بسمه تعالی

تغییر محیط زندگی ، زندگی سالم تر



افزایش روز افزون چاقی و اضافه وزن در جهان بسیار نگران کننده است با این افزایش انتظار می رود در سال ۲۰۳۵ ، از هر ۴ نفر ۱ نفر دچار چاقی شود. این روند در کودکان به گونه ای خواهد بود که تعداد کودکان چاق در سال ۲۰۳۵ ، ۱۰۰ درصد افزایش می یابد. چاقی فقط عددی بر روی ترازو نیست ، انباشت مقدار زیادی چربی است که با افزایش التهاب در بدن ، افراد مبتلا را به سمت بسیاری از درد های مزمن مفصل، دیابت نوع دو ، بیماری های قلبی عروقی ، فشار خون ، سرطان ، کبد چرب و ... سوق می دهد.

آیا کاری هست که بتوانیم انجام دهیم ؟ خبرخوب و امیدوارکننده همین است که بله کارهای به ظاهر کوچک اما با نتایج بزرگ برای سلامتی وجو دارد که همه افراد قادر به انجام آن هستند. قدم هایی که می تواند محیط زندگی ما را تغییر دهد و زندگی ما را سالم تر کند.

مسئولیت ما در تغییر محیط زندگی مان چیست؟

۱- **آگاهی اولین قدم تغییر است** ، با آگاهی بیشتر از ترفندهای بازاریابی غذاهای ناسالم و تبلیغات فریبنده آنها و چگونگی انتخاب های غذایی درست و حذف عادات غذایی غلط می‌توانیم انتخاب‌های بهتری داشته باشیم.

۲- **رفتارهای سالم تری در پیش بگیریم** ، انتخاب میان‌وعده سالم به جای تنقلات فرآوری‌شده، پیاده‌روی به‌جای استفاده از ماشین، و پرهیز از خرید هیجانی مواد غذایی پرکالری، نمونه‌هایی از این رفتارهاست.

روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بسمه تعالی

۳- **به الگویی از سبک زندگی سالم برای خانواده و اطرافیانمان تبدیل شویم.**

۴- **محیط سالمتر را از مسئولین شهری مطالبه کنیم.**

۵- **مهارت های خود مراقبتی و کنترل وزن را بیاموزیم.** از متخصصان تغذیه ، ورزش و روانشناسی کمک بگیریم.

۶- **قدم هایی که برای کنترل وزن برمی داریم باید آهسته و پیوسته باشد.** حتی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند باعث بهبود قابل‌توجهی در وضعیت سلامت عمومی شود

همه با هم با تلاش برای تحقق شعار*"تغییر محیط زندگی ، زندگی سالم تر"* اپیدمی چاقی را کنترل خواهیم کرد.

گردآورنده: سمانه یوسفی مقدم_ مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت