ویتامین آ:

منابع :

* شیر و لبنیات پرچرب، خامه کره، قلوه و زرده تخم مرغ

* سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره : این ها منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز **ویتامین ها آ** هستند.

روی:

منابع :

* جگر، دل، قلوه، گوشت گاو ،گوسفند ، ماهی، مرغ و تخم مرغ

* شیر ،حبوبات، گردو بادام، فندق و بادام زمینی

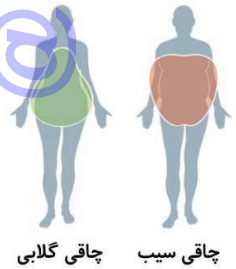
* مواد غذایی لبنی، غلات سبوس دار ، سبزی های سبز تیره و زرد تیره

شود و سلول های پر از چربی در کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

درس۴ : کنترل وزن و تناسب اندام

چاقی

چاقی عبارت است از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن ،که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.


چاقی گلابی چاقی سیب

{ الگوهای چاقی }:

۱- الگوی سیب : در این الگو چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز می شوند. در این نوع چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد. این الگو در **مردان** بیشتر است.

۲- الگوی گلابی: اگر چربی های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد. الگوی چاقی شبیه گلابی است این الگو در بین **زنان** شایع تر است.

@DaneshSad

عوامل چاقی	
عامل ژنتیک	بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق نشان دهنده زمینه ژنتیکی چاقی در آن ها است.
عامل محیطی	نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی
عامل روانی	اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کنند. عوامل روانی باعث می شوند افراد در شرایطی مانند. اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.
بیماری جسمی	بیماری هایی نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی موجب چاقی می شوند.
داروها	برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می شوند.

عوارض چاقی	
مشکلات سیستم عصبی	تومور مغزی
مشکلات قلبی - عروقی	اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن
مشکلات عددی	دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران و کم کاری غدد جنسی در پسران
مشکلات روانی	کاهش اعتماد به نفس ، افسردگی و پرخوری عصبی
مشکلات تنفسی	وقفه تنفسی در خواب، اسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
مشکلات گوارشی	سنگ صفرا و التهاب کند.
مشکلات کلیوی	-
مشکلات عضلانی - استخوانی	تضعیف استخوان ران، صافی کف پا و افزایش خطر شکستگی

{ چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟ }:

وزن مطلوب: محدوده ای از وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افرادار تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. وزن مطلوب به عواملی مانند **سن قد و جنس فرد** بستگی دارد.

{ روش محاسبه وزن }:

یکی از روش های محاسبه که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار می گیرد. تعیین شاخص توده بدنی (Body Mass Index) است که به صورت مخفف BMI خوانده می شود.



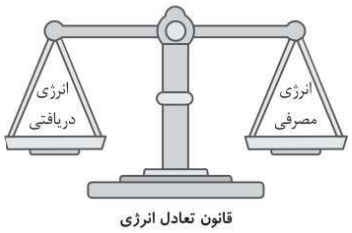
@DaneshSad

افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه های زیر تقسیم بندی می شوند.

BMI	وضعیت فرد
کم تر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ – ۲۴/۹	معمولی
۲۵ – ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ – ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ – ۳۹/۹	چاقی درجه دو
مساوی و بالاتر از ۴۰	چاقی درجه سه

عوارض جانبی کاهش سریع وزن: ریزش موها، چین و چروک ، شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسهٔ صفراء ، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی

{ اصول کاهش وزن و تنظیم آن }:



قانون تعادل انرژی

❋ واحد اندازه گیری انرژی کالری است.

❋ بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد:

تغذیه و فعالیت بدنی

وزن چگونه افزایش می یابد؟ بر اساس قانون تعادل انرژی اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد. وزن افزایش می یابد و برعکس

برای کاهش وزن خود چه کنیم؟

۱- کاهش میزان کالری ۲- افزایش فعالیت بدنی

در ضمن رعایت دو اصل لازم است.:

اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

❋ نکته۱ : حداکثر میزان کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است. بنابراین کاهش وزن با سرعت بیشتر از این میزان ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه شود.

❋ نکته ۲: بعد از کاهش وزن باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن را ثابت نگه داشت.

@DaneshSad