

## مراقب کوچولوهای چاق باشید!

چاقی، به حالتی اطلاق می شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از وزن مناسب نسبت به قد و سن است. وزن ایده آل بدنی یک فرد بر پایه قد، جنس و نوع استخوان بندی تعیین می شود. افزایش وزن همیشه همراه با بیماری ها و آسیب هایی مانند افزایش فشار خون، ناراحتی قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، سنگ صفرا، مشکلات تنفسی و سرطان و ... است. بنابراین باید به این ناراحتی از زاویه اضافه وزن نگاهی دوباره کرد.

امروزه از جمله مسایل عمده سلامتی انسان چاقی است. متأسفانه افزایش وزن مشکل اصلی تغذیه مردم جهان می باشد. حدود ۲۵ درصد از مردم در سنین ۳۰ سالگی دارای ۲۰ درصد افزایش وزن هستند و هرچه به گروه های سنی بالاتر می رسیم این میزان درصد بیشتر می شود. در صورتی که خود یا اعضای خانواده شما افزایش وزن (به ویژه در سنین جوانی و میانسالی) دارید در کاهش آن کوشش کنید.

جلوگیری از چاق شدن بچه ها مسأله مهم و قابل توجه است، زیرا در سنین بالا پایین آوردن وزن مشکل تر و خطرات بیشتری دارد. مسأله اصلی برای این که از چاقی کودکان جلوگیری شود آن نیست که چقدر بخورند، بلکه مهم آن است که چه بخورند؟ پدر و مادر در صورتی که در همان سال های اولیه زندگی کودک ملاحظه کنند که فرزندشان اضافه وزن پیدا کرده است باید به چاره جویی پردازند تا بیشتر چاق نشود و وزن او متعادل گردد. آنها می توانند از خوراندن غذاهای چاق کننده و پر کالری به بچه خودداری کنند.

خوب است که بدانید که بروز بیشتر بیماری ها با افزایش وزن در ارتباط هستند. ارتباط فشار خون بالا و افزایش وزن سال ها مورد توجه قرار گرفته است. بیشتر بیماران مبتلا به فشار خون، چاق هستند. میزان کلسترول خون (چربی خون) افراد چاق معمولاً زیاد است. چنانچه افراد وزن اضافی خود را کاهش دهند میزان کلسترول خود را کاهش داده و به اندازه طبیعی می رسانند. همچنین با کاهش وزن خود می توان علاوه بر کنترل کلسترول، میزان تری گلیسیرید بدن را هم کاهش داد.

نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که درصدی از بچه‌هایی که اضافه وزن دارند از نظر فشار خون زیاد، چربی و کلسترول (چربی خون) دچار ناراحتی هستند و برای بیمار شدن آمادگی دارند. افزایش بروز سکته‌های قلبی و مغزی در بین افراد سنگین وزن (نسبت به دیگر اشخاص) بیشتر است. هنگامی که سنگ صفرآ شروع به تشکیل شدن می‌کند، حتی کمی اضافه وزن، باعث می‌شود احتمال پیشرفت آن در بدن فردی که اضافه وزن دارد دو برابر کسی شود که وزن بدنش در اندازه مناسب است.

نزد افراد چاق احتمال ابتلا به اشکالاتی در عمل تنفس دارند؛ زیرا افزایش وزن موجب کار و فعالیت بیشتر در تنفس می‌شود. لازم به ذکر است که مشکلات در مدت انجام بیهوشی و عملیات برای همیشه با زیاده روی و افزایش همراه می‌باشد. چاقی ممکن است عامل اساسی در بروز مشکلات پشت و کمر درد باشد. آمارهای بیمه نشان می‌دهند که میزان افزایش مرگ و میر با زیاد شدن وزن ارتباط مستقیم دارد. اضافه وزن می‌تواند به علت فشار بر مفاصل، به آن آسیب برساند که نتیجه آن بدتر شدن درد مفاصل است. از این رو، پزشکان به افراد چاق توصیه می‌کنند که وزن اضافی خود را کاهش دهند.

در واقع وزن اضافی موجب بروز خطر ابتلا به التهاب مفاصل و مشکلات استخوانی می‌شود. می‌توان گفت تقریباً تمام کسانی که دچار تنگی نفس در موقع خواب هستند اضافه وزن دارند. بیشتر مبتلایان به نقرس، اضافه وزن دارند. وزن آنها معمولاً ۱۵ تا ۳۰ درصدی بالای وزن ایده آل است. چاقی زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها را زیاد می‌کند. یبوست با چاقی نسبت مستقیم دارد. افراد چاق همیشه با بیماری‌های روانی به ویژه افسردگی روبه‌رو هستند.

برخی از کودکان و نوجوانان از این که اندامی متناسب ندارند و چاق هستند، به خصوص در اجتماعات احساس ناراحتی می‌کنند. اما از طرف خود آنها و چه به وسیله پدر و مادرشان برای آنها چاره‌جویی نمی‌شود. پس می‌بینید که بهترین و مناسب‌ترین روش به جهت کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و نیز ورزش است.

#### توصیه‌های مهم :

- برای غذا خوردن با فرزندان تان، زمان مناسبی را در نظر بگیرید.

- برای فرزندان تان برنامه غذایی متعادل و مناسب داشته باشید صرف سه وعده غذا ( صبحانه، ناهار، شام ) را در برنامه غذایی کودک تان حفظ کنید.
- میوه و سبزی فراوان بخورید، رعایت این توصیه بایستی در خانواده به صورت عادت انجام شود. تشویق کردن بچه ها به خوردن میوه و سبزی ها نه تنها از اضافه وزن او جلوگیری می کند، بلکه می تواند موجب آن باشد که بچه ها بدان عادت کنند و در آینده نیز همان روش را ادامه دهند بچه هایی که اضافه وزن دارند بیشتر سبزی مصرف کنند. بهتر است میوه ها و سبزی ها را جایگزین شیرینی و تنقلات کنید. مصرف میوه در هنگام صبح باعث کاهش وزن می شود.
- از مصرف مقدار زیاد بیسکویت از سوی فرزندتان خودداری کنید. بچه ها باید به این نکته توجه داشته باشند. بیسکویت دارای مقادیر نسبتا زیادی چربی و کالری است و چون آن را از آرد سفید تهیه می کنند به همین جهت فاقد فیبر غذایی می باشد.
- هنگام غذا خوردن باید آرامش داشته باشید. لازم است در هنگام غذا خوردن از هرگونه هیجان و درگیری های خانوادگی پرهیز نمایید. به فرزندان خود یاد دهید که هنگام غذا خوردن با اعضای خانواده از جروبخت های اعصاب خرد کن بپرهیزند. در عوض قطعه موسیقی ملایم انتخاب کنید تا همه در آرامش بتوانند غذا بخورند.
- فرزندان تان را به خوردن سالاد تشویق نمایید. با مصرف سالاد وزن فرزندتان را کنترل کنید. برای تهیه سالاد می توانید از سبزی هایی مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کرفس، پیاز، کلم بروکلی، قارچ، هویج، کلم (کلم قرمز، کلم پیچ) همراه با روغن زیتون و آبلیمو یا آبغوره یا سرکه سیب استفاده نمایید. سس سالاد را خودتان با کمک ماست، روغن زیتون، کمی سرکه سیب تهیه کنید.
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاد از سوی فرزندتان خودداری نمایید. در تغذیه خانواده، از مواد قندی طبیعی استفاده نمایید. مواد قندی حاصل از میوه ها و سبزی ها، بسیار مطلوب تر از شکرها و قندهای مصنوعی می باشند.

- فرزندان خود را آموزش دهید که غذا را در قطعات خیلی کوچک به دهان بگذارید و هرگز لقمه های درشت با قاشق های کاملاً پر، به دهان نبرید. قاشق و چنگال خود را پس از هر بار در دهان گذاشتن لقمه بر روی بشقاب بگذارید. بهتر است این کار را بصورت عادت انجام دهید تا فرزندان تان از شما الگو برداری کنند.
- از دیگران بخواهید که به فرزندان تان، زیاد غذا تعارف نکنند.
- هیچگاه ایستاده غذا نخورید. رعایت این نکته از سوی بچه ها هم مهم می باشد.
- همزمان با مطالعه کتاب و روزنامه خواندن، غذا نخورید. این نکته را به فرزندان خود یادآوری نمایید.
- بهتر است که از مصرف گوشت قرمز در سبد غذایی خانواده بکاهید و به جای آن از در برنامه غذایی تان ماهی مصرف کنید. مصرف ماهی نه تنها پروتئین های مورد نیاز بدن را تأمین می کند، بلکه از چاق شدن و دیگر اختلالات در اندام های بدن نیز جلوگیری به عمل می آورد.
- گوشت مرغ بدون پوست و ماهی استفاده کنید. در مصرف گوشت قرمز، به خصوص غذاهای بچه ها زیاده روی نشود.
- با کنترل خشم، زندگی را شیرین کنید! برهی از بچه ها وقتی عصبانی و ناراحت می شوند زیاد می خورند. والدین می توانند با تقویت روحیه فرزندان خود و پیشگیری از بروز عصبانیت در خانواده، با مشکل پر خوری عصبی، به طور سازنده برخورد نمایند.
- مصرف غذاهای چرب را در برنامه غذایی خانواده کاهش دهید.
- مواد پروتئینی به اندازه کافی مصرف کنید. از مصرف پروتئین های گیاهی (حبوبات، قارچ، سویا) غافل نشوید.
- از خوردن صبحانه غافل نشوید. توجه داشته باشید که صبحانه برای بچه ها باید مقوی باشد.
- بچه هایی که وزن اضافی دارند باید بکوشند تا از مصرف زیاد میوه های روغن دار مانند بادام، بادام زمینی، پسته و میوه های خشک مانند خرما، انجیر خشک و نیز آب میوه و کمپوت میوه آماده خودداری نمایند.

- مصرف غذاهای سرخ کردنی را در برنامه غذایی خانواده و به خصوص کودکان، کاهش دهید. سیب زمینی های سرخ شده را در برنامه غذایی خود کاهش دهید. در عوض سیب زمینی آب پز را افزایش دهید. غذاهای سرخ شده را بلافاصله از تاوه بردارید تا مقدار بیشتری چربی جذب نکنند.
- به دنبال درمان بیماری افسردگی در کودک تان باشید. پژوهشگران معتقدند که بین افسردگی و چاقی ارتباط وجود دارد.
- قبل از خرید هرگونه ماده غذایی به خصوص خوراکی های مخصوص بچه ها، برچسب روی پاکت یا قوطی را بخوانید و به میزان نمک موجود در آنها توجه نمایید. غذاهای کنسروی یخ زده، مانند تن ماهی منبع مهمی برای تأمین سدیم می باشند، در مصرف آن احتیاط کنید.
- فرزندان را به نوشیدن آب به اندازه کافی تشویق کنید. بچه ها باید عادت کنند از نوشیدن آب بین غذا خودداری نمایند. استفاده از آب بین غذا به مقدار فراوان، موجب رقیق شدن شیره معده و در نتیجه اختلال در گوارش و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ می شود. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا کنید. پیش از غذا و یا ۲ ساعت بعد از غذا، آب بنوشید. بانجام این کار، الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم.
- مصرف نوشابه های شیرین و گازدار را از سبد غذایی تان حذف کنید.
- هنگام تعطیلات، مراقب تغذیه خود و اعضاء خانواده تان باشید و تغذیه مناسب را تعطیل نکنید.
- فرزندان تان را به ورزش کردن تشویق کنید. برای کاهش وزن اضافی خود و فرزندان تان از فعالیت ورزشی منظم و مرتب کمک بگیرید. کم تحرکی، عامل مهمی در چاق شدن کودکان محسوب می شود. فعالیت های ورزشی در افراد چاق، تأثیرات مطلوبی به جای می گذارد. پدر و مادر خودشان به اتفاق فرزندان شان به ورزش پرداخته آنان را به فعالیت بدنی بکشانند و بازی های ورزشی را جزو سرگرمی های خانوادگی قرار دهند. بچه های کم تحرک تان را می توان به تدریج، به انجام دادن فعالیت های ورزشی تشویق کرد تا بدن خود را همچنان فعال نگاه دارند.

- از مصرف فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) غافل نشوید. مصرف غذاهای فیبردار (الیاف غذایی) رادر برنامه غذایی خانواده افزایش دهید. حبوبات و میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبرهای غذایی می باشند. لازم به یادآوری است که فیبرهای غذایی، در کاهش وزن اضافی موثر است.
- پیاده روی با اعضای خانواده و به ویژه فرزندان تان را امتحان کنید.
- فرزندان تان را به خوب خوابیدن عادت بدهید. پژوهشگران معتقدند که کم خوابی موجب چاقی می شود.
- مصرف نمک و غذاهای شور (خیارشور، پنیر شور، ترشی ها، غذاهای بسته بندی شده) در برنامه غذایی خانواده کاهش دهید. بهتر است هنگام غذا خوردن نمکدان را از دسترس بچه ها دور نگه دارید.
- در پیشگیری از بروز استرس (فشار روحی) در محیط خانواده پیش قدم شوید. کنید فشارهای روحی را از خود دور نمایید و بخندید. روزانه مقداری خوش بینی و خنده در مبارزه با فشار روحی بسیار لازم است. خندیدن یکی از موثرترین راه های کاهش فشار روحی است. ورزش باعث کاهش شدت پاسخ به فشار روحی و افزایش نشاط و شادابی می شود. از انزوا بپرهیزید. راه ارتباط با دیگران را باز نگه دارید. کارهای روزمره خود را اولویت بندی کنید.
- به دنبال درمان اختلالات غدد داخلی بدن فرزندتان باشید. بعضی غدد در بدن انسان می توانند باعث افزایش وزن گردند.
- داروهای فرزندتان را تحت نظر پزشک مصرف نمایید.
- ویتامین ها و مواد طبیعی مورد نیاز روزانه خود و فرزندان تان را با کمک مصرف میوه ها، سبزی ها، غلات، گوشت و ماهی را تأمین کنید.
- از مصرف غذاهای سرشار از منیزیم و آهن غافل نشوید. منیزیم و آهن، مواد معدنی مهمی هستند که افراد چاق، به ویژه کسانی که برای لاغر شدن رژیم می گیرند، دچار کمبود آن می باشند.

- غذاهای کلسیم دار مصرف کنید. کلسیم یکی دیگر از مواد معدنی است که به دلیل پیروی از رژیم های لاغری در بدن کاهش می یابد.
- با مصرف حبوبات ( عدس، لوبیا، نخود، ماش) لاغر شوید.
- هنگام غذا خوردن تلویزیون خاموش! هنگامی که بچه ها اوقات خود را بیشتر صرف تماشای تلویزیون و بازی هایی که احتیاج به فعالیت بدنی ندارند، می کنند نتیجه اش آن است که کالری های اضافی را نمی سوزانند و وزن بدن شان پیوسته زیادتر می شود.
- بین وعده های غذا از تنقلات استفاده نکنید. توجه به این موضوع به خصوص در مورد کودکان بسیار مهم است.
- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید. امروزه ثابت شده است که خندیدن در کاهش وزن مؤثر می باشد.
- از نوشیدنی های شیرین دوری کنید. این نوشیدنی ها حاوی مقدار زیادی شکر هستند و شکر یعنی کالری. هر چه بیشتر از این نوشیدنی ها دوری کنید برای شما بهتر است. توجه به این نکته، در مورد فرزندان تان بسیار مهم است.
- به جای مصرف آجیل و شیرینی زیاد، مقداری سبزی و میوه تازه (قارچ، هویج، کلم، خیار، کرفس، گوجه فرنگی، سیب، پرتقال، نارنگی، موز و گلابی) استفاده نمایید. هویج، قارچ، کرفس، گل کلم، کالری کمی دارند. فرزندان تان را عادت دهید از آنها استفاده نمایند. فرزندان خود را به خوردن هویج عادت دهید.
- قربانی غذاهای رستوران نشوید. هنگام استفاده از غذاهای رستوران مراقب چربی های پنهان آنها باشید.
- به جای نوشیدن آب میوه های صنعتی و غیر طبیعی، از میوه های تازه و طبیعی استفاده کنید. آب میوه ها معمولا حاوی شکر هستند، اما میوه تازه، قند طبیعی دارد. اگر تمایل به مصرف آب میوه دارید از آب میوه تازه استفاده کنید به جای آب میوه هایی که حاوی مواد افزودنی و رنگ ها هستند.

### منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی؛ چاپ اول؛ ۱۳۸۹؛ انتشارات آسیم

3-راههای بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین

4-عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، قسمت های اول و دوم، سال اول، شماره های دوم و سوم، خرداد و تیر

5-A Low-carb diet for Beginners, Dr. Andreas Eenfeldt, Diet Doctor, ۱۳۸۲  
2017, (<https://www.dietdoctor.com/low-carb>)

6-How to lose weight, wikiHow, (<http://www.wikihow.com/Lose-Weight>)

7-Human nutrition and dietics, Garrow, 10th, 2009

8-49 Secrets on how to lose weight fast, Dr.Axe, 2017,  
(<https://draxe.com/lose-weight-fast/>)

9-Michael Van Straten, Barbara Griggs: Super foods for children, Dorling  
Kindersley, 2001

---

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)