۱۰	 محیط :
۱۲	 اضافه وزن
۱۳	 چاقی مرض چیست؟
۱۵	 فصل دوم انواع چاقی
۱۶	 انواع چاقی
۲۰	 تقسیم بندی دیگری از چاقی
۲۰	 تیپ چاقی آندروئید
۲۰	 تیپ چاقی : ژنئید
۲۱	 تیپ چاقی : لنفاتیک
۲۲	 چاقی عمومی
۲۳	 چاقی موضعی سلولیتی (سلولیت)
۲۳	 انواع سلولیت
۲۵	 فصل سوم علت چاقی
۲۶	 عوامل موثر در چاقی کودکان
۲۶	 هشت علت چاقی
۲۶	 (۱) کم کاری تیروئید:
۳۰	 علل پنهان چاقی
۳۵	 فصل چهارم غذاهای چاق کننده
۳۶	 غذا های چاق کننده

۴۷	فصل پنجم عوارض چاقی
۴۸	عوارض چاقی
۵۴	-پر فشاری خون
۵۵	-دیابت
۵۵	-اختلال در چربی های خون
۵۵	-بیماری عروق کرونر
۵۶	-مکته ی مغزی
۵۶	سایر مفاصل (استئوآرتروز)
۵۶	-توقف تنفس در خواب
۵۶	-سرطان
۵۷	-بیماری کبد
۵۷	-بیماری کیسه ی صفرا
۵۹	فصل ششم درمان چاقی
۶۰	درمان چاقی
۶۲	نمونه غذایی یک روز بر اساس ۱۵۰۰ کالری
۶۴	نمونه غذایی یک روز بر اساس ۱۵۰۰ کالری
۶۴	توصیه های رژیم لاغری
۶۹	کنترل چاقی درونی با گیاه درمانی
۷۴	نکاتی که باید درباره ورزش کردن بدانید
۷۵	چند ورزش مفید برای برطرف کردن چربی های اضافه ران ها
۷۷	مواد غذایی سرشار از ویتامین C
۷۸	توصیه هایی برای کاهش و کنترل وزن