

چاقی چیست؟ چاقی عبارت از افزایش تعداد و یا اندازه

سلولهای چربی در بدن. اگر کودکان، چاق شوند تعداد سلولهای چربی آنها افزایش می یابد ولی بزرگسالان اندازه سلولهایشان. اندازه سلولها را می شود کوچک کرد، اما تعداد سلولها را نمی توان کم کرد!!

۸۰ درصد بچه های چاق ۱۰ تا ۱۳ ساله احتمال ابتلاء به چاقی در بزرگسالی را دارا می باشند. این کودکان از اعتماد به نفس پایین تر نسبت به همسالان خود برخوردارند و مشکلات تحصیلی آنان ۴ برابر همسالانشان است.

برخی از دلایل چاقی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- عوامل ارثی
- عدم فرصت کافی برای بازی و انجام فعالیت در خارج از منزل
- مصرف مکرر تنقلات و غذاهای چرب و پرکالری
- عادت به خوردن غذا در خارج از منزل
- استفاده بیش از حد از کامپیوتر و تلویزیون

الگوی غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد و خانواده در شکل گیری این عادات نقش بسیار مهمی دارد. زیرا این والدین هستند که فرزندانشان را برای اولین بار، وارد

دنیای تنوع غذایی می کنند. حمایت همه افراد خصوصاً خانواده سبب تسهیل کاهش وزن فرزندانتان می شود.

توصیه های غذایی جهت پیشگیری و کنترل وزن برای کودکان و نوجوانان

- عدم اجبار در خوردن غذا به کودک به هنگامی که گرسنه نمی باشد.
- عدم استفاده از تنقلات و غذا برای کودکان و نوجوانان به هنگام تماشای تلویزیون
- عدم اجبار در خوردن غذای مانده در ظرف ایشان
- عدم استفاده از شکلات و شیرینی برای پاداش به کودک
- استفاده کمتر از غذاهای آماده
- محدودیت مصرف غذاهای چرب و سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس و پفک
- محدودیت مصرف غذاهای پرکالری مانند شکلات، شیرینی، کیک، بستنی و شیرکاکائو
- مصرف دوغ به جای نوشابه
- محدودیت مصرف کره سرشیر و خامه به ۲ بار یا کمتر در هفته
- مصرف سالاد بدون سس و یا استفاده از چاشنی های سالم، آب لیمو، نارنج و آبغوره همراه ماست

- استفاده از آب میوه طبیعی به جای آب میوه هایی صنعتی و شربت
- استفاده از لبنیات کم چرب یا متوسط چربی به جای لبنیات پرچرب
- استفاده از غذاهای فیبردار مانند نان سبوس دار، یا استفاده از سبزیجات یا حبوبات در تهیه برنج
- عادت به مصرف میوه، سبزی و خشکبار در میان وعده های غذایی کودکان و نوجوانان

فعالیت بدنی در سلامت کودکان چه نقشی دارد؟

انجام فعالیت بدنی در کودکان موجب افزایش قدرت بدنی و تقویت عضلات، کاهش استرس، ایجاد اعتماد به نفس، حفظ وزن ایده آل، کاهش یبوست، کاهش خطر دیابت، کاهش ابتلاء به پرفشاری خون و بیماری های قلبی - عروقی می گردد. بنابراین لازم است والدین فعالیت بدنی مناسب را از کودکی در برنامه روزانه فرزندانشان قرار دهند و خود نیز با اجرای آن، الگوی مناسبی برای کودکانشان باشند.

شکی نیست که فعالیت فیزیکی منظم ارزان ترین و موثرترین راه برای کنترل خلق می باشد. نه تنها فعالیت فیزیکی مواد شیمیایی مغز که درگیر با افسردگی هست را بیشتر آزاد می کند بلکه به فرد حس کنترل بهتر زندگی اش را می دهد.

چگونه

چاقی را کنترل کنیم؟

مرحله (۲)



تهیه شده در:

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

اصفهان - میدان جمهوری اسلامی - خیابان خرم - مرکز درمانی، تحقیقاتی

حضرت صدیقه طاهره (س) - پژوهشکده قلب و عروق - واحد تغذیه

توصیه های روانشناختی:

۱. سعی کنید هدفی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید و یک گام کوچک را برای رسیدن به این هدف مشخص کنید. شاید نیم ساعت ورزش روزانه شروع خوبی باشد.
 ۲. به افکار یا احساساتی که باعث می شوند در یک روز خاص بیشتر بخورید و اینکه از چه راهی می توانید بر آن غلبه کنید، توجه نمایید. یک روانشناس می تواند به شما در مدیریت این احساسات منفی کمک کند.
 ۳. حمایت دوستان و خانواده به تسهیل کاهش وزن کمک می کند. از همه اعضای خانواده برای تهیه غذای سالم کمک بگیرید.
 ۴. توجه داشته باشید که در زمان درمان چاقی اغلب احساس افسردگی کاهش می یابد. چنانچه استرس یا احساسات منفی دیگری داشته باشید، هرگز کاهش شما وزن شما موفقیت آمیز نخواهد بود.
- در نهایت توصیه می شود برای کنترل وزن فرزندان حتماً از یک مشاور تغذیه کمک بگیرید. مطمئن باشید با اصلاح الگوی غذایی و انجام فعالیت فیزیکی مناسب، آنها می توانند به تدریج به وزن مطلوب دست یابند.**

چه توصیه هایی برای فعالیت بدنی کودکان چاق وجود دارد؟

- فعالیت بدنی را افزایش دهید.
- کودکان روزانه به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی نیاز دارند. برای شروع نیم ساعت ورزش روزانه پیشنهاد می شود.
- پیاده به مدرسه یا خرید بروید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ورزش هایی مانند دوچرخه سواری، دویدن و شنا برای کاهش وزن موثر هستند.
- در انجام کارهای روزمره مانند نظافت خانه به والدین خود کمک کنید.
- با کودکان دیگر بازی کنید.
- سرگرمی های غیرفعال را محدود کنید.
- تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری را به حداکثر ۲ ساعت در روز تقلیل دهید.
- توجه داشته باشید تماشای تلویزیون موجب افزایش مصرف غذا و تنقلات مخصوصاً غذاهایی که از طریق تلویزیون تبلیغ می شوند، می گردد.
- بیش از یک ساعت بطور مستمر بی حرکت نباشید.
- مشاوره با روانشناس برای کنترل افکار و احساساتی که باعث افزایش پرخوری می شود، توصیه می شود.