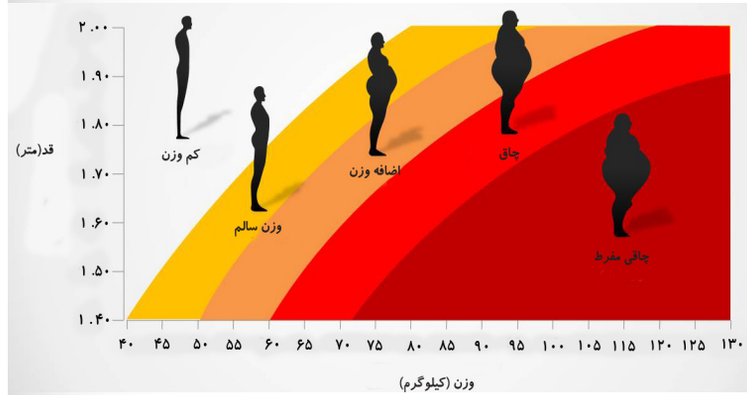
چاقی

چاقی یعنی چربی خیلی زیاد بدن که سلامت ر ابه خطر می اندازد. داشتن چربی بدن بیش از حد می تواند منجر به دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی، فشار خون بالا، سرطان، التهاب مفاصل، آپنه خواب، و سکته مغزی شود.

نمایه توده بدنی BMI شاخصی استاندارد و ترکیبی از قد و وزن است که در خصوص اندازه گیری میزان اضافه وزن و چاقی به کار میرود. در صورتی که BMI بیشتر از ۲۵ باشد، اضافه وزن مطرح است که برای سلامتی خطرناک است.

BMI نسبت وزن (به کیلوگرم)و مجذور قد (به متر) است .



هم اکنون نیازمند یاری شما هستیم!

شماره حساب: ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰

بانک ملی شعبه اسکان

تلفن گویا ۲۲۵۹۱۹۲۶

www.cffsd.org

بنیاد امور بیماری های خاص

تغذیه سالم

بنیاد امور بیماری های خاص

غذاها از دو دسته مواد مغذی تشکیل شده است:

الف-درشت مغذی ها(کربوهیدرات ،چربی،پروتئین)

ب -ریز مغذی ها(مواد معدنی،ویتامین ها)

الگوی تغذیه ای صحیح

الگوی تغذیه ای صحیح الگویی است که متعادل ومتنوع بوده و بتواندکلیه مواد مغذی مورد نیاز را تامین کند. لذا توجه به انواع گروه های اصلی غذایی لازم است. کلیه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم است وهیچ ماده مغذی را نمیتوان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.بعلاوه هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر ازمورد نیاز مصرف کرد.کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی، فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.

گروه های اصلی غذایی

گروه نان و غلات :

برای افراد بزرگسال سالم :روزانه ۶تا ۱۱ واحد
بیشتر از نان های سبوس دار مانند نان جو،نان سنگک و... استفاده کنید.
برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتراست آنها رابه صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید. (مانند عدس پلو،عدسی با نان،باقلا پلوو...)

گروه سبزی ها :

برای افراد بزرگسال سالم:روزانه ۳ تا ۵ واحد
در شست و سوی سبزیجات دقت نمایید و اصول بهداشتی را رعایت کنید.
در مصرف سبزیجات تنوع داشته باشید، چرا که گروه سبزیجات مختلف خواص مفید مختلفی نیز دارند.
سبزیجات در پیشگیری از فشار خون بالا و سرطان ها بسیار مفید هستند.

گروه میوه ها :

برای افراد بزرگسال سالم:روزانه ۲تا۴ واحد
بهتر است به علت ارزش تغذیه ای بیشتر میوه ،به جای آب میوه از میوه استفاده کنید.
از آب میوه های صنعتی به علت پایین بودن ارزش تغذیه ای و اضافه شدن مواد افزودنی استفاده نکنید.

گروه شیر و لبنیات

. برای افراد بزرگسال سالم:روزانه ۲ تا ۳ واحد
. از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.

گروه گوشت،تخم مرغ،حبوبات و مغزها :

. برای افراد بزرگسال سالم:روزانه ۲ تا ۳ واحد
. به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.
. زرده تخم مرغ حاوی کلسترول است.
. مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین توصیه می شود.
. چربی های قابل رویت گوشت و مرغ را قبل از پخت جدا کنید.
. مصرف غذا های حاوی کلسترول زیاد مانند کله پاچه، مغز، سوسیس، کالباس و... را محدود سازید.