

پیش کشی و درمان چاقی

حشمت الله علی کرمی



خرم آباد

انتشارات شاپور خواست

۱۳۹۴

سرشناسه	: علی کرمی، حشمت‌الله، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور	: پیش‌گیری و درمان چاقی / حشمت‌الله علی کرمی
مشخصات نشر	: خرم‌آباد: انتشارات شاپور خواست، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۲۷ ص. مصور، جدول، نمودار
شابک	: ISBN: 978 - 600 - 260 - 221 - 3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: چاقی
موضوع	: چاقی -- پیشگیری
موضوع	: چاقی -- درمان
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ع ۸ ۲ چ / ۵۵۲ RC
رده‌بندی کنگره	: ۶۱۷/۳۹۸۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۳۳۴۹۵



پیش‌گیری و درمان چاقی

حشمت‌الله علی کرمی

ناشر: انتشارات شاپور خواست

محل نشر: خرم‌آباد، همراه: ۰۹۱۶۳۹۸۴۰۱۱

شمار: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

آمور رایانه‌ای: سیدعرفان ستوده - طرح جلد: نورمحمد مرادی

لیتوگرافی: آفتاب - چاپ: زیتون

شابک: ۳ - ۲۲۱ - ۲۶۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

این کتاب با حمایت مالی اداره کل ورزش و جوانان استان لرستان به چاپ رسیده است

بها: ۸۵۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه

فصل اول: اضافه وزن و چاقی

۱۳	تعریف چاقی و اضافه وزن
۱۴	روش‌های تشخیص چاقی
۱۵	روش‌های تعیین توده چربی بدن
۱۷	محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)
۲۰	اندازه‌گیری دور کمر
۲۱	نسبت دور کمر به دور لگن (WHR)
۲۳	تشخیص چاقی و اضافه وزن نام‌نقص در پیشگیری از بروز چاقی
۲۴	عوامل مؤثر در بروز چاقی و اضافه وزن
۲۷	عوامل محیطی و سبک زندگی
۲۷	عوامل ژنتیکی
۲۸	فشارهای عصبی و اختلالات روانی
۲۸	بیماری‌ها
۲۹	داروها
۲۹	سن
۲۹	جنس
۳۰	عوارض و خطرات ناشی از اضافه وزن و چاقی

فصل دوم: اهمیت تعادل انرژی در بدن

۳۹	نیازهای انرژی
۴۰	انرژی مصرفی در حالت استراحت (REE)
۴۲	اثر گرمایی غذا (TEF)
۴۳	گرم‌زایی ناشی از فعالیت (AT)
۴۴	برآورد کل انرژی مصرفی (TEE)

فصل سوم: نقش تغذیه در کنترل وزن و سلامتی

۵۵	 نقش تغذیه در بروز چاقی
۵۶	 انواع مواد مغذی
۶۲	 گروه‌های چندگانه مواد غذایی
۷۱	 هرم مواد غذایی
۷۴	 ارزش‌های انرژی مواد غذایی پر مصرف
۸۱	 برنامه غذایی مناسب
۸۲	 رژیم غذایی مناسب جهت کاهش وزن
۸۶	 یک نمونه رژیم روزانه کاهش وزن

فصل چهارم: تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر تعادل انرژی و تناسب‌اندام

۹۱	 نقش فعالیت بدنی در کاهش ذخایر چربی بدن
۹۳	 ورزش‌های هوازی و غیرهوازی
۹۶	 سوخت‌وساز چربی در فعالیت‌های ورزشی
۹۹	 تعامل شدت و مدت فعالیت
۱۰۱	 تمرینات هوازی و مقاومتی بهترین برنامه تمرینی برای ایجاد تناسب‌اندام
۱۰۴	 یک نمونه تمرین مناسب با هدف سلامتی و ایجاد تناسب‌اندام
۱۰۷	 ورزش و برنامه غذایی متعادل بهترین راهکار ایجاد تناسب‌اندام

فصل پنجم: روش‌های نامناسب کاهش وزن و توصیه‌های مهم به جهت پیشگیری چاقی

۱۱۳	 مصرف داروهای کاهش وزن و لاغری
۱۱۸	 اثرات منفی رژیم غذایی غیراصولی
۱۲۰	 جراحی‌های کاهش وزن
۱۲۱	 لیپوساکشن
۱۲۲	 کمربندهای لاغری
۱۲۳	 ماساژ
۱۲۳	 اثرات مخرب کاهش سریع وزن در ورزشکاران
۱۲۴	 نکات مهم جهت کاهش وزن و پیشگیری از بروز چاقی

پیش‌گفتار

چاقی و اضافه وزن یکی از معضلات زندگی امروزی در حیطه بهداشت و سلامت افراد است.

شمار افراد چاق در دنیا بیش از ۲ میلیارد نفر می‌باشد. همچنین برخی تحقیقات حاکی از این است که یک سوم جمعیت کشور ما معادل ۲۵ میلیون نفر دارای اضافه وزن و یا چاقی هستند. از این تعداد ۳۰ درصد را مردان و ۵۷ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. این در حالی است که سازمان بهداشت جهانی، چاقی را یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در دنیا اعلام کرده است. گفته این سازمان، سالیانه حدود سه و نیم میلیون نفر در دنیا به علت چاقی جان خود را از دست می‌دهند.

کم تحرکی و مصرف مواد غذایی حاوی کالری زیاد، دلیل اصلی شیوع چاقی و عدم تناسب‌اندام در جوامع امروزی می‌باشند. سبک زندگی و امکاناتی که جهت رفاه‌تر در زندگی شهرنشینی فراهم شده است، از یک سو و گرایش انفرادی تغذیه افراد به مصرف غذاهای پر انرژی مانند غذاهای آماده (فست‌فودها) و چاقی‌های پرکالری از سوی دیگر، عوامل مهم بروز چاقی محسوب می‌شوند.

امروزه عوارض ناشی از چاقی هزینه‌های گزافی را به سیستم درمانی جوامع مختلف دنیا وارد کرده است. علم پزشکی، روز به روز به این نکته تأکید بیش‌تری می‌نماید که چاقی یک بیماری مزمن بوده و از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های مختلف است.

افراد چاق یا به دلایل اجتماعی و ظاهری تمایل به کاهش وزن دارند و یا به دلیل آگاهی از خطرات بالقوه چاقی برای سلامت انسان، تمایل به کاهش وزن از خود نشان می‌دهند. متأسفانه اغلب افراد چاق به استفاده از روش‌های میانبر و سریع روی می‌آورند.

به بیان ساده‌تر لاغری سریع و بدون زحمت را انتخاب می‌کنند. این افراد طعمه اصلی تبلیغات کذب داروهای لاغری و روش‌های غلط کاهش وزن محسوب می‌شوند. درمان و پیشگیری از شیوع چاقی و عوارض آن مستلزم ارتقا سطح آگاهی عموم، اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم و ایفای نقش مؤثر متخصصین تغذیه و علوم ورزشی در این زمینه است.

در این کتاب سعی براین است که روش‌های تشخیص اضافه وزن و چاقی، عوارض آن و چگونگی کاهش صحیح وزن و ایجاد تناسب‌اندام طبق اصول علمی تشریح شود و گامی در جهت افزایش اطلاعات خوانندگان در این زمینه برداشته شود. با این امید که استفاده از سیوه‌های غلط کاهش وزن، مصرف داروهای مضر و پرداخت هزینه‌های گزاف به سودجویانی که خود را متولی امر می‌دانند، کم‌تر مشاهده شود.

حشمت‌الله علی‌کرمی - بهار ۱۳۹۴

مقدمه

افزایش بی‌ربوبی توده چربی بدن عامل مهمی در تهدید سلامت و ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات چربی خون، دیابت، بیماری‌های کبدی و صفراوی، عوارض ریوی و برخی سرطان‌هاست. علاوه بر آن عدم تناسب‌اندام موجب ایجاد ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی و دست‌های مایل و ستون فقرات می‌شود. عوارض چاقی به موارد ذکر شده ختم نمی‌شود. مشکلات روانی-روانی، کاهش اعتماد به نفس، عدم رضایت از خود و اختلال در روابط اجتماعی و خانوادگی از پیامدهای دیگر اضافه وزن و چاقی محسوب می‌شوند. به طور کلی امروزه چاقی به عنوان یک بیماری مزمن شناخته شده و متأسفانه شیوع آن با سرعت بالایی رو به افزایش است.

ترکیبی از یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی، بهترین راه برای کاهش وزن و حفظ آن محسوب می‌شود. کاهش کالری مصرفی از طریق رژیم غذایی مناسب و افزایش سوخت‌وساز بدن از طریق افزایش فعالیت بدنی امکان‌پذیر است. این دو روش اساسی علاوه بر اینکه نیاز به ممارست و تلاش فرد دارد، باید از جانب متخصص تغذیه، پزشک معالج و مربی ورزشی ارائه گردند، تا خطری فرد چاق را تهدید نکند. بسیاری از روش‌ها و داروهای لاغری که از طریق تبلیغات اینترنتی یا ماهواره‌ای ارائه می‌شوند، نه تنها مفید نیستند بلکه در دراز مدت، عوارض و خطراتی برای سلامت فرد به همراه دارند.

افزایش اطلاعات افراد در خصوص دلایل، عوارض و راه‌های مبارزه با چاقی و اضافه وزن از اهمیت فراوانی در پیشگیری و درمان چاقی برخوردار است.

شناخت گروه‌های مختلف مواد غذایی، آشنایی با میزان کالری مواد غذایی و تأثیر آن‌ها بر وضعیت جسمانی و تناسب‌اندام، این بینش را در فرد ایجاد می‌کند که تغذیه مناسبی را در زندگی روزمره انتخاب کند.

آگاهی از تأثیر فوق‌العاده‌ی ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی و روانی افراد، همچنین دانستن اصول علمی ورزش به فرد کمک می‌کند که چگونه، چه مدت و با چه شدتی ورزش کند، تا سلامتی و تناسب‌اندام خود را تضمین نماید.

شناخت روش‌های غلط کاهش وزن مانند: رژیم‌های غذایی نادرست، مصرف داروهای زیان‌آور لاغری و کاهش وزن و ... موجب می‌شود که افراد از خطرات و عوارض ناشی از این روش‌ها آگاهی یافته و کمتر از آن‌ها استفاده نمایند.