

درس ۴- کنترل وزن و تناسب اندام

۱- علت اصلی چاقی و اضافه وزن در جوامع امروزی چیست؟

زندگی شهرنشینی و صنعتی

۲- چرا توجه به چاقی در دوران نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است؟

زیرا اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق می مانند که این امر باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهایی مانند دیابت، انواع سرطان ها و به خصوص بیماریهای قلب و عروقی خواهد شد. همچنین به علت تاثیر منفی چاقی و اضافه وزن بر ظاهر افراد ممکن است باعث مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس بر نوجوانان شود.

۳- چاقی را تعریف کنید؟

تجمع چربی غیرطبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

۴- منظور از الگوی سیب در چاقی چیست؟

در صورت تجمع توده چربی در ناحیه ی شکم، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن الگوی سیب می گویند. الگوی سیب در مردان شایع تر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

۵- منظور از الگوی گلابی در چاقی چیست؟

اگر چربی اضافی بیشتر در ناحیه ی باسن و ران ها متمرکز شده باشد الگوی چاقی شبیه گلابی بوده و به آن الگوی گلابی می گویند.

الگوی گلابی در زنان شایع تر است.

۶- علل چاقی را نام ببرید؟

عامل ژنتیک - عامل محیطی - عامل روانی - بیماری های جسمانی

۷- چگونه عوامل محیطی بر چاقی موثر است؟

نحوه ی زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در چاقی است.

۸- مهمترین عوارض چاقی را نام ببرید (۴ مورد)؟

مشکلات عصبی، مشکلات روانی، مشکلات قلبی عروقی، مشکلات کلیوی

۹- نمونه هایی از مشکلات تنفسی ناشی از عوارض چاقی را بیان کنید.

وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی

۱۰- برخی از داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید.

داروها مثل کورتون و داروهای ضد افسردگی

۱۱- بیماری های جسمانی ناشی از چاقی را بیان کنید.

برخی بیماریها مانند کم کاری تیروئید و سندرم کوشنیک (اختلال عملکرد غدد فوق کلیه) باعث بروز چاقی می شوند.

۱۲- الف) وزن مطلوب را تعریف کنید؟

وزن مطلوب محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند

(ب) وزن مطلوب در هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

به سن، قد، جنس و توده عضلانی بدن بستگی دارد

۱۳- وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و متفاوت است. جنس

۱۴- BMI چیست؟

۱۵- BMI چیست؟ BMI به معنی تعیین شاخص توده ی بدنی یکی از روش های محاسبه ی وزن متناسب

افراد است که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار می گیرد.

۱۶- شاخص توده بدنی چگونه تعیین می شود؟

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد مجذور (m)}}$$

۱۷- افراد بر حسب BMI به چند گروه تقسیم می شوند؟ نام ببرید.

افراد بر حسب BMI به ۶ گروه تقسیم می شوند.

۱- کمتر از ۱۸/۵ = لاغر ۲- ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ = معمولی ۳- ۲۵ تا ۲۹/۹ = اضافه وزن ۴- ۳۰/۴ تا ۳۴/۹

= چاقی درجه یک ۵- ۳۵/۵ تا ۳۹ = چاقی درجه دو ۶- مساوی و بالاتر از ۴۰ چاقی درجه سه

۱۸- طبقه بندی افراد بر حسب BMI برای چه گروه هایی کاربرد ندارد؟

افراد ورزشکار - زنان باردار و شیرده - افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

۱۹- بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام برده و مشخص کنید این روش ها چه ایرادی دارند؟

روش دوره های مکرر رژیم غذایی سخت، درمان دارویی و جراحی. این روشها، اگرچه در زمانهای کوتاهی جواب می دهند ولی در صورت عدم تغییر سبک زندگی مجدداً به حالت اول برمیگردند و باعث ایجاد احساس سرخوردگی و در نهایت اثرات روحی روانی خواهد شد

۲۰- چه کسانی باید وزن خود را کاهش دهند؟

افرادی که با توجه به شاخص BMI اضافه وزن دارند یا چاق محسوب می شوند و به خصوص اگر سابقه ی خانوادگی فشارخون بالا یا دیابت و بیماریهای قلبی دارند باید وزن خود را کاهش دهند همچنین افرادی که دارای چربی خون بالا بوده یا الگوی چاقی آنها به شکل سیب است باید هر چه سریع تر برای کاهش وزن اقدام کنند.

۲۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

I. افرادی که دارای بوده و یا الگوی آنها به شکل سیب است باید هر چه سریع تر برای کاهش وزن اقدام کنند.

چربی خون بالا

II. واحد اندازه گیری انرژی بدن است. کالری

۲۲- به ازای هر ۳۶۰۰ کالری انرژی اضافی در بدن چقدر به وزن بدن اضافه می‌شود؟

۴۰۰ گرم

۲۳- عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید؟

ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان‌ها، یبوست، افسردگی

۲۴- برای کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند، چه اقداماتی لازم است؟

۱- کاهش میزان کالری دریافتی . ۲- افزایش فعالیت بدنی

۲۵- افراد چاق برای کاهش وزن باید چه اصلی را رعایت کنند؟

۱- پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار ۲- افراط نکردن در کاهش وزن،

۲۶- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چقدر است؟

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۳۳ تا ۷۳۳ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است

۲۷- چرا کاهش وزن بیش از ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در هفته قابل قبول نیست؟

چون ممکن است پایدار نباشد، فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

۲۸- چاق بودن در بزرگسالی باعث بروز چه بیماری‌هایی می‌شود؟

دیابت - انواع سرطان - بیماری‌های قلبی - عروقی