



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
معاونت بهداشتی درانی تبریز
معاونت بهداشتی

دستورالعمل

"پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

در سازمان ها و ادارات دولتی استان آذربایجان شرقی"

تهیه و تدوین :

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

با همکاری گروه کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی - زمستان ۱۳۹۱

عنوان

"پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در سازمان ها و ادارات دولتی استان آذربایجان شرقی"

بیان مساله :

در حال حاضر در دنیا و به تبع آن در کشور ایران و استان آذربایجان شرقی روند بیماری های غیرواگیر هشدار دهنده است. طبق گزارش سال ۲۰۱۲ سازمان جهانی بهداشت، از هر سه فرد بالغ یک نفر مبتلا به افزایش فشارخون و از هر ۱۰ نفر بالغ یک نفر مبتلا به دیابت است. بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر در ایران و استان آذربایجان شرقی به شمار می روند. سرطان ها هم در جایگاه دوم، باعث مرگ و میر در استان ما می شوند. نتایج نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در افراد ۱۵ تا ۶۰ ساله استان آذربایجان شرقی در سال های ۱۳۸۸-۱۳۸۵ نشان می دهد که ۲۰.۴۷٪ افراد مورد مطالعه فشارخون بالا، ۱۲.۸۲٪ قند خون بالا و ۲۷.۴۴٪ کلسترول خون بالا داشتند. روند روزافزون بیماری ها و عوامل خطر مذکور در کشور و استان ما آینده نگران کننده ای را در حوزه سلامت عموم ترسیم می کند.

بررسی های انجام شده در خصوص علل زمینه ای موثر در بروز و شیوع بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان ها نشان می دهد که چاقی از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکلات به شمار می آید. اضافه وزن و چاقی در مقایسه با کم وزنی با مرگ و میر بیشتری در ارتباط است. اضافه وزن و چاقی پنجمین عامل خطر مرگ و میر در دنیا بوده و طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۴۴٪ بار دیابت، ۲۳٪ بار نارسایی قلبی و بین ۷٪ و ۴۱٪ بار سرطان های مرتبط را می توان به اضافه وزن و چاقی نسبت داد. همچنین بر اساس تحقیقات انجام شده و نظرات متخصصین امر، چاقی با عوارضی همچون افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، دیابت، سنگ های صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری های کبد و کیسه صفرا، سرطان های کولون و رکتوم، پروستات در مردان و سرطان سینه و تخمدان و مشکلات باروری در زنان و نهایتاً کاهش عمرانسان مرتبط است. امروزه شرکت های معتبر و بزرگ دنیا به این نتیجه رسیده اند کارمندانی که وزن اضافه دارند، کارمندان پر هزینه محسوب می شوند. این افراد به دلیل آن که بیشتر در معرض بیماری های گوناگون قرار می گیرند، هزینه بیمه درمان آن ها بیشتر از کارمندانی است که وزن طبیعی دارند و ممکن است کارایی آنها در کار کمتر از افرادی باشد که وزن نرمالی دارند. در گزارش ۲۰۱۲ سازمان بهداشت جهانی هشدار داده شده است که شدت افزایش بیماری های غیرواگیر بار اقتصادی زیادی را به کشورها تحمیل می کند.

در تمام مناطق جهان، چاقی در طی سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۸ دو برابر شده و امروزه نیم میلیارد نفر (۱۲ درصد جمعیت جهان) مشکل چاقی دارند و رویهمرفته، بیش از "یک نفر از هر ده نفر" جمعیت بزرگسال دنیا مبتلا به چاقی هستند. در ایران چاقی و اضافه وزن در درصد بالایی از جمعیت وجود دارد بطوریکه در حدود نیمی از افراد بزرگسال کشور مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. نتایج نظام مراقبت عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در افراد ۱۵ تا ۶۰ ساله استان آذربایجان شرقی در سال‌های ۱۳۸۸-۱۳۸۵ نشان می‌دهد که ۴۷.۴۶٪ افراد مورد مطالعه به اضافه وزن و چاقی مبتلا بودند.

عواملی مانند پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا، عادات غذایی نامناسب، زندگی بی تحرک و ... از دلایل عمده شیوع چاقی و اضافه وزن می باشد.

کارکنان ادارات و سازمان‌ها بدلیل شرایط زندگی و تحرک بدنی ناکافی جزء افرادی هستند که میزان شیوع اضافه وزن و چاقی در آنها بیشتر است. طبق بررسی شیوع چاقی در کارکنان مرد دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، ۷۸٪ افراد مورد بررسی اضافه وزن و چاقی داشتند. بررسی گروه کارشناسان بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان نشان می‌دهد که ۶۴.۶٪ کارکنان مورد بررسی ادراست استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۰ مبتلا به اضافه وزن و چاقی بوده اند.

در چنین شرایطی بهره مندی از اصول پیشگیری اولیه، انجام مداخلات آموزشی و اجرایی، اصلاح باورها و تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی و تدوین و اجرای برنامه های مداخلاتی توسط سازمان‌ها بعنوان یک ضرورت مورد تاکید قرار می‌گیرد بطوریکه طبق برآوردهای جهانی تنها ۲۰ تا ۲۵ درصد سلامت جامعه بر عهده سیستم‌های بهداشتی است و مابقی با مشارکت مردم و دیگر ارگان‌ها تأمین می‌شود. لذا همفکری و همکاری سازمان‌ها در امر سلامت به منظور ایجاد فرهنگ سلامت و کاهش بار مشکلات سلامت و رفتارهای ناسالم بهداشتی ضروری است. بنابراین در راستای تدوین و اجرای برنامه های مداخلاتی اجرایی، همکاری و همدلی سازمان‌ها و ادارات در جهت اطلاع رسانی، برنامه ریزی و انجام مداخلات اجرایی جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی و در نهایت کمک به ارتقاء سلامت جامعه، حائز اهمیت است. بطوریکه از این طریق می‌توان در کنار بهره گیری از رفتارهای سلامت از اضافه وزن و چاقی پیشگیری نموده و تا حد زیادی از بار این بیماری و بیماری‌های مرتبط کاست.

در همین راستا از سال جاری فرآیند **"پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در سازمان‌ها و ادارات دولتی استان**

آذربایجان شرقی" بصورت هماهنگ در سطح استان به اجرا گذاشته می‌شود و امید می‌رود با انجام این برنامه تا حد امکان

بتوانیم ضمن حساس سازی و اطلاع رسانی و اجرای مداخلات آموزشی-اجرایی از بروز و شیوع بیماری‌های غیرواگیر و مزمن از

جمله اضافه وزن و چاقی و ... پیشگیری نماییم. انشاءالله

مسئولیت اجرای برنامه در شهرستانها

مسئول اجرای برنامه در شهرستانها

- رئیس محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان

دبیر هماهنگی و پیگیری

- کارشناس مسئول بهبود تغذیه جامعه

تیم برنامه ریز و مجری ستاد شبکه

۱. رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان
۲. معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت شهرستان
۳. مسئول روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان
۴. کارشناس مسئول بهبود تغذیه
۵. کارشناس مسئول آموزش و ارتقاء سلامت

مسئولیتها و فعالیتهای تیم شهرستان:

- تشکیل کمیته برنامه ریزی و اجرایی
- هماهنگی با فرماندار شهرستان
- طرح موضوع در شورای اداری شهرستان به منظور جلب همکاری ادارات شهرستان
- آموزش به رابطین سلامت یا نمایندگان ادارات جهت تن سنجی و تکمیل فرمهای مربوطه
- پیگیری حسن اجرای برنامه در ادارات
- گزارش وضعیت اجرای برنامه در ادارات در جلسات شورای اداری و شورای سلامت شهرستان
- گزارش مقایسه ای وضعیت چاقی ادارات در شورای اداری
- اجرای برنامه طبق فلوچارت
- اجرای برنامه های ابتکاری شهرستان
- گزارش اقدامات انجام یافته به مرکز بهداشت استان و شورای سلامت استان

زمان اجرای برنامه

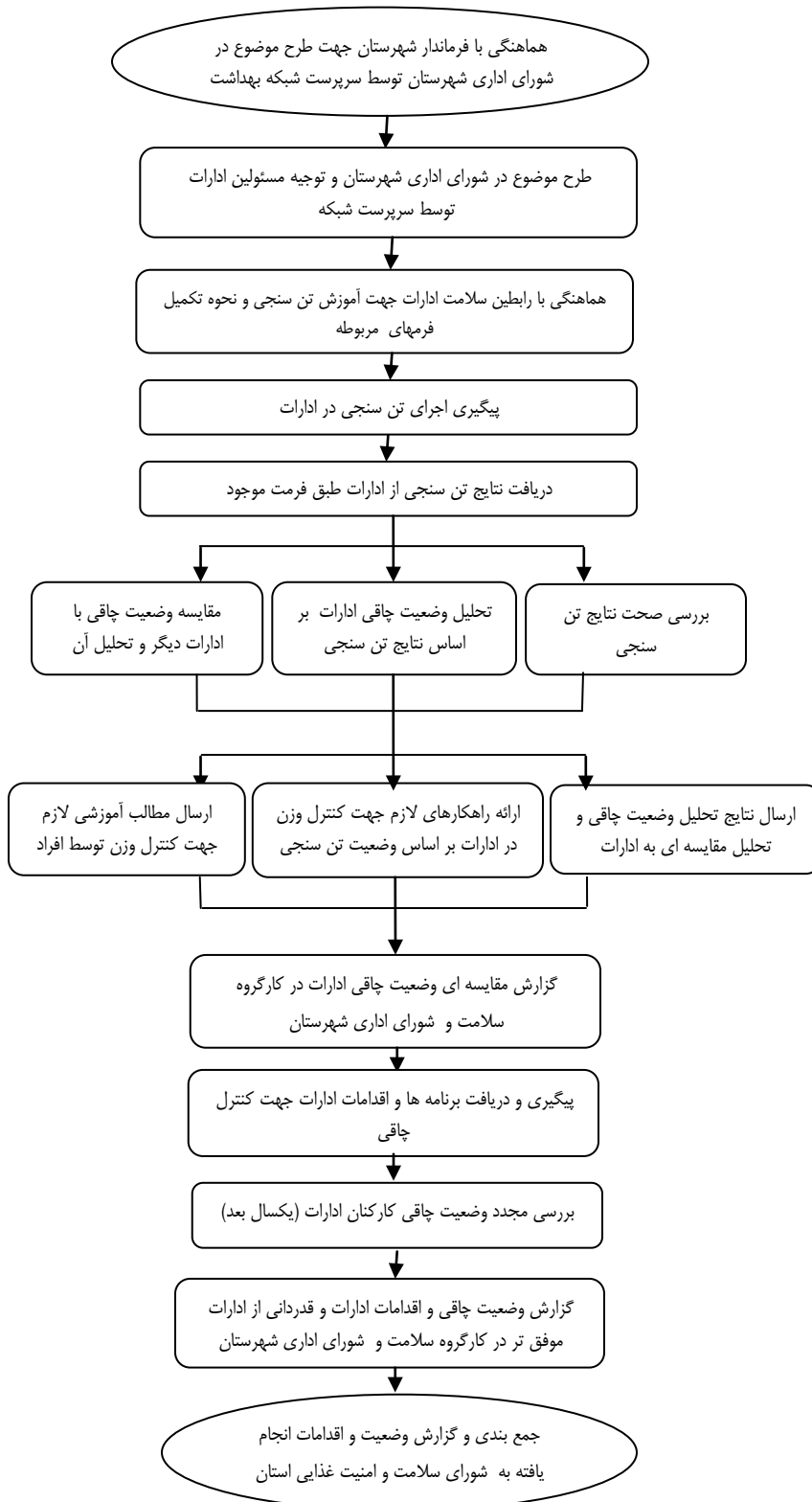
- شروع: اسفند ماه سال ۱۳۹۱

تهیه و ارائه گزارش عملکرد

- طبق فرمت ارسالی مرکز بهداشت استان (متعاقبا ارسال خواهد شد).

فلوچارت اجرا و پیگیری

فرآیند پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در ادارات شهرستانهای استان آذربایجان شرقی



نمونه نامه جهت ارسال به ادارات بمنظور حساس سازی اولیه و دریافت وضعیت تن سنجی کارکنان ادارات (فرمت ثبت اطلاعات کارکنان ادارات و همچنین متن آموزشی جهت تن سنجی و محاسبه BMI هم به پیوست نامه ارسال می گردد)

جناب آقای/سرکار خانم

ریاست محترم

موضوع: پیشگیری و کنترل وزن کارکنان

با سلام و احترام

همانطور که مستحضرید در حال حاضر در دنیا و به تبع آن در کشور ایران و استان آذربایجان شرقی روند بیماری های غیر واگیر هشدار دهنده است. بیماری های قلبی عروقی اولین علت و سرطانها دومین علت مرگ و میر در استان ما به شمار می روند. بررسی های انجام شده در خصوص علل زمینه ای موثر در بروز و شیوع بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان ها نشان می دهد که چاقی از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکلات به شمار می آید بطوریکه طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۴۴٪ بار دیابت، ۲۳٪ بار نارسایی قلبی و ۷٪ و ۴۱٪ بار سرطان های مرتبط را می توان به اضافه وزن و چاقی نسبت داد. در مناطق مختلف ج هان، چاقی در طی سال های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۸ دو برابر شده و امروزه نیم میلیارد نفر (۱۲ درصد جمعیت جهان) مشکل چاقی دارند. همچنین چاقی و اضافه وزن در درصد بالایی از جمعیت کشور وجود دارد بطوریکه در حدود نیمی از افراد بزرگسال کشور مبتلا به این مشکل هستند. کارکنان ادارات و سازمان ها بدلیل شرایط زندگی و تحرک بدنی ناکافی جزء افرادی هستند که میزان شیوع اضافه وزن و چاقی در آنها بیشتر است. طبق بررسی گروه کارشناسان بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان در سال ۱۳۹۰، ۶۴.۶٪ کارکنان مورد بررسی ادارات استان ما مبتلا به اضافه وزن و چاقی بوده اند. روند روزافزون این بیماری ها در کشور ایران و استان آذربایجان شرقی آینده نگران کننده ای را در حوزه سلامت عموم ترسیم می کند در این راستا ضمن تقدیر و تشکر از همکاری صمیمانه جناب عالی و رابط محترم سلامت آن اداره/مرکز/بانک/...، خواهشمند است دستور فرمایید رابط محترم سلامت، هماهنگی های لازم را در خصوص انجام تن سنجی کارکنان و ارسال نتایج به واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز این شبکه (طبق فرم پیوستی) بعمل آورند.

در صورت وجود هر گونه ابهام در خصوص نحوه تن سنجی و تکمیل "فرم گزارش بررسی وضعیت تن سنجی کارکنان اداره" رابطین محترم سلامت می توانند با شماره تلفن تماس حاصل نمایند. امید است با یاری ایزد منان و تلاش و کوشش کلیه عزیزانی که در راستای سلامت مردم گام برمی دارند، بتوانیم از بروز و شیوع بیماریهای غیرواگیر و مزمن در جامعه پیشگیری نماییم.

گزارش نتایج بررسی وضعیت تن سنجی کارکنان

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	جنس	وزن(به کیلوگرم)	قد(به سانتی متر)	*BMI	وضعیت بدنی (لاغر، نرمال، اضافه وزن یا چاق)	میزان تحصیلات
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								

* توضیح : روش تعیین BMI بصورت وزن (برحسب کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (برحسب متر) میباشد.

جمع بندی نتایج تن سنجی		
درصد	تعداد افراد	وضعیت وزن بدن
		زیر وزن طبیعی (لاغر)-کمتر از ۱۸.۵
		وزن طبیعی_۱۵.۵ تا ۲۴.۹
		اضافه وزن_۲۵ تا ۲۹.۹
		چاقی خفیف (درجه ۱)_۳۰ تا ۳۴.۹
		چاقی متوسط (درجه ۲)_۳۵ تا ۳۹.۹
		چاقی شدید (درجه ۳)_۴۰ و بیشتر
		اضافه وزن و چاقی_25 و بیشتر
		جمع کل

تاریخ بررسی:

نام و نام خانوادگی فرد تکمیل کننده:

نمونه پسخوراند جهت ارسال نتایج تحلیل وضعیت تن سنجی کارکنان به اداره مربوطه (متن آموزشی "چگونه وزن مناسب خود را بدست آوریم؟" هم به پیوست نامه ارسال می گردد)

جناب آقای / سرکار خانم

ریاست محترم

موضوع: پیشگیری و کنترل وزن کارکنان

با سلام و احترام

عطف به نامه شماره مورخه در خصوص فرم های تکمیل شده تن سنجی کارکنان محترم آن اداره/مرکز/بانک/...، ضمن تقدیر و تشکر از مساعی و همکاری صمیمانه جنابعالی و رابط محترم سلامت در جهت انجام تن سنجی، به استحضار می رساند که جمع بندی نتایج تن سنجی در جدول ذیل حاکی از آن است که ... % کارکنان محترم آن اداره دارای اضافه وزن بوده یا چاق هستند. همچنین آن اداره از لحاظ شیوع اضافه وزن و چاقی در مقایسه با سایر ادارات مورد بررسی شهرستان در رتبه قرار دارد. وضعیت شیوع چاقی و اضافه وزن کارکنان آن اداره نسبت به سال/سالهای گذشته بهتر/بدتر شده است بطوریکه در سال جاری میزان شیوع چاقی و اضافه وزن درصد کاهش/افزایش یافته است.

وضعیت وزن بدن	اداره مربوطه		میانگین ادارات شهرستان
	تعداد افراد	درصد	
زیر وزن طبیعی (لاغر)	۴	۹.۳۰	
وزن طبیعی	۱۱	۲۵.۵۸	
اضافه وزن	۲۲	۵۱.۱۶	
چاقی خفیف (درجه ۱)	۵	۱۱.۶۲	۱۳.۹۵
چاقی متوسط (درجه ۲)	۱	۲.۳۲	
چاقی شدید (درجه ۳)	۰	۰	
اضافه وزن و چاقی	۲۸	۶۵.۱۱	
جمع کل	۴۳		

با توجه به وضعیت فوق شایسته است که کارکنان محترم دارای اضافه وزن و چاقی، با رعایت رژیم غذایی صحیح (طبق مطالب آموزشی پیوستی) و یا تحت نظر مشاورین تغذیه و همچنین افزایش فعالیت بدنی نسبت به کاهش وزن خود اقدام نمایند. همچنین سیاستگزاری و برنامه ریزی لازم در جهت افزایش میزان فعالیت بدنی و همچنین تشویق و حمایت کارکنان در جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی بعنوان راهکارهای موثر مورد تاکید قرار می گیرد. که مجموعه این عوامل در کاهش میزان اضافه وزن و چاقی و در نتیجه در تامین سلامت، کاهش هزینه ها و افزایش توان کاری کارکنان محترم نقش بسزایی خواهد داشت. لذا بدینوسیله خواهشمند است دستور فرمایید اقدامات لازم در این خصوص بعمل آید. ضمناً بسته آموزشی "چگونه وزن مناسب خود را بدست بیاوریم؟" تهیه شده توسط گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان جهت بهره برداری لازم به پیوست تقدیم میگردد.

چگونه وزن مناسب خود را بدست آوریم؟

نمایه توده بدنی یا شاخص توده بدنی (BMI) شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است. این شاخص بیانگر آن است که وزن فرد طبیعی است یا خیر. براساس این شاخص افراد به 4 گروه کم وزن، در محدوده وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می شوند.

برای محاسبه نمایه توده بدنی می توان از فرمول زیر استفاده کرد:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

خود شما می توانید شاخص توده بدنتان را طبق فرمول مذکور محاسبه کنید. عدد بدست آمده اگر در محدوده ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد، شما وزن مناسبی برای قد خود دارید و دارای چربی اضافه نیستید. اگر کمتر از ۱۸.۵ باشد، کمبود وزن داشته و فرد لاغری هستید. در صورتی که در محدوده ۲۵ تا ۲۹.۹ باشد، دارای اضافه وزن هستید. عدد بیش از ۳۰ نشان دهنده چاقی شماس.

جدول طبقه بندی افراد از نظر وضعیت وزن بدن و خطر بروز بیماریها

برای افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

احتمال خطر ابتلا به بیماریهای مرتبط با چاقی	وضعیت وزن بدن	اندازه BMI
جزئی	زیر وزن طبیعی (لاغر)	< ۱۸/۵
کم	وزن طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹
متوسط	اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹
افزایش یافته	چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴/۹
زیاد	چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹
خیلی زیاد	چاقی درجه ۳	≥ ۴۰

بعد از محاسبه BMI خود و مقایسه آن با ارقام جدول بالا، وضعیت وزن خود را تعیین نموده و جهت رساندن وزن خود به وزن مناسب و برخورداری از سلامتی توصیه های تغذیه ای زیر را بکار ببندید.

چنانچه BMI کمتر از ۱۸.۵ باشد فرد کم وزن محسوب می شود. توصیه های مناسب برای افزایش وزن در افراد کم وزن به شرح زیر

است:

1. در برنامه غذایی روزانه خود از انواع گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزی، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها استفاده کنید. به خاطر بسپارید هر روز از تمام مواد غذایی موجود در گروه های اصلی غذایی استفاده کنید.
2. در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا، خامه، شیر و در صورت تمایل از غذاهایی چون عدسی، خوراک لوبیا، کنتل، کوکو و ... استفاده کنید.
3. در میان وعده ها از شیر یا کیک، کلوچه، بستنی (پاستوریزه)، نان و پنیر و خرما، نان و پنیر و گردو، میوه های خشک یا تاره و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) استفاده کنید.
4. میان وعده ها را حداکثر 2-3 ساعت قبل از وعده اصلی غذا میل نمایید تا اشتها کافی برای وعده اصلی غذا داشته باشید.
5. در وعده های غذایی از گروه نان و غلات شامل انواع نان ها، برنج و ماکارونی بیشتر استفاده کنید.
6. جهت افزایش اشتها از انواع چاشنی ها مانند آب نارنج، آب لیموی تازه و ... استفاده کنید.
7. سالاد را با روغن زیتون مصرف کنید.
8. هیچکدام از وعده های غذایی را فراموش نکنید و در صورت امکان قبل از خواب یک لیوان شیر همراه عسل یا خرما، بستنی یا میوه مصرف کنید.
9. غذا را در محیط آرام، در ظروف زیبا و با لذت کامل مصرف کنید.

چنانچه BMI بین ۱۸.۵ و ۲۴.۹ باشد فرد جزء گروه با وزن طبیعی محسوب می شود. توصیه های مناسب برای حفظ وزن در این گروه به

شرح زیر است:

1. در صورت استفاده از تمام گروه های غذایی و داشتن تنوع و تعادل در برنامه غذایی فرد را تشویق به ارائه رعایت برنامه غذایی مناسب نمایید.
2. اگر چه وزن مناسب دارید اما انواع غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و نوشابه های گازدار و تنقلات کم ارزش را بی رویه مصرف نکنید.
3. از تمام گروه های غذایی با رعایت دو اصل تنوع و تعادل استفاده کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

4. بهتر است تلاش کنید از وزن طبیعی به وزن ایده آل برسید.
 وزن ایده آل وزنی است که در آن فرد در بیشترین حالت سلامت به سر می برد، وزن ایده آل به سن، جنس و استخوان بندی فرد بستگی دارد.
 وزن ایده آل در مردان: وزن بدن تا قد 150 سانتیمتر باید 48 کیلوگرم باشد و به ازای هر یک سانتیمتر قد بیشتر از 150 سانتیمتر، یک کیلوگرم به وزن اضافه شود.
 وزن ایده آل در مردان: وزن بدن تا قد 150 سانتیمتر باید 45 کیلوگرم باشد و به ازای هر یک سانتیمتر قد بیشتر از 150 سانتیمتر، 900 گرم به وزن اضافه شود.

چنانچه BMI بیشتر یا مساوی ۲۵ باشد، فرد جزء گروه دارای اضافه وزن یا چاق محسوب می شود و توصیه های مناسب برای کاهش

وزن به شرح زیر است:

1. حجم وعده های غذایی را کم و دفعات آن را افزایش دهید به طوری که روزانه 3 وعده غذایی اصلی و 2 میان وعده کم کالری مصرف کنید.
2. ساعت مشخصی را برای صرف غذا و میان وعده در نظر بگیرید.
3. مصرف غذاهای پر انرژی و شیرین مانند انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، عسل و انواع دسرهای شیرین چرب را محدود کنید.
4. به جای استفاده از برنج و ماکارونی بیشتر از نان ها به خصوص نان های سبوس دار استفاده کنید.
5. از حبوبات مثل عدس و لوبیا بیشتر استفاده کنید.
6. از انواع شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
7. چربی های قابل مشاهده گوشت را قبل از پخت کاملاً جدا کنید و از گوشت های کم چرب استفاده کنید.
8. حتی الامکان غذاهای خود را آب پز، بخارپز یا تنوری استفاده کنید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.
9. مصرف فرآورده های گوشتی پرچرب مثل سوسیس، کالباس و غذاهای تهیه شده با این مواد غذایی مانند انواع پیتزا و... را محدود کنید.
10. مصرف امعاء و احشا مانند دل، جگر، قلوه، کله پاچه، سیرابی و... را بسیار محدود کنید.
11. مصرف انواع نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی و شربت های تجاری را محدود و به جای آن از انواع دوغهای کم نمک و بدون گاز و یا دوغ کفیر و آب ساده استفاده کنید.
12. مصرف میوه ها و سبزی های خام را افزایش دهید.
13. از ریزه خواری به بهانه چشیدن غذا خودداری کنید.
14. به مقدار کم غذا بکشید، به آرامی غذا را میل کنید و لقمه های غذایان را خوب بجوید.
15. همه غذای تهیه شده را سرمیز و یا سفره نگذارید. بهتر است غذا را به اندازه ای که می خواهید بخورید در ظرف بکشید و دوباره سر دیگ غذا نروید.
16. در حالت نشسته و در یک مکان و زمان خاص غذا بخورید.
17. پس از اتمام غذا سریعاً میز غذا و سفره را ترک و اضافه غذا را به یخچال منتقل کنید.
18. هیچکدام از وعده های غذایی خصوصاً صبحانه را حذف نکنید.
19. روغن جامد را از برنامه غذایی حذف و مصرف روغن مایع را هم محدود کنید.
20. از مصرف تنقلات کم ارزش، پرنمک و چرب، مانند انواع سس ها، چیپس، پفک، پاستیل و... اجتناب کنید.
21. مصرف فست فودها، غذاهای آماده، غذاهای رستورانی و کنسروی را به حداقل برسانید.
22. نمک مصرفی غذا را کاهش داده و همان مقدار کم از نمک یددار تصفیه شده باشد.
23. همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که خیلی گرسنه نیستید، انجام دهید.
24. ورزش و فعالیت بدنی منظم متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید.
25. غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه همراه نکنید.
26. برای کاهش وزن عجله نداشته باشید زیرا داشتن رژیم های کاهش وزن سریع علاوه بر عوارض جانبی و جبران ناپذیر منجر به برگشت اضافه وزن، چاقی و حتی چاقی بیش از پیش می شود.
27. از داشتن رژیم های غذایی خودسرانه و یا توصیه دوستان و آشنایان خودداری کنید و حتماً با یک مشاور تغذیه مشورت کنید.
28. برای کاهش وزن لازم است انگیزه قوی و موثر و دانش و اطلاعات کافی داشته باشید.
29. هر چه قدر BMI از 30 بیشتر باشد (چاقی درجه 1 و 2 و 3) به همان نسبت خطر ابتلا به انواع بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان ها و عوارض ناشی از این بیماری ها بیشتر می شود.

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه- مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی