

کنترل وزن و تناسب اندام

۱. زندگی صنعتی و شهرنشینی منجر به چه تغییراتی شده و پیامدهای آن چیست؟ (امروزه دلایل اصلی اضافه وزن و چاقی چیست؟)
۲. چاقی در نوجوانی، چه بیماری ها و مشکلاتی در بزرگسالی به دنبال خواهد داشت؟

۱) امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده و ... شده و از پیامدهای آن اضافه وزن و چاقی است.^۱ چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی از مشکلات این دوره است به ویژه که سبب می شود اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق بمانند و^۲ در معرض ابتلا به بیماری های متعددی همچون بیماری های قلبی - عروقی،^۳ دیابت و انواع سرطان قرار گیرند. همچنین چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می گذارد ممکن است آنها را دچار^۴ مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس کند.^۲ روند چاقی در ایران مانند اکثر کشورهای جهان سیر صعودی دارد، به طوری که طبق گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در چند دهه اخیر، میزان ابتلا به چاقی در جامعه ایران به طور چشمگیری افزایش یافته است.

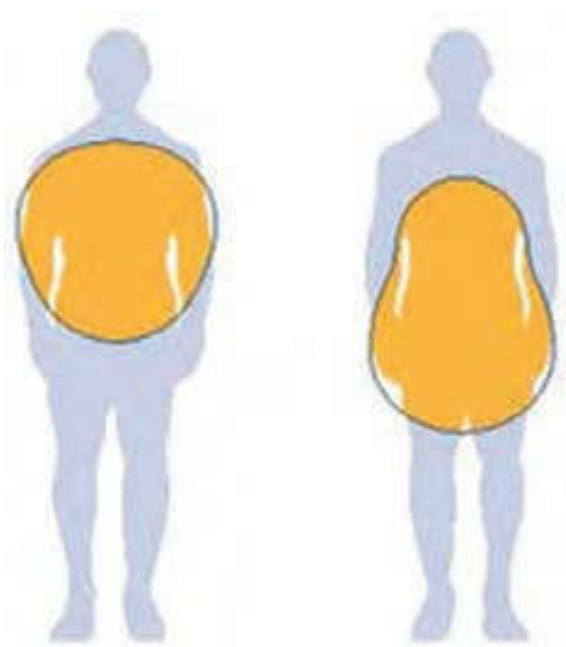
فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- با توجه به این نقشه، وضعیت اضافه وزن و چاقی در محل زندگی شما چگونه است؟ پاسخ های متفاوت
- به نظر شما چاقی افراد در محل زندگی شما ناشی از چه عواملی است؟
عوامل محیطی، ژنتیکی، روانی، بیماری های جسمی و داروها



نقشه وضعیت نمایه توده بدن ۶ تا ۱۸ سال در کشور

۱. منظور از چاقی چیست؟
 ۲. الگوهای چاقی کدامند؟ (انواع چاقی کدامند؟) هر یک در کدام جنس شایع تر است؟



شکل ۱. چاقی سیب و گلابی

۱) **چاقی** عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد (۱)

۲) اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن «الگوی سیب» می‌گویند. این الگو در بین مردان شایع‌تر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می‌گویند. این الگو در بین زنان شایع‌تر است (۲). چاقی با الگوی سیب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد (شکل ۱). (توجه به ص ۵۱)

۳. کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد؟

۴. عوامل چاقی چیست؟

۴) الف- **عامل ژنتیک**: بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی در آنها دارد.

ب- **عامل محیطی**: نحوه زندگی به ویژه عادات‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می‌شود.

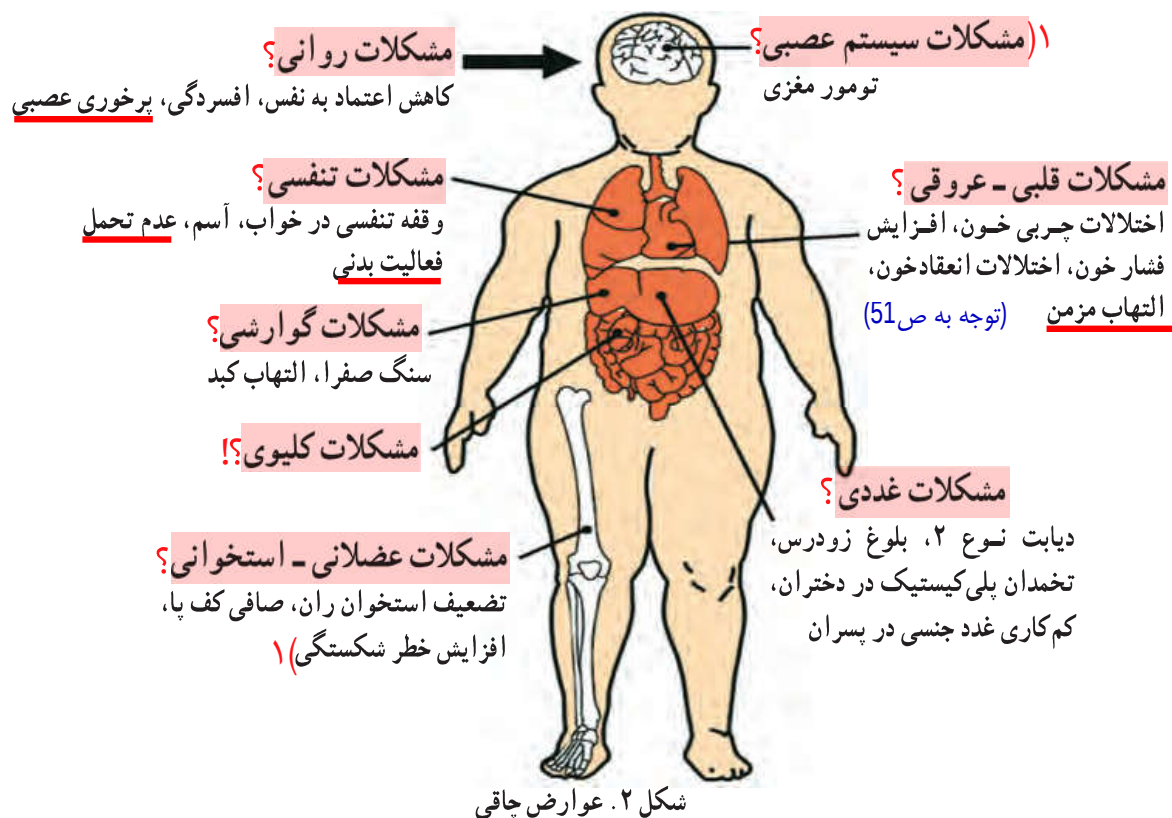
پ- **عامل روانی**: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به علاوه عوامل روانی سبب می‌شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.

ت- **بیماری‌های جسمی**: برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و **کوشینگ** (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.

۵. منظور از بیماری کوشینگ چیست؟

ث- **داروها**: برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می‌شوند (۴)

۱. چند مورد از عوارض چاقی را بنویسید. (اثر چاقی سیستم عصبی؟ مشکلات روانی چاقی؟ مشکلات قلبی-عروقی چاقی؟ مشکلات تنفسی ناشی از چاقی؟ ...)
- در شکل ۲ برخی از عوارض چاقی را می بینید.



۲. **چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟** وزن مطلوب چیست؟ وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۳) **وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.** وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

حمید، اشکان و سهیلا دانش آموزان پایه دوازدهم هستند، وزن هر سه نفر حدود ۷۵ کیلوگرم است. هر یک از آنها برای آگاهی از وضعیت وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ های زیر به آنها داده شده است:

- حمید دارای وزن مطلوب است.
- اشکان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است.
- سهیلا دچار چاقی است و باید برای کاهش وزن خود اقدام کند.
- به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر، با وجود وزن یکسان، دارای وضعیت متفاوتی هستند؟ چون قد آنها متفاوت است
- به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟ شاخص توده بدنی (BMI)

روش‌های متفاوتی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. یکی از آنها که مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی قرار دارد، تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت مخفف BMI خوانده می‌شود.

۱. رابطه تعیین شاخص توده بدنی چیست؟

$$\text{وزن (برحسب کیلوگرم)} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\text{مجدور قد (برحسب متر)}}$$

۲. افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه‌هایی زیر تقسیم‌بندی می‌شوند؟

لطفا حفظ شود ❤️ جدول شماره ۱: طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را بنویسید.

BMI	وضعیت فرد
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ – ۲۴/۹	معمولی
۲۵ – ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ – ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ – ۳۹/۹	چاقی درجه دو
۴۰ و بالاتر	چاقی درجه سه

۳. طبقه‌بندی نمایه توده بدنی در مورد چه افرادی کاربردی نیست؟

البته این طبقه‌بندی برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد. ۳

فعالیت ۳: خودارزیابی

- با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی‌تان را محاسبه کنید و با قرار دادن آن در جدول مقادیر BMI، وضعیت بدنی خود را مشخص نمایید. با استفاده از فرمول بالا جواب را به دست آورید.

بیشتر بدانید

اندازه‌گیری صحیح قد

اندازه‌گیری قد را بدون کفش انجام دهید. برای این کار متری را از فاصله ۱۰۰ سانتی متری زمین به صورتی که صفر آن پایین باشد روی دیوار نصب کرده، به دیوار تکیه می‌دهیم؛ به نحوی که پشت یا، باسن، کتف و پس سرمان بر دیوار مماس باشد و از فردی دیگر می‌خواهیم به وسیله خط کش یا کتابی که به صورت افقی روی سرمان قرار داده عدد روی متر را بخواند. آن را با ۱۰۰ جمع می‌کنیم تا اندازه قدمان به دست آید.

اندازه‌گیری صحیح وزن

بهتر است اندازه‌گیری وزن صبح‌ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن، در یک زمان ثابت از روز انجام شود. چون در زنان معمولاً قبل از قاعدگی مقداری اضافه وزن وجود دارد، بهتر است اندازه‌گیری وزن تا پایان قاعدگی به تأخیر افتد. اندازه‌گیری وزن بلافاصله بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب به دلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نیست. اندازه‌گیری ماهانه وزن را در یک روز و ساعت معین بدون کفش و با حداقل لباس انجام دهید. از یک وزنه یکسان و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده کنید و آن را روی سطوح نرم مانند فرش قرار ندهید.

۱. چه افرادی در صورت داشتن اضافه وزن یا چاق بودن، باید وزن خود را کاهش دهند؟

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟ پاسخ در فعالیت ۴ ص بعد

فردی که با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) اضافه وزن دارد و یا چاق محسوب می‌شود باید وزن خود را کاهش دهد، (به خصوص اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا،^۲ دیابت و^۳ بیماری‌های قلبی در او مشاهده می‌شود. همچنین افرادی که^۴ دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا^۵ الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.)^۱

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

• با توجه به انواع روش های کاهش وزن رایج و آثار و نتایج آنها، به نظر شما بهترین روش های کاهش وزن کدام هستند؟ بهترین روش کاهش وزن استفاده از یک رژیم غذایی مناسب پایدار با نظر پزشک و همچنین انجام فعالیت بدنی و ورزشی مناسب در طول روز است.

۱. بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام ببرید. این روش های نامناسب چه مشکلاتی به دنبال دارند؟ برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می افتند به جای مراجعه به مشاور تغذیه به سراغ روش های نامناسب کاهش وزن (مانند دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده و یا روش هایی همچون درمان دارویی، جراحی و ... می روند. اگرچه این روش های زودبازده منجر به کاهش وزن می گردد ولی در صورتی که آنها تغییری در سبک زندگی خود ندهند، وزن از دست رفته شان باز خواهد گشت و علاوه بر این، احساس سرخوردگی خواهند کرد که آثار روانی زیادی در درازمدت بر آنها تحمیل خواهد شد. ۱)

۲) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ۱) ریزش موها، ۲) چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ۳) ضعف اعصاب، ۴) افت فشار خون و ۵) ضعف و بی حالی، ۶) پوسیدگی دندان ها، ۷) بروز سنگ کیسه صفرا، ۸) ورم و زخم معده، ۹) یبوست و حتی ۱۰) افسردگی اشاره کرد (۲).
(ص ۹۶)

۲. مهم ترین عوارض جانبی ناشی از کاهش وزن سریع کدامند؟



نکته: کاهش وزن به شیوه صحیح موجب نشاط و شادابی می شود.

شکل ۳. نشاط و شادابی حاصل از کاهش وزن به شیوه صحیح

۳. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

اصول کاهش وزن و تنظیم آن

انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های حیاتی بدن و فعالیت های روزمره زندگی از طریق مصرف مواد غذایی تأمین می شود، واحد اندازه گیری انرژی کالری است. ۳) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد (شکل ۴).

۱. قانون تعادل انرژی در مورد تغذیه را بیان کنید.

۱) براساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند. ۱)



شکل ۴. قانون تعادل انرژی

فعالیت ۵: انفرادی

• اگر به‌طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد، محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۷۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟

$$۱۷۰ \times ۳۰ = ۵۱۰۰ \text{ کیلوکالری انرژی اضافی در یک ماه}$$

$$۵۱۰۰ \div ۳۶۰۰ = ۱/۴ \times ۴۰۰ \text{ g} = ۵۶۰ \text{ g}$$

به وزن اضافه خواهد شد.

۲. برای کاهش وزن در انفرادی که اضافه وزن یا چاقی دارند، چه اقدامات و اصولی لازم است رعایت شود؟

افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است ۲) ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل زیر را رعایت کنند. ۳. دو اصل لازم برای کاهش وزن کدامند؟

۴. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته و یک ماه چه میزان می‌باشد؟

۳) ■ اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن؛

■ اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن ۲ و ۳

باید دانست که ۴) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است. ۴) (زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از این، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد). ۵) (پس از کاهش وزن نیز باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن را

ثابت نگه داشت). ۶

۵. چرا کاهش وزن بیشتر از ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه (کاهش سریع وزن) جایز نیست؟
عربعد از کاهش وزن چه اقداماتی لازم است تا وزن را ثابت نگه داشت؟

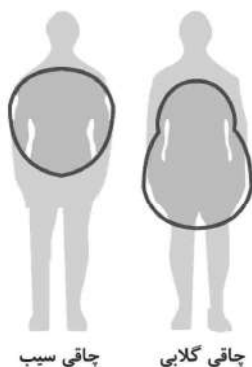
شکل ۵. برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت روان نیز کمک می‌کند.

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

چاقی

چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

الگوهای چاقی



چاقی سیب

چاقی گلابی

۱ **الگوی سیب:** در این الگو چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز می‌شوند. در این نوع چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد. این الگو در مردان بیشتر است.

۲ **الگوی گلابی:** اگر چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است. این الگو در بین زنان شایع‌تر است.

عوامل چاقی	
عامل ژنتیک	بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق نشان‌دهنده زمینه چاقی در آن‌ها است.
عامل محیطی	نحوه زندگی به ویژه عادات‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه‌وزن و چاقی محسوب می‌شود.
عامل روانی	اختلالات روانی مانند افسردگی، افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کنند. عوامل روانی باعث می‌شوند افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.
بیماری‌های جسمی	برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.
داروها	برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می‌شوند.

برای کاهش وزن خود چه کنیم؟

۱) کاهش میزان کالری

۲) افزایش فعالیت بدنی

در ضمن، رعایت دو اصل لازم است:

اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

نکته ۱: حداکثر میزان کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل

۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است. بنابراین کاهش وزن با سرعت بیشتر از این میزان، ممکن

است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه شود.

نکته ۲: بعد از کاهش وزن باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام

فعالیت بدنی، وزن را ثابت نگه داشت.

عوارض چاقی

مشکلات سیستم عصبی	تومور مغزی
مشکلات قلبی - عروقی	اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن
مشکلات غددی	دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران و کم کاری غدد جنسی در پسران
مشکلات روانی	کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و پر خوری عصبی
مشکلات تنفسی	وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
مشکلات گوارشی	سنگ صفرا و التهاب کبد
مشکلات کلیوی	-
مشکلات عضلانی - استخوانی	تضعیف استخوان ران، صافی کف پا و افزایش خطر شکستگی

چگونه وزن خود را مدیریت کنیم؟

وزن مطلوب: محدوده‌ای از وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. وزن مطلوب به عواملی مانند سن، قد و جنس فرد بستگی دارد.

روش محاسبه وزن

یکی از روش‌های محاسبه که مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی قرار می‌گیرد، **تعیین شاخص توده بدنی (Body Mass Index)** است که به صورت مخفف BMI خوانده می‌شود.

$$\text{وزن (برحسب کیلوگرم)} \\ \text{مجذور قد (برحسب متر)} = \text{شاخص توده بدنی (BMI)}$$

افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه‌های زیر تقسیم‌بندی می‌شوند:

BMI	وضعیت فرد
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ - ۲۴/۹	معمولی
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
مساوی و بالاتر از ۴۰	چاقی درجه سه

عوارض جانبی کاهش سریع وزن: ریزش موها، چین و چروک، شل شدن پوست صورت

و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ

کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی

اصول کاهش وزن و تنظیم آن

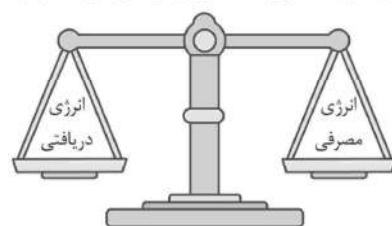
● واحد اندازه‌گیری انرژی کالری است.

● براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل

بستگی دارد: **تغذیه و فعالیت بدنی**

وزن چگونه افزایش می‌یابد؟ براساس قانون تعادل انرژی، اگر کالری دریافتی از مواد

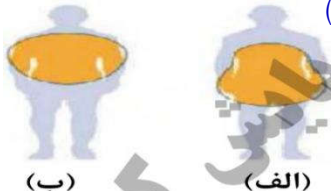
غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس.

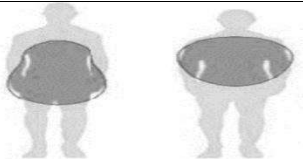


قانون تعادل انرژی

از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع ترین بیماری های تهدیدکننده تمام گروه های سنی و جنسی می باشد-درست(خرداد۱۴۰۲)

سوالات درس چهار

۱- درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می شود-نادرست (خرداد۱۴۰۲) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. (دی ماه ۹۷) درست (۰/۲۵) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. (دیمه ۱۴۰۰) درست (۰/۲۵) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. (دی ماه ۱۴۰۱) درست (۰/۲۵)	
۲- در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی افزایش می یابد-سیب(خرداد۱۴۰۲) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند. (خرداد ریاضی ۱۴۰۰) روان (۰/۲۵) داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. (دیمه ۱۴۰۰) کورتون (۰/۲۵)	
۳- در جملات زیر، از کلمات داخل پراتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید. اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی (سیب - گلابی) است. (خارج خرداد ۹۹) سیب (۰/۲۵) چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع تر است. (خرداد انسانی ۱۴۰۰ و دیمه ۱۴۰۰) مردان (۰/۲۵) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است. (خرداد ریاضی ۱۴۰۰) ماه (۰/۲۵) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. (دی ماه ۹۹ و شهریور ۹۹) سیب (۰/۲۵) از عوارض جانبی (کاهش - افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. (دی ماه ۱۴۰۱) کاهش (۰/۲۵)	
۴- در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ (خرداد ۹۸) گزینه الف (۰/۲۵) الف) فعالیت بدنی زیاد (ب) عامل ژنتیک (ج) بیماریهای جسمی (د) داروها "التهاب مزمن" مربوط به کدامیک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ (خرداد ۹۹) گزینه الف (۰/۲۵) الف) قلبی - عروقی (ب) سیستم عصبی (ج) غددی (د) روانی التهاب کبد مربوط به کدامیک از عوارض چاقی است؟ (دی ماه ۹۸) گزینه ب (۰/۲۵) الف) مشکلات عضلانی - استخوانی (ب) مشکلات گوارشی (ج) مشکلات غددی (د) سیستم عصبی کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ (دیمه ۱۴۰۰) گزینه د (۰/۲۵) الف) ریزش موها (ب) افت فشار خون (ج) چین و چروک و شل شدن صورت (د) اختلالات انعقادی خون	
۵- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (خرداد ۱۴۰۱) الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود. کورتون (۰/۲۵) ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان بارده و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (۰/۲۵) ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟ تغذیه و فعالیت بدنی (۰/۵)	
۶- کدامیک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماریهای قلب - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ (خرداد ۹۸) گزینه ب (۰/۲۵) *عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی / عضلانی-استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است-تنفسی(خرداد۱۴۰۲) *کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماریهای جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود. جسمی(شهریور ۱۴۰۲) *بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟(شهریور ۱۴۰۲) ۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴) مشکلات غددی گ مشکلات روانی الف) (ب)	
۷- در شکل مقابل، افراد با کدامیک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ (خرداد ۹۹) گزینه الف (۰/۲۵)	

	
۸- دو مورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را نام ببرید. (خرداد ۹۹ خرداد انسانی ۱۴۰۰) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها (۰/۵) ۹- از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید. (خرداد ۹۹) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (۰/۵)	۱۰- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ (خرداد انسانی ۱۴۰۰) فعالیت بدنی (۰/۲۵) ۱۱- طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (دو مورد) (خرداد ریاضی ۱۴۰۰) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان بارده و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (۰/۵)
۱۲- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ (خرداد ریاضی ۱۴۰۰) الف) افسردگی عامل روانی (۰/۲۵) ب) کم کاری تیروئید عامل بیماری های جسمی (۰/۲۵)	۱۳- عبارت "چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد" مربوط به کدام قانون است؟ (دیمه ۹۷) قانون تعادل انرژی (۰/۲۵)
۱۴- به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید: (دیمه ۹۸) الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. کم کاری تیروئید، کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) (۰/۲۵) ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان بارده و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (۰/۵) ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (۰/۵)	۱۵- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (دیمه ۹۹) الف) پر خوری عصبی مربوط به کدامیک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ مشکلات روانی (۰/۲۵) ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ افزایش می یابد (۰/۲۵)
۱۶- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (دیمه ۱۴۰۰) الف) به چه افرادی توصیه می شود، هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند (۰/۲۵) ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ چنانچه کالری دریافتی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد (۰/۲۵)	۱۷- شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگه پاسخ بنویسید. (شهریور ۹۸) الف) انرژی مصرفی (۰/۲۵) ب) انرژی دریافتی (۰/۲۵) بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟ وزن افزایش می یابد. (شهریور ۱۴۰۲)
	۱۸- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (شهریور ۹۹) الف) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی (۰/۵) ب) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد (۰/۲۵) و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد (۰/۲۵)
۱۹- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (شهریور ۱۴۰۰) الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایعتر است یا در مردان؟ مردان (۰/۲۵) ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) سن، قد، جنس (۰/۵)	

(ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (۰/۵)
۲۰- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (شهریور ۱۴۰۱) الف) کوشینگ چیست؟ اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (۰/۵) ب) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ سیب (۰/۲۵) ج) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد) (۰/۵) د) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی (ذکر یک مورد) (۰/۲۵)
۲۱- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (دی ماه ۱۴۰۱) الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. درمان دارویی (۰/۲۵) و جراحی (۰/۲۵) ب) در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ ۲۵ تا ۳۰: اضافه وزن (۰/۲۵) و ۳۵ تا ۴۰: چاقی درجه دو (۰/۲۵)

بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI=۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. -چاقی درجه یک (شهریور ۱۴۰۲)