

تغذیه و تناسب اندام

دکتر آزاده نجارزاده، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد



dr.azadeh.najarzadeh

Overweight/obesity



در حال حاضر ۷۰ درصد ایرانیان به چاقی یا اضافه وزن، (۴۷ درصد اضافه وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا هستند و ۴.۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) دارند. شمار افراد چاق در ایران از سال ۱۳۵۹/۱۹۸۰ تا کنون ۵.۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن ۳.۵ برابر شده است.

چاقی و بیماریها

- سرطان ها (پستان، روده بزرگ، تخمدان، پروستات، کبد، کیسه صفرا، کلیه و ...)، بیماری های ایسکمیک قلبی، سکته های قلبی و مغزی، دیابت، کبد چرب غیرالکلی، بیماری انسداد مزمن ریوی، نارسایی مزمن کلیوی، فشار خون بالا، اختلال در چربی خون، اختلالات اسکلتی - عضلانی و آرتروز، بیماری های کیسه صفرا، اختلالات روان شناختی و روانپزشکی و اخیرا بیماری کووید -۱۹ و در نهایت ناتوانی ناشی از بیماری های مرتبط با چاقی و مرگ های زودرس (زیر ۷۰ سال) و خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) همگی با چاقی ارتباطی وسیع و عمیق دارند.









alamy

Image ID: 2E5KJD6
www.alamy.com





تعادل



تناسب



shutterstock.com - 1209344827

تناسب



کنترل وزن





Weight control is a life time
project






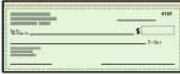










- **What drives us to eat?**

- Hunger
- Appetite
- Cultural and social meaning of food
- Habit or custom
- Emotional Comfort
- Convenience and advertising
- Nutritional value
- Social interactions

Nutrients

- Carbohydrates
- Proteins
- Fats
- Water

Serving sizes

1 Serving Looks Like . . .	1 Serving Looks Like . . .	1 Serving Looks Like . . .	1 Serving Looks Like . . .
Dairy and Cheese 1 1/2 oz. cheese = 4 stacked dice or 2 cheese slices  1/2 cup of ice cream = 1/2 baseball 	Meat and Alternatives 3 oz. meat, fish, and poultry = deck of cards  3 oz. grilled or baked fish = checkbook  2 Tbsp. peanut butter = ping pong ball 	Grain Products 1 cup of cereal flakes = fist  1 pancake = compact disc  1/2 cup of cooked rice, pasta, or potato = 1/2 baseball  1 slice of bread = cassette tape  1 piece of cornbread = bar of soap 	Vegetables and Fruit 1 cup of salad greens = baseball  1 baked potato = fist  1 medium fruit = baseball 1/2 cup of fresh fruit = 1/2 baseball  1/4 cup of raisins = large egg 

Energy needs

	Calorie Range	
	Sedentary ^a	Active ^b
Children		
2–3 years	1,000	1,400
Females		
4–8 years	1,200	1,800
9–13	1,600	2,200
14–18	1,800	2,400
19–30	2,000	2,400
31–50	1,800	2,200
51+	1,600	2,200
Males		
4–8 years	1,400	2,000
9–13	1,800	2,600
14–18	2,200	3,200
19–30	2,400	3,000
31–50	2,200	3,000
51+	2,000	2,800

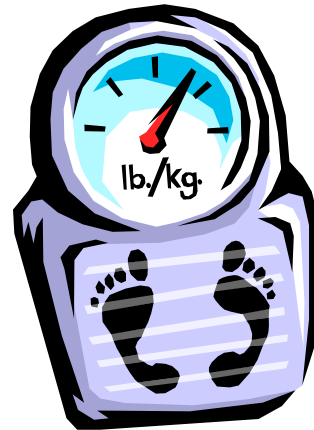
Nutritional Needs for Different Groups



	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000
Fruits	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	1.5 cups	2 cups	2 cups	2 cups	2 cups	2.5 cups	2.5 cups
Vegetables	1.5 cups	1.5 cups	2 cups	2.5 cups	2.5 cups	3 cups	3 cups	3.5 cups	3.5 cups	4 cups
Grains	4 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5 oz.-eq.	6 oz.-eq.	6 oz.-eq.	7 oz.-eq.	8 oz.-eq.	9 oz.-eq.	10 oz.-eq.	10 oz.-eq.
Meat and Beans	3 oz.-eq.	4 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5.5 oz.-eq.	6 oz.-eq.	6.5 oz.-eq.	6.5 oz.-eq.	7 oz.-eq.	7 oz.-eq.
Milk	2 cups	2 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cup	3 cups
Oils	4 tsp.		6 tsp.	6 tsp.	7 tsp.	8 tsp.	8 tsp.	10 tsp.		
Discretionary calorie allowance	171	171	132	195	267	290	362	410	426	512

Ten U.S. Dietary Guidelines.

1. Aim for a healthy weight



2. Be physically active each day

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**“My doctor told me to start my exercise program
very gradually. Today I drove past a store
that sells sweat pants.”**

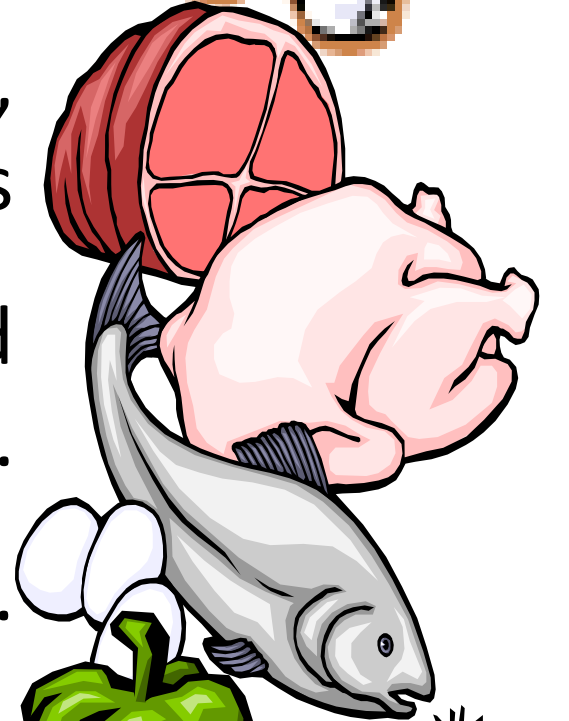
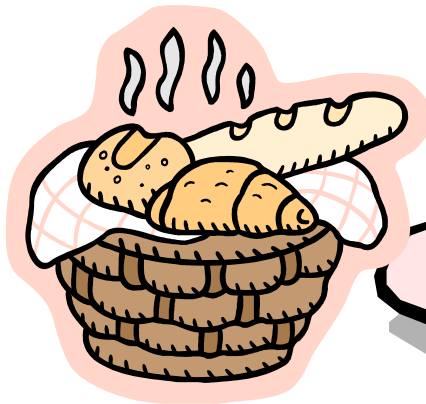
Build a Healthy Base

3. Let the pyramid guide your choices

4. Choose a variety of grains daily, especially whole grains

5. Choose a variety of fruits and vegetables daily.

6. Keep food safe to eat.



Choose Sensibly

7. Choose a diet that is low in saturated fat and cholesterol and moderate in total fat



8. Choose beverages and foods to moderate your intake of sugars



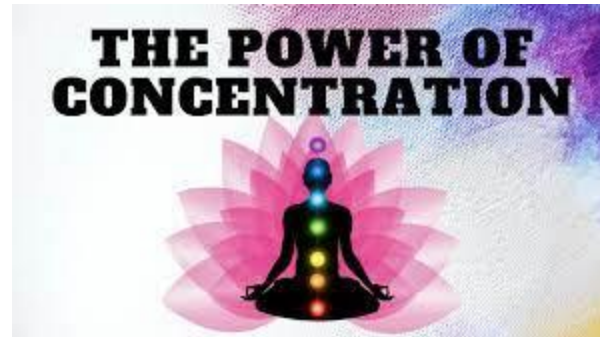
9. Choose and prepare food with less salt



10. If you drink alcoholic beverages do so in moderation







**THE POWER OF
CONCENTRATION**