

# ارتقاء سواد سلامت : اضافه وزن و چاقی

آیا میدانید که:



۱- چند درصد افراد اضافه وزن یا چاقی دارند ؟

حدود ۳۰ درصد

۲- عوامل اضافه وزن و چاقی کدامند ؟

ژنتیک ، کم تحرکی و خوردن غذاهای چرب و پرکالری

۳- عوارض اضافه وزن و چاقی چیست ؟

افزایش احتمال بیماریهای قند و چربی و فشارخون بالا

و بیماریهای قلبی و مغزی و کبد چرب و آرتروز زانوها

۴- درمان اضافه وزن و چاقی چیست ؟

رسیدن به وزن ایده آل با تغذیه و فعالیت بدنی مناسب و کنترل قند و چربی خون

