



برای اطلاعات بیشتر در مورد چاقی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
www.americanheart.org

انجمن دیابت آمریکا
(American Diabetes Association)
www.diabetes.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده
(U.S. Department of Agriculture)
www.usda.gov

مدلاین پلاس (Medline Plus)
www.medlineplus.gov

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA)

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

انجمن چاقی آمریکا
(American Obesity Association)

انجمن دیابت آمریکا
(American Diabetes Association)

دانشگاه ایالتی جورجیا، گروه جغرافی و مردم شناسی
(Georgia State University, Department of Geography and Anthropology)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

- کمتر تلویزیون تماشا کرده و هنگام پخش آگهی در خانه بگردید.
- اتومبیل خود را در سمت مخالف مرکز خرید و محلی می خواهید از آنجا خرید کنید، پارک کنید.
- برای خرید و انجام کارهای دیگر پیاده روی کنید.

فعالیت بیشتر به شما در موارد زیر کمک می کند:

- کاهش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت
- بهبود ثبات مفصل
- افزایش و بهبود محدوده حرکتی
- کمک به حفظ انعطاف پذیری در سن خود
- جلوگیری از تحلیل استخوان و شکستگی
- بهبود خلق و کاهش علائم اضطراب و افسردگی
- بهبود عزت نفس
- کاهش استرس

چاقی چیست؟ (What is Obesity?) (Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

چاقی چیست؟

چاقی یک بیماری است که در آن فرد چربی بیش از حد داشته و وزن او نیز بیش از حد زیاد می باشد. شایعترین عوامل چاقی خوردن بیش از حد و ورزش نکردن به اندازه کافی می باشد. پناهندگان ممکن است هنگامی که به کشور جدید می آیند چاق شده و عادات جدید خوردن کسب نمایند. چاقی می تواند روی قلب، ششها، مفاصل و استخوانها تاثیر گذارد. چاقی ممکن است منجر به صدمه استخوانی و مفصلی گردد و ممکن است طول عمر شما را کوتاه نماید. چاقی توانایی حرکت را کاهش می دهد و می تواند باعث بروز مشکلات پزشکی جدی مانند موارد زیر شود:

- فشار خون بالا
- دیابت
- بیماری قلبی
- سکنه
- مشکلات تنفسی

چگونه از چاقی جلوگیری کنیم:

- حداقل 3 بار در هفته و هر بار بمدت 30 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. می توانید فعالیت بدنی خود را با راه رفتن، ورزش کردن، باغبانی یا بالا و پایین رفتن از پله ها افزایش دهید.
- استعمال دخانیات را متوقف کنید. استعمال دخانیات باعث کاهش سلامتی شده و اثرات چاقی را بدتر می کند.
- میوه و سبزیجات تازه بیشتری بخورید.
- مقدار الکلی که مصرف می کنید را کاهش دهید.

نکاتی در مورد خوردن سالم:

- هر روز از انواع غذا استفاده کنید تا ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای رشد و سلامت را دریافت کنید.
- مقدار مصرف چپیس، بسکویت، خوراک تعارفی، آب نبات، کره، مارگارین، مایونز، نمک، غذای سرخ کردنی، بستنی، بستنی میوه ای، نوشابه گازدار که خانواده مصرف می کنند را محدود کرده یا آنها را مصرف نکنید.
- مواد غذایی سرخ شده یا موادی نشاسته ای پر چربی (انواع شیرینی، بسکویت یا کلوچه) را کمتر مصرف کنید.

روشهای دیگر برای بهداشتی کردن غذا:

- نان و سریال دارای دانه کامل مانند گندم کامل و برنج قهوه ای را استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- از چربی، روغن یا کره کم در هنگام پخت استفاده کنید.
- از اسپری روغن نباتی بجای روغن، روغن ترد کننده شیرینی، کره یا مارگارین استفاده کنید.

- سعی کنید بجای سرخ کردن از پخت، کباب کردن روی آتش، رست کردن، بخار پزی یا کباب پزی استفاده کنید.
- گوشتهای کم چربی مانند مرغ، بوقلمون یا گوساله مصرف نمایید.
- از شیر، پنیر و ماست بی چربی (خامه گرفته) یا کم چربی (1%) استفاده کنید.

نکاتی در مورد بیشتر فعال بودن:

- راه بروید! هر روز 2 نوبت راه رفتن 15 دقیقه ای با نشاط انجام دهید.
- برقصید.
- با کودکان خود بازی کنید.
- بجای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
- یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید.

