

الوقاية من السمنة



ما هي الوسائل لخسارة الوزن الزائد؟

- إتباع حمية غذائية بعد إستشارة طبيب أخصائي في أمراض الغدد والتغذية
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم
- في بعض الحالات وحسب وضعك الصحي ونسبة السمنة عندك يمكن للطبيب الأخصائي أن يصف لك دواء يساعدك على إتباع الحمية والمثابرة في خسارة الوزن الزائد
- إستشر طبيب أخصائي في أمراض الغدد والتغذية قبل القيام بحمية غذائية عشوائية لأن الوحدات الحرارية التي تحتاجها لخسارة الوزن تختلف مع عمرك، جنسك، ووزنك الحالي ومستوى الأيض عندك كمية الوحدات الحرارية التي تحرقها يومياً (Metabolism de Base)

أما الوجبة الصحية والكاملة فهي التي تشتمل على ٥٠ - ٦٠٪ من الكربوهيدرات، ١٥ - ٢٠٪ من البروتينات، و ٢٥ - ٣٠٪ من الدهون.

السمنة

مشكلة صحية عالمية تزايدت كثيراً في نهاية القرن العشرين ومكافحتها ليست فقط لإتباع الموضة ولكن لأنها تعرّض صاحبها لأمراض عدة:

- مرض السكري
- ارتفاع الدهون بالدم
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض الرئة والقلب
- تصلب بالمفاصل والعظام

كيف تستطيع أن تحدد نسبة السمنة عندك؟

- الميزان
- دليل كتلة الجسم B.M.I - Body Mass Index.

$$B.M.I. = \frac{\text{الوزن (كيلوغرام)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

- أي قياس كمية الدهون الموجودة داخل الجسم من خلال الوزن والطول عندما يتعدى دليل كتلة الجسم ال ٢٥ نتكلم عن زيادة في الوزن وفوق ال ٣٠ نكون في فئة البدانة أي السمنة (obesity)
- وكل ما إزداد هذا الرقم إزداد معه خطر المشاكل الصحية
- قياس محيط الخصر لأن الدهون المجتمع حول الخصر هو مؤشر خطر للإصابة بأمراض السكري والضغط وإرتفاع الدهون في الدم
- الاخطار الصحية وقياس محيط الخصر

الخطر الشديد:

رجال ٩٤ سم نساء ٨٠ سم

الخطر الشديد الفعلي:

رجال ١٠٢ سم نساء ٨٨ سم