

چاقی کودکان



استاد: آقای دکتر مظہری

ارائه دهندگان:

مولود پیاب

شیرین سید حمزہ

روشنک شب بو

گلارہ فرزانه

وضعیت خطر در چاقی

Fat kids will die younger

By NADIA MIRAUDO

A GENERATION of overweight and obese WA children will not live as long as their parents.

The Heart Foundation's disturbing prediction is based on a trend analysis, which found up to four in 10 children will be overweight or obese by 2010.

Foundation chief executive Maurice Swanson said in three years the mean increase in weight for children aged seven to 15 would be the equivalent of carrying an extra two housebricks or more than 5kg.

That would mean 35 per cent of females and 27 per cent of males would be overweight or obese.

By 2010, this will rise to 38 per cent of girls and 28 per cent of boys.

"We're so used to hearing about how our life expectancy is increasing, so it's quite startling to think that if this issue isn't addressed, a whole generation of kids is likely to have a shorter life expectancy than their parents," Mr Swanson said.

He has written to the Government and the Opposition calling on the parties to commit funds to tackle the growing problem.

"Both parties have made what you

might call encouraging motherhood statements, but no firm commitments to new resources," he said.

"That is why we would like to meet whoever is elected to develop an action plan within three months."

Heart Foundation cardiovascular health director Trevor Shilton said the issue was WA's fastest-growing health problem. From 1985 to 2003, girls increased by 5cm to 7cm.

He said with overweight and obese children at an increased risk of high blood pressure, high cholesterol, type II diabetes and heart disease, the situation had become dire.

"The prediction is a best-case scenario. In fact, it could worsen and inaction would be the surest way to see it worsen," Mr Shilton said.

"For governments, that will have big implications for health budgets."

He said the problem had taken 16 years to develop and would probably take as long to fix.

Politicians, parents and the community need to agree to implement measures such as a ban on fast-food, healthy meals in school canteens, requiring all planning decisions to consider the effects on the levels of activity, and requiring compulsory physical education of 150 minutes a week for schoolchildren.

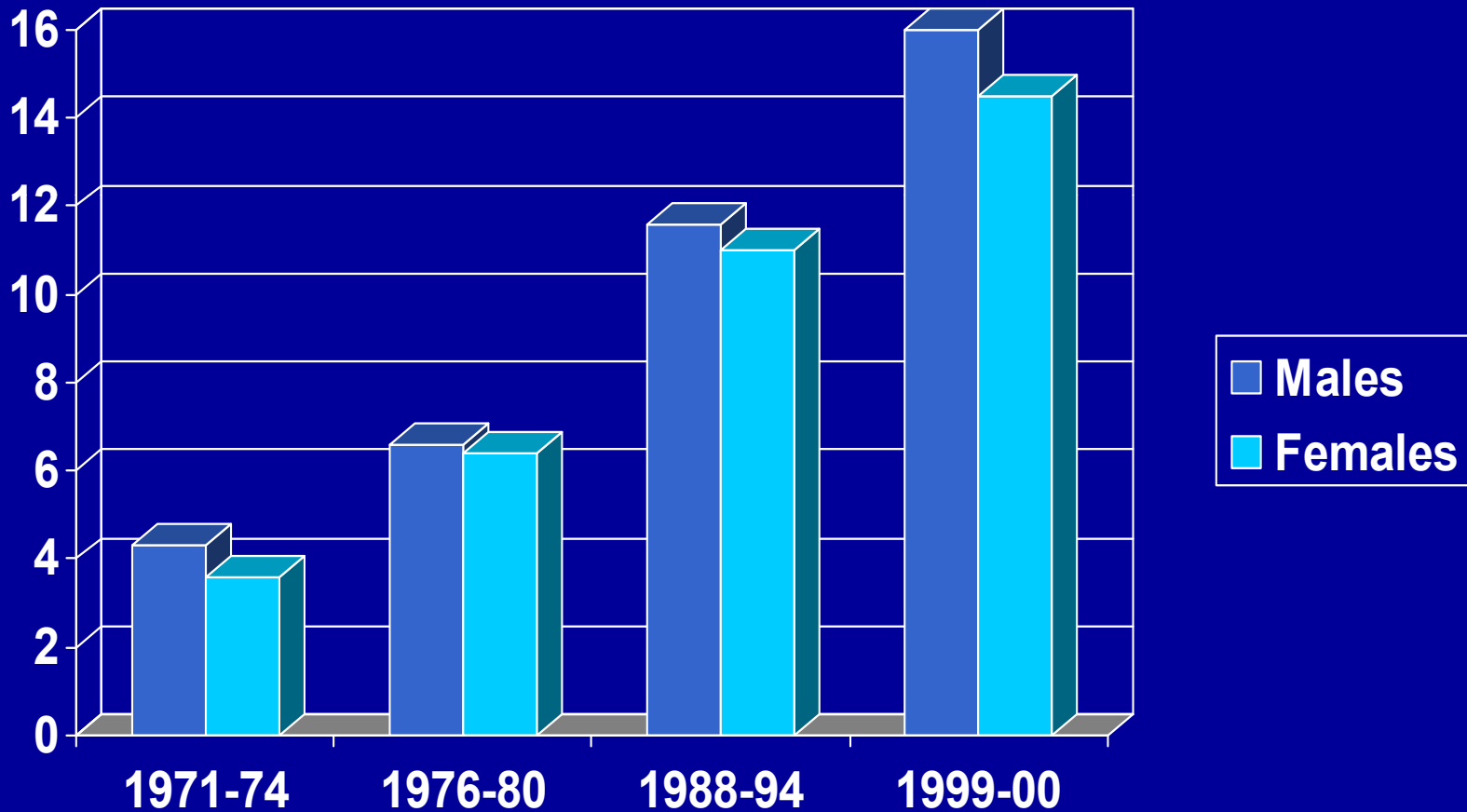
• فشار خون بالا در بزرگسالی

• دیابت نوع ۲

• بیماری های قلبی-عروقی

• کاهش اعتماد به نفس و دپرسیون

Trends in overweight for children, 6-11 years



راه های پیشگیری از بروز چاقی در کودکان

۱. تغذیه مناسب در دوران بارداری



۲. تغذیه کودک با شیر مادر



۳. نحوه پرورش ذائقه و الگوهای غذایی کودکان



۴. مصرف میوه و سبزیجات از ابتدای زندگی



۵. فعالیت بدنی مستمر از دوران کودکی



اتیولوژی چاقی

۱. علت ژنتیکی

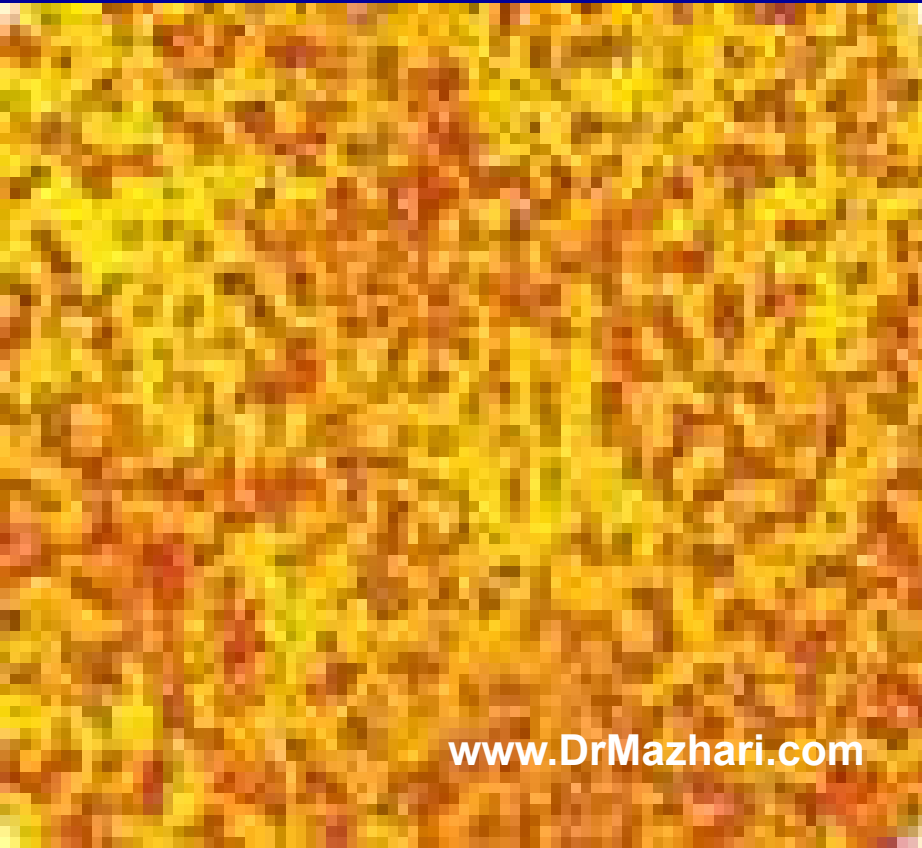


www.DrMazhari.com

وب سایت رسمی دکتر مظهری

۲. علت هورمونی

جهش مربوط به هورمون لپتین و انسولین





۳. عوامل تغذیه ای

- افزایش مصرف چربی، قندها، غذاهای فوری و تنقلات به عنوان میان وعده
- کاهش مصرف میوه و سبزیجات
- افزایش تامین انرژی از چربی ها
- مصرف نوشابه های گازدار
- تند غذا خوردن و نجویدن غذا به خاطر صرف غذا در مکان های شلوغ
- استفاده گسترده از Fast Food به جای غذاهای سنتی

“I COULD STAND TO
LOSE A FEW POUNDS.”

YOUR EYES ARE
LIE TO YOU

Most people are unaware of how much their bodies have changed and how it will not be a healthy weight and the effects of being fat.

Dr. Mazhari

۴. عوامل روانی



www.DrMazhari.com

وب سایت رسمی دکتر مظہری

۵. کمبود تحرک



- در مورد کودکان می توان گفت که مسائل ژنتیکی و سبک زندگی و چگونگی تغذیه عوامل تعیین کننده وزن کودک هستند و نداشتن فعالیت بدنی کافی و الگوهای تغذیه ای نامناسب نقش اصلی در اضافه وزن کودک دارند و الگوی زندگی امروزی از فعالیت بدنی آدم ها کاسته است، تلویزیون، ویدئو، بازی های کامپیوتری جایگزین بازی های کودکان و فعالیت بدنی آن ها شده است.

کاستی ها

۱. نا آگاهی مادران در مورد روش طبخ و سرخ کردن غذا
۲. عدم آگاهی والدین در مورد تغذیه سالم و صحیح کودکان در مدارس
۳. عدم آگاهی عموم از منافع و ضرورت انجام فعالیت های بدنی
۴. کمبود آموزش های تغذیه در مدارس
۵. نداشتن برنامه های صحیح تغذیه ای برای نهار و میان وعده کودکان در مدرسه

مشکلات مادران با چاقی کودکان:

- استفاده بیش از حد از شیرینی ها و تنقلات
- استفاده بی رویه fast food
- امتناع از خوردن میوه و سبزی
- استفاده بیش از حد از نوشابه
- عدم فعالیت ورزشی
- علاقه بسیار به بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون
- استفاده از داروی ضد چاقی
- احتمال تداوم چاقی در آینده

راه درمان چاقی کودکان چیست؟



مشکلات رژیم لاغری ناکافی و نامناسب در کودکان

- ۱) تاثیر بر رشد و ایجاد اختلال در رشد
- ۲) تاثیر بر قدرت ایمنی بدن که ممکن است اثرات آن تا آخر عمر گریبانگیر شخص باشد
- ۳) تاثیر بر قلب و ایجاد اختلال در قلب
- ۴) عدم تمکین کودک از رژیم
- ۵) حریص شدن بیشتر کودک در مورد مصرف مواد مضر و چاق کننده

راههای صحیح لاغر شدن (رسیدن به وزن طبیعی)



- ۱) کاهش انرژی دریافتی
- ۲) رساندن تمام مواد انرژی زا به بدن (فقط از طریق ورزش و تحرک جسمی)
- ۳) استفاده از غذاهای پخته به جای غذاهای سرخ شده
- ۴) کاهش مصرف مواد شیرین ، عدم استفاده از میان وعده های آماده و غذاهای آماده
- ۵) استفاده از میان وعده هایی مانند میوه های تازه ساندویچ تخم مرغ و امثال آن ، خیار و گوجه فرنگی
- ۶) استفاده از سبزی یا سالاد به مقدار کافی در وعده ناهار و شام

چند نکته مهم

(۱) زمانی که کودک شما گرسنه نیست او را مجبور به خوردن نکنید

(۲) خوراک و به ویژه دسر و تنقل ها را به عنوان پاداش کاری که می‌خواهید کودکان انجام دهند بکار نگیرید

(۳) به کودک خود خوراک و رژیم سالم بدهید

(۴) تا آنجا که ممکن است از رفتن به رستوران کودک را بر حذر دارید

(۵) زمان تماشای تلویزیون را کوتاه تر کنید و در عوض فعالیت های بدنی را جانشین کنید

چگونه به کودک کمک کنیم که فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشد؟

یکی از بهترین راهها این است که زمان تماشای تلویزیون و زمان بازی «ویدیو گیم» را برای کودک محدود کنیم و آن را به حداقل برسانیم. فعالیت های فیزیکی بدنی و بازی در گروه ورزشی مدرسه را جانشین آن بسازید. و یا همه فامیل با هم به پیاده روی و یا دوچرخه سواری بروید.

اگر چنانچه سگ دارید از کودک بخواهید هر روز آن را برای راه رفتن و بازی کردن بیرون ببرد.

باید در نظر داشت که تمام کودکانی که افزایش وزن دارند دلیل بر آن **نیست** که در سنین بالاتر گرفتار این مشکل باشند، ولیکن باید بدانیم که هر چه سن بالاتر رود خطر اینکه کودک همچنان افزایش وزن داشته باشد بالاتر می رود، و شانس افزایش وزن و باقی ماندن در چاقی بیشتر می شود.

درمان با دارو

هیچیک از داروهای ضد چاقی برای کودکان بدون

خطر نیست و هیچکدام از آنها برای درمان فربهی

کودکان توصیه نمی شود و مورد مصرف ندارد.

با کلسترول بالای کودکان چه کنیم؟

کلسترول بالا در کودکان خطر بیماریهای قلبی را در سنین بالا در آنها بالا میبرد. و سبب بیماری قلبی در آنها می شود. با کاهش وزن کودک، ورزش، رژیم غذایی خوب می توانید میزان کلسترول را در کودک پایین بیاورید.

در خاتمه یادآور می شوم که به هر حال کودک فربه را قبل از اینکه خود اقدامی کنید باید با پزشک او مشورت کنید و پس از بررسیهای لازم توسط پزشک رژیم غذایی او را آغاز کنید.

کودکی که افزایش وزن دارد و فربه است خود او از عواقب و خطرات چاقی خبر ندارد.

پایان

www.DrMazhari.com

وب سایت رسمی دکتر مظہری