



*Nguyên truyền*

## GIẢM CÂN CHO NGƯỜI THỪA CÂN

(Thực hiện theo Kế hoạch số 38/KH-UBND-TTYT ngày 25/01/2018 của UBND quận)

### 1) Thế nào là thừa cân – béo phì?

Thừa cân là sự tăng cân nặng quá mức trung bình đáng có, được xác định tương quan với chiều cao theo chỉ số BMI ( chỉ số khối cơ thể - Body mass index ), và do tăng quá mức tỷ lệ khối mỡ toàn thân hoặc tập trung mỡ vào một vùng nào đó của cơ thể.

Cách đánh giá chỉ số BMI = cân nặng ( kg ) / chiều cao ( m )<sup>2</sup>

Theo TCYTTG ( WHO ) BMI 18,5 – 24,5 : bình thường

BMI  $\geq$  25 thừa cân

BMI  $\geq$  30 béo phì

Theo chuẩn của các nước Châu Á ( IDI & Wpro )

BMI 18,5 - < 23 bình thường

BMI  $\geq$  23 đã là thừa cân

.BMI  $\geq$  25 béo phì

### 2) Những tác hại của thừa cân và béo phì :

- Tác hại đầu tiên phải nói tới là khiến chị em mất tự tin, mặc cảm vì vóc dáng của mình, mặc quần áo không đẹp. Thêm nữa có nhiều bất tiện trong cuộc sống, vì người thừa cân thường có cảm giác nóng bức khó chịu, nhất là về mùa hè, thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, làm việc kém hiệu quả.
- Nguy cơ cao bị các bệnh mạn tính như bệnh cao HA, tim mạch, tăng cholesterol trong máu, tiểu đường ( tuýp 2), sỏi mật, ung thư tiền liệt tuyến ở nam, K vú, buồng trứng ở phụ nữ.
- Thừa cân béo phì còn ảnh hưởng đến khả năng vận động, gây đau mỏi cơ xương, thoái hoá khớp,
- Ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, người ta thấy rằng nam giới béo có ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng, cũng như khả năng sinh sản.

### 3) Nguyên nhân của thừa cân – béo phì:

Nguyên nhân cơ bản gây thừa cân là do mất cân bằng giữa cung và cầu: năng lượng ăn vào nhiều hơn nhu cầu tiêu hao...Ngoài ra có 1 lý do nữa là khi dùng một số thuốc điều trị trầm cảm, thuốc an thần, chống suy nhược; các thuốc điều trị bệnh thận, khớp, lupus, viêm xoang...có corticoids , sẽ làm cơ thể giữ nước và tăng cân...

Một số lý do khác mà ít người nghĩ tới là:

- Tình trạng tăng cân nhanh nhất là do ăn nhiều tập trung vào buổi tối. Một việc ai cũng biết nhưng không phải ai cũng thực hiện được, đó là ăn qua loa vào buổi sáng, trưa, nhưng ăn quá thịnh soạn vào buổi tối.
- Nguyên nhân tăng cân nữa là do nhin ăn, đặc biệt là nhin ăn sáng, có thể lúc đầu sẽ thấy giảm chút chút, nhưng sau đó thì tăng cân.
- Nguyên nhân ít ai nghĩ tới là khi stress, căng thẳng quá...sẽ có khuynh hướng không kiểm soát được thức ăn vào.
- Hay khi mất ngủ, sẽ ăn khuya nhiều...cũng làm tăng cân

#### 4) Làm thế nào để giảm cân?

Nguyên tắc quyết định trong việc giảm cân là giảm năng lượng ăn vào và tăng năng lượng tiêu hao .Nếu có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, cân đối, hoạt động thể lực đều đặn thì chúng ta sẽ duy trì được cân nặng “lý tưởng” .

Đối với chị em đã bị dư thừa cân thì nên xây dựng một chế độ ăn uống nghiêm túc, chú ý có hai nhóm thực phẩm cần giảm:

- Giảm chất béo: hạn chế ăn thịt mỡ, bơ, da gà, phủ tạng động vật, vẫn duy trì mỡ cá, hạn chế các món ăn chiên xào, tăng cường các món hấp, luộc...
- Giảm thức ăn ngọt như chè, bánh, nước ngọt có ga, kể cả trái cây ngọt nhiều như sầu riêng, xoài, vải, nhãn..., giảm chất bột đường giàu năng lượng như cơm, xôi, bánh ướt, bánh mì.

Và cần chú ý 2 “cái tăng”:

- Tăng rau xanh và trái cây: vừa giúp tăng chất xơ sẽ làm cơ thể có cảm giác no sẽ ăn ít đi, vừa giúp tăng vitamin và chất khoáng để bổ sung phần thiếu do giảm ăn.
- Tăng tập luyện thể thao để tiêu hao năng lượng dư thừa: cố gắng duy trì đều đặn mỗi ngày khoảng 30 phút hoặc 60 phút/lần khoảng 3-4 ngày trong tuần. Các hình thức tập luyện dễ thực hiện nhưng có tác dụng tiêu mỡ tốt như: đi bộ, cầu lông hoặc bơi lội...

Ngoài ra, để giảm cân, cần một số lưu ý sau:

- Không bỏ đói cơ thể, ăn ít nhưng đủ 3 bữa chính, có thêm 1 – 2 bữa phụ bằng trái cây ít ngọt hoặc sữa không đường ít béo.
- Không “chìm đắm” vào nhiều bữa tiệc để tránh nạp năng lượng quá mức.
- Cần ăn chậm, nhai kỹ sẽ kiểm soát được lượng thức ăn ăn vào, như thế sẽ không ăn quá mức nhu cầu của cơ thể.

- Uống nước lọc thường xuyên sẽ giúp giảm bớt cảm giác thèm ăn vặt, tránh được những thức uống khác như cà phê, nước trái cây hay nước ngọt có gas. Không ăn trễ sau 20 giờ để tránh năng lượng chuyển thành mỡ tích tụ trong cơ thể.

**Nơi nhận:**

- Văn phòng UBND quận (báo cáo);
- Bản tin quận;
- Website quận;
- UBND 11 phường;
- Lưu: VT, Thu Hà – VH TT.

*Ngày 28 tháng 02 năm 2018.*

**PHÒNG VĂN HÓA VÀ THÔNG TIN,**

*(Nguồn: BS Phan Thị Hiền Thu*

*Trung tâm Dinh dưỡng TP HCM)*

\*Ghi chú: Bài tuyên truyền đã được phát trên các đài VOV – HTV 9

