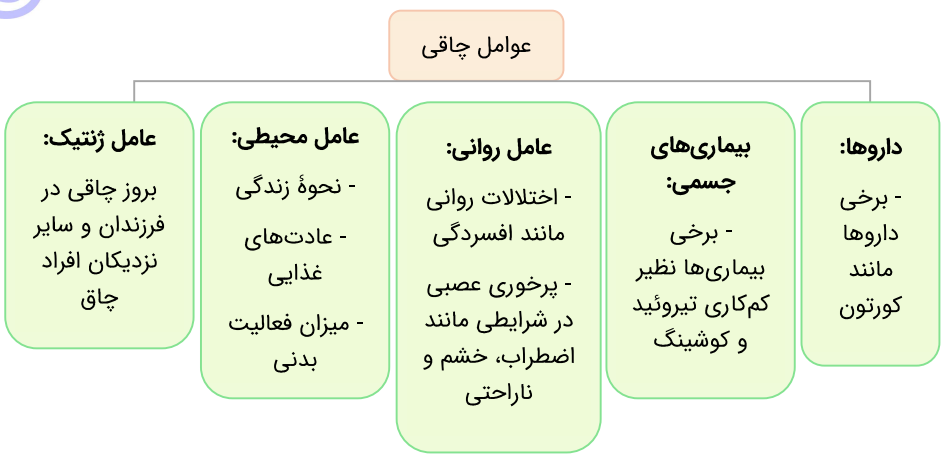
دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

- چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازهٔ تودهٔ چربی در بدن به‌طوری‌که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.



@DaneshSad



دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

◀ عوارض چاقی

- **روانی** ⇐ کاهش اعتمادبه‌نفس، افسردگی و پُرخوری عصبی
- **سیستم عصبی** ⇐ تومور مغزی
- **تنفسی** ⇐ وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
- **قلبی ـ عروقی** ⇐ اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مُزمن
- **گوارشی** ⇐ سنگ صفرا و التهاب کبد
- **کلیوی**
- **غددی** ⇐ دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی‌کیستیک در دختران و کم‌کاری غده‌های جنسی در پسران
- **عضلانی ـ استخوانی** ⇐ تضعیف استخوان ران، صافی کف پا و افزایش خطر شکستگی

◀ وزن مطلوب

۱ـ محدوده‌ای از **مقدار وزن** که مرگ‌ومیر **کمتری** در آن رُخ می‌دهد و افراد از **تندرستی مطلوبی** برخوردار هستند.

۲ـ برای هر فرد ⇐ بسته به سن، قد و جنس متفاوت است.

۳ـ فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ⇐ ممکن است دچار اضافه‌وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد.

نکته طلایی

نکته ۱: شاخص تودهٔ بدنی (BMI) ⇐ مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی است.

نکته ۲: شاخص تودهٔ بدنی برای افراد دارای استخوان‌بندی دُرشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

◀ چه افرادی باید وزن خود را بر اساس BMI کاهش دهند؟

- فردی که اضافه‌وزن دارد
- فردی که چاق محسوب می‌شود
- فردی که سابقه خانوادگی فشارخون بالا دارد
- فردی که دارای سابقه خانوادگی دیابت است
- فردی که سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی دارد
- فردی که دارای میزان چربی خون بالا است

} بهتر است هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.

- فردی که دارای الگوی چاقی سیب است

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

◀ عوارض جانبی کاهش سریع وزن

- ریزش موها
- چین‌وچروک و شُل شدن پوست صورت و بدن
- ضعف اعصاب
- اُفت فشارخون و ضعف و بی‌حالی
- پوسیدگی دندان‌ها
- بروز سنگ کیسه صفرا
- ورم و زخم معده
- یبوست
- افسردگی

@DaneshSad

- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
- افراد چاق و دارای اضافه‌وزن برای کاهش وزن لازم است ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل زیر را رعایت کنند:

۱. **اصل اول:** پیروی از یک برنامهٔ پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

۲. **اصل دوم:** افراط نکردن در کاهش وزن