**مبارزه با چاقی :**

در سراسر جهان بیش از یک میلیارد بزرگسال و کودک اضافه وزن دارند و برخی از کارشناسان پیش بینی کرده اند که نسل فعلی کودکان به دلیل چاقی احتمالاً امید به زندگی کوتاه تری نسبت به والدین خود خواهند داشت. چاقی یکی از علل اصلی [بیماری های قلبی عروقی](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4988332/) است و تخمین زده می شود که عامل 20 درصد از [موارد سرطان](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3773450/) باشد.

برای پیروزی در جنگ علیه چاقی ، همکاری سایر ارگانها و افراد با یکدیگر است ، در واقع صنایع غذایی، دولت، متخصصان تغذیه ، متخصصان مراقبت های بهداشتی، معلمان، جوامع و والدین همه باید دست به دست هم دهند تا بتوان تفاوتی ایجاد کرد و علیه چاقی مبارزه کرد .

سردرگمی در مورد شیوه های موثر کاهش وزن یکی از عوامل متعددی است که به اپیدمی چاقی دامن می زند. همچنین داشتن عادات غذایی ناسالم نیز منجر به اضافه وزن و چاقی میشود. امروزه خوردن غذاهای ناسالم و پر کالری و همچنین پر خوری بسیار رایج است. احساسات، عادت و در دسترس بودن آسان غذا از جمله مواردی است که بر روی نحوه غذاخوردن ما تاثیر می گذارد.
یکی از عوامل موثر در افزایش وزن پرخوری است، این عامل زمانی خطرناک تر می شود که همراه با غذاهای چرب باشد. در واقع چاقی زمانی مشاهده می شود که میزان کالری دریافتی شما بیشتر از میزان کالری است که می سوزانید.

مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می دهد غذاهایی که شامل چربی و شکر بالایی هستند (فست فودها، مواد غذایی سرخ شده، شیرینی و ...) دارای تراکم بالای انرژی است (مقدار زیادی کالری که در مقدار کمی از مواد غذایی وجود دارد ) که بر افزایش وزن اثر می گذارد.

بنابراین، افراد و خانواده ها باید فعال تر باشند و انتخاب های بهتر و سالم تری داشته باشند. صنایع باید انتخاب های سالم تری را برای مشتریان و اطلاعات بهتر در مورد محصولات خود ارائه و ترویج دهند. دولت باید مطمئن شود که عموم مردم اطلاعات دقیق و مبتنی بر علم دارند تا به مصرف‌کنندگان در انتخاب بهتر کمک کنند.

در پاسخ به بحران چاقی، یکی از راهکار ها آموزش چاقی در مدارس به دانش آموزان است . از آنجایی که این بیماری کل بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، دانش آموزان باید در مورد آن از زوایای مختلف یاد بگیرند: زیست شناسی و اپیدمیولوژی، عوامل محیطی، نقش تغذیه و ورزش و موارد دیگر.

دیده شده است که یکی از موارد مهم در بحث مقابله با کاهش وزن مصاحبه انگیزشی است. بزرگترین عاملی که باعث تغییر می شود، انگیزه افراد است.

**چندین راهکار موثر در جهت مقابله و مبارزه با چاقی :**

### شکر و نوشیدنی های شیرین را کنار بگذارید

مطالعات نشان داده است که مصرف بیش از اندازه شکر منجر به تجمع چربی به خصوص در ناحیه شکم می شود. نکته ترسناک ماجرا این جاست که طبق مطالعات اخیر نوشیدنی های شیرین تا 60 درصد باعث افزایش خطر ابتلا کودکان به چاقی می شوند.

سعی کنید مقدار شکر را در رژیم غذایی تان کم کرده و از مصرف نوشیدنی های شیرین تا حد امکان پرهیز کنید. (منظور از نوشیدنی های شیرین آبمیوه ها و نوشیدنی های قنددار مختلف است.) در میوه ها مقدار زیادی فیبر وجود دارد که باعث می شود تاثیر منفی فروکتوز ( قند میوه ) کمتر شود. همچنین مقدار فروکتوزی که از میوه ها می گیرید در مقایسه با آنچه در اثر مصرف شکر تصفیه شده دریافت می کنید ناچیز است. بنابراین می توانید نیازتان به قندها را به خوبی با میوه ها تامین کنید.

اگر می خواهید مصرف شکر تصفیه شده را در برنامه غذایی تان کاهش دهید، باید با خواندن برچسب های روی غذاها شروع کنید. حتی غذاهایی که به عنوان غذاهای بهداشتی به بازار عرضه می شوند نیز می توانند حاوی مقادیر زیادی قند باشند.

1. مصرف بیشتر پروتئین:

[**پروتئین**](https://7ganj.ir/%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%AA%D8%A6%DB%8C%D9%86/) مهم ترین ماده غذایی است که در نهایت به لاغری منجر می شود. بعد از مصرف پروتئین میل شما به خوردن غذای بیشتر تا 60 درصد کاهش پیدا می کند و سوخت و ساز بدن به میزان 80 تا 100 کالری در روز بیشتر می شود. اگر هدف تان [کاهش وزن](https://7ganj.ir/%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86-%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86-%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C/) است، اضافه کردن پروتئین شاید موثرترین تغییر در رژیم غذایی تان باشد. این روند نه تنها به شما کمک می کند تا وزن کم کنید بلکه از چاق شدن های آنی هم جلوگیری می کند.

### کربوهیدرات را از رژیم غذایی تان حذف کنید :

محدود کردن مصرف کربوهیدرات یک راه بسیار موثر برای از دست دادن چربی است. این موضوع در مطالعات اخیر بررسی و اثبات شده است. زمانی که مردم مصرف مواد غذایی کربوهیدرات دار را کاهش می دهند، اشتهای آنها کم شده و وزن شان نیز کاهش می یابد. در آزمایشات نشان داده است که [رژیم های کم کربوهیدرات](https://7ganj.ir/%D9%85%D9%82%D8%AF%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D8%B1%D8%A8%D9%88%D9%87%DB%8C%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%D8%B1-%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C/) منجر به کاهش 2 تا 3 برابر وزن در مقایسه با رژیم های کم چربی می شوند.

1. افزایش مصرف مواد غذایی دارای فیبر :

یک بررسی تجربی نشان داد که مصرف 14 گرم فیبر در روز با کاهش 10 درصدی دریافت کالری همراه است. بعد از 4 ماه می توانید 2 کیلوگرم وزن کم کنید. مصرف فیبر می تواند بر کم کردن چاقی به خصوص در ناحیه شکم موثر باشد. بهترین راه دریافت فیبر خوردن بیشتر غذاهای گیاهی مانند [سبزیجات و میوه ها](https://7ganj.ir/%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D9%85%DB%8C%D9%88%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%B3%D8%A8%D8%B2%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AA-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86/) است. حبوبات نیز یک منبع خوب هستند. همچنین مصرف برخی از [غلات مانند جو](https://7ganj.ir/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%AC%D9%88-%D8%AF%D9%88-%D8%B3%D8%B1/) هم مناسب می باشد.

1. افزایش فعالیت بدنی :

[ورزش کردن](https://7ganj.ir/%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D9%88-%D9%85%D9%88%D8%AB%D8%B1%D8%AA%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1-%DA%A9/) به روش های مختلفی می تواند برای شما مفید باشد. ورزش از بهترین فعالیت هایی است که می توانید انجام دهید تا یک زندگی سالم و طولانی داشته باشید مطالعه دیگری نشان داد که ورزش تا حد زیادی مانع از بازگشت توده های چربی می شود. به عبارتی ورزش موجب ثابت نگه داشتن وزن هم می شود.

1. Medically Reviewed by [Kathleen M. Zelman, RD, LD, MPH](https://www.webmd.com/kathleen-m-zelman) on June 11, 2004  Written by [Kathleen M. Zelman, RD, LD, MPH](https://www.webmd.com/kathleen-m-zelman)

(https:// www.webmd.com /obesity/features/how-to-win-the-war-against-obesity )

1. By Lindsay Kalter, Special to AAMCNews , May 17, 2019 (<https://www.aamc.org/news/helping-patients-win-fight-against-obesi>)
2. Medically reviewed by Gregory Minnis, DPT,Physical Therapy-By Yvette Brazier \_ Updated on April 19,2021

( <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323551> )

1. <https://www.healthline.com/nutrition/20-tips-to-lose-belly-fat> )