



كيف نقاوم زيادة الوزن والسمنة

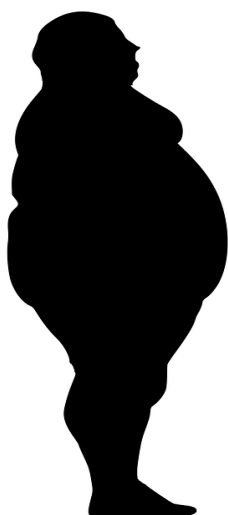
تعريف الوزن الزائد والسمنة

هو تراكم الدهون في الجسم بشكل غير طبيعي أو مفرط من شأنه أن يشكل خطرا على الصحة

يتم تصنيف الوزن الزائد و السمنة لدى البالغين باستعمال

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام مقسوم على مربع الطول (كغ/ متر²)





40<

39,9 – 35

34,5 – 30

29,9 – 25

24,9 – 18,5

سمنة درجة
ثالثة:
مفرطة

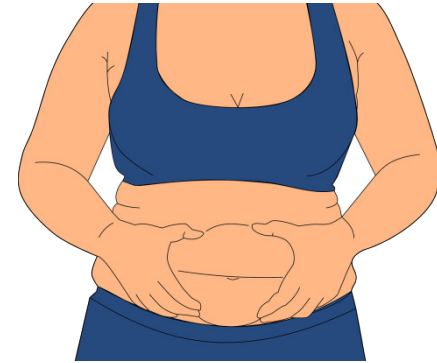
سمنة درجة
ثانية

سمنة درجة
أولى

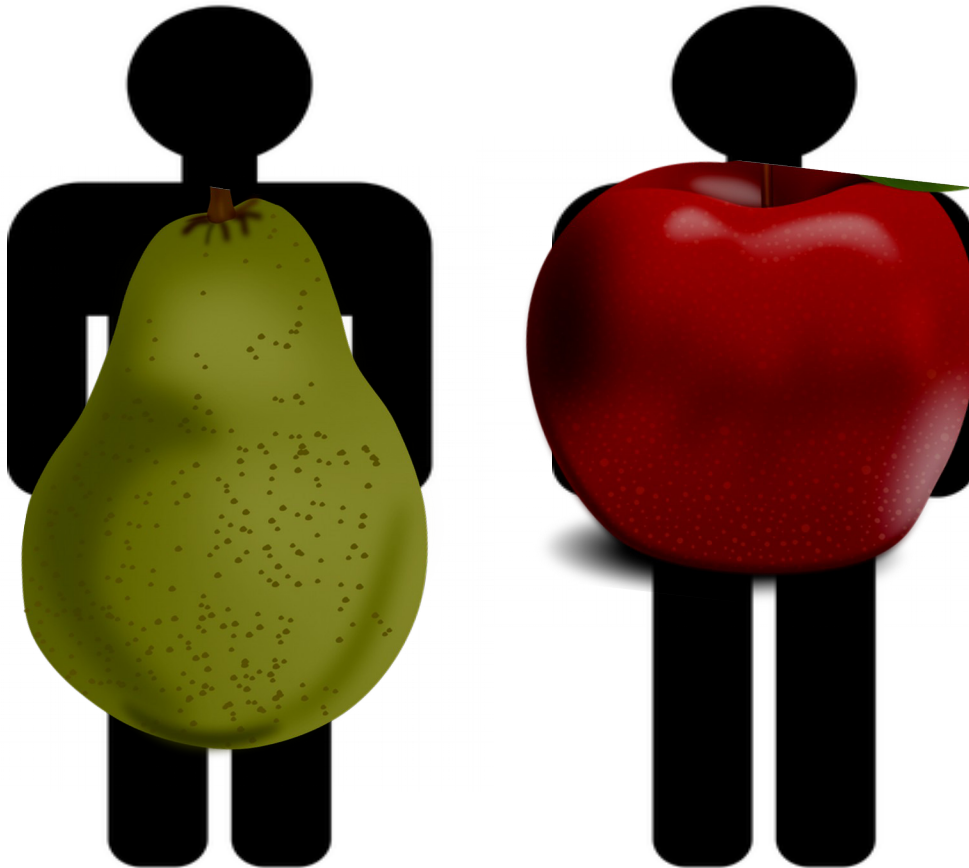
وزن زائد

وزن عادي

يمكن أيضاً تشخيص السمنة بقياس الخصر، الذي يمثل وسيلة تقريبية لتقييم نسبة
الشحوم في الجسم
عند الرجل تعتبر سمنة إذا تجاوز قياس الخصر 94 سم وعند المرأة إذا تجاوز 80 سم



تعتبر السمنة في مستوى الجزء العلوي من الجسم أكثر خطورة من السمنة في مستوى الجزء السفلي، لما تشكله من خطر على أعضاء الجسم الداخلية ..كالقلب، الرئتين، إلخ



ما أسباب زيادة الوزن والسمنة؟

السبب الأساسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها



ما هي مخاطر الوزن الزائد والسمنة؟

مرض السكري صنف 2



أمراض القلب والشراسين



ضغط الدم



أمراض السرطان



ارتفاع خطر الموت المفاجئ



أمراض المفاصل



كيف تتحكم في الوزن؟



.إتباع نظام حياة صحي هو مفتاح تحكمنا في الوزن والوقاية من الأمراض
: قواعد ذهبية تمكننا من تجنب خطر السمنة ومعالجتها 4





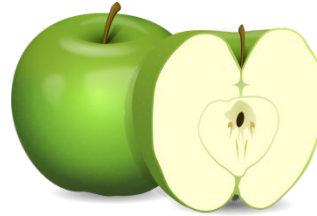
أشعر كثيرًا بالجوع، ماذا أفعل؟



- اشرب كثيرًا من الماء؛ أحيانًا يخلط جسمنا بين الإحساس بالجوع و العطش
- تناول طعامك ببطء وامضغ جيدًا، لأن الدماغ يستغرق 20 دقيقة لاستشعار الإحساس بالشبع
- في كل وجبة، احرص على تناول قدر كافي من الأغذية الغنية بالألياف مثل - الخضر، البقول، مصدر
حبوب كاملة (خبز أو أرز أو معكرونة كاملة) إضافة إلى مصدر بروتين (لحم، دجاج، بيض، سمك،
غلال البحر)

- تفادى السكريات السريعة لأنها تزيد من حدة الجوع

عند الشعور الفعلي بالجوع اختر لمجة صحية: خضر(كمية لا محدودة) أو غلال - (قطعة واحدة،
بدون إفراط) مع منتج البان





ممارسة نشاط بدني بانتظام

يشكل الخمول البدني عاملاً مهماً في زيادة الوزن والسمنة. من أجل التخلص من هذه العادة السيئة، من المهم اختيار نشاط يناسبك ويحفزك من أجل تحقيق هدفك ليس من الضروري ممارسة الرياضة في قاعة ألعاب، يمكنك أن تقوم بالعديد من الأنشطة في محيطك، مثل المشي السريع، تمارين التمدط أو القيام بتمارين موجودة في بعض المواقع في الانترنت

كما يمكنك زيادة معدل نشاطك البدني بتغيير بعض عاداتك: مثل النزول من وسائل النقل قبل محطة أو اثنين من وجهتك، أو صعود ونزول الدرج عوض استعمال الدرج المتحرك والمصعد، والقيام بحركات تمطط أمام جهاز الحاسوب في عملك أو عند مشاهدتك التلفاز



تفادي الضغط النفسي

للضغط النفسي دور في تعكر الصحة بشكل عام وزيادة الوزن والسمنة بشكل خاص:
ولكن بإمكانك مقاومته

- احرص على حصولك على القدر الكافي من النوم بمعدل 7 إلى 8 ساعات
- مارس الرياضة

- قم بالتأمل والإسترخاء كلما وجدت الفرصة

-، سواءً كنت وحدك أو رفقة أصدقائك، استغل أيام راحتك في التجول في الطبيعة
أقنع نفسك أن كل ما تتعرض له هو مؤقت وبأنك لست وحدك من تتعرض للضغوطات



قم بزيارة طبيبك دورياً

من الضروري القيام في فحص دوري، مثل فحص ضغط الدم، نسبة السكر، نسبة الدهون في الدم وبعض الفحوصات الأخرى حسب ما يراه طبيبك كلما كان الكشف مبكراً كلما كان العلاج فعالاً أكثر وأسرع

