



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

چه عواملی سبب چاقی می شود؟



- کم بودن تحرک و فعالیت بدنی و وقت گذاشتن زیاد برای تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و انجام بازی های رایانه ای
- مصرف مواد غذایی پرکالری و دریافت کالری بیشتر از نیاز بدن
- مصرف چربی های جامد مانند دنبه، کره، خامه
- مصرف شیرینی ها و نوشیدنی های شیرین شده
- خواب کمتر از ۷ ساعت در طول شب
- بالا بودن میزان اضطراب
- ژنتیک
- مصرف برخی از داروها مانند داروهای ضد افسردگی، داروهای پیشگیری از بارداری و کورتون ها
- برخی از بیماری ها مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک

با دانستن عواملی که سبب چاقی می شوند می توانید عواملی را که قابلیت تغییر دارند کنترل کنید و از چاقی و بیماری های مرتبط با آن پیشگیری کنید.