

الحفاظ على الشكل Stay in Shape



فقدان الوزن للوصول إلى وزن صحي ليس سهلاً، ولكن أي خسارة في الوزن ستكون مفيدة. تذكر أن وجبات فقدان الوزن الشائعة بشكل عام لا تعمل على المدى الطويل. فمن الأفضل إجراء تغييرات صغيرة لنظامك الغذائي وعادات ممارسة النشاط البدني التي يمكنك الحفاظ عليها لمدى الحياة.

خطط لـ:

- جعله أولوية بأن لا تكسب المزيد من الوزن.
- خفض وزنك بمقدار 5-10 في المائة إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو البدانة. إهدف إلى فقدان 1 إلى 4 كغ شهرياً.
- التقليل من الأطعمة والمشروبات المرتفعة الدهون والسكريات - تناول وجبات خفيفة من الخضروات والفواكه.
- تجنب الأطعمة المقلية.
- إختيار الحليب ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو المنخفضة الدهون.
- زيادة النشاط البدني الخاص بك.
- تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

الحفاظ على الوزن الصحي

نحن نعلم أنه من خلال الوزن الصحي وممارسة النشاط البدني كل يوم والتمتع بنظام غذائي صحي، يمكنك خفض خطر الإصابة بالسرطان. ونحن نعلم أن هذه العوامل تشكل ما لا يقل عن 30 في المائة من جميع حالات السرطان.

إذا كان وزنك زائد أو بدين قد تكون تأكل أكثر مما تحتاج لمستوى النشاط الخاص بك. زيادة الوزن والبدانة تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالسكري من النوع 2، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، أمراض المرارة، النقرس، ضعف الخصوبة، آلام في أسفل الظهر، هشاشة العظام، والعديد من الحالات الأخرى.

هل أنا أعاني من زيادة الوزن أو البدانة؟

فمن الأفضل استخدام كل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر للتأكد من بدانة الجسم.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس لوزن جسمك بالنسبة لطولك. لحساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك، فإنك بحاجة إلى معرفة وزنك (بالكيلوغرام) وطولك (بالمتر).

		مؤشر كتلة الجسم		
		الوزن الصحي (مؤشر كتلة الجسم 18.5-25)	الوزن الزائد (مؤشر كتلة الجسم 25-30)	البدانة (مؤشر كتلة الجسم 30-35)
محيط الخصر	الرجال 94-102 سم النساء 80-88 سم	أدنى خطر من المشاكل الصحية	زيادة مخاطر المشاكل الصحية	ارتفاع مخاطر المشاكل الصحية
	الرجال < 102 سم النساء < 88 سم	زيادة مخاطر المشاكل الصحية	ارتفاع مخاطر المشاكل الصحية	مخاطر عالية جداً من المشاكل الصحية

مثال

ستيف يزن 82 كغ و 1.74 متراً. لحساب مؤشر كتلة جسمه: $82 \div (1.74 \times 1.74) = 27$ كغ/م²

مؤشر كتلة الجسم لستيف هو 27 وهو في نطاق الوزن الزائد. ومن الناحية المثالية يجب أن يكون مؤشر كتلة الجسم الخاص بك ما بين 18.5 و 25. وهذا يعرف بنطاق الوزن الصحي. ومع ذلك، فإن القياسات المحددة لمؤشر كتلة الجسم قد لا تكون مناسبة لكافة المجموعات العرقية، الذين قد يكون لديهم مستويات مماثلة من المخاطر في مؤشر كتلة الجسم الأدنى أو في مؤشر كتلة الجسم الأعلى.

محيط الخصر

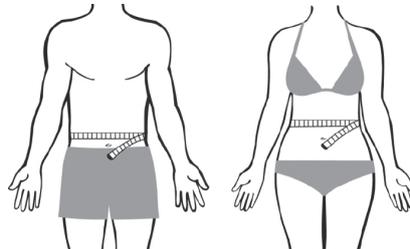
الدهون حول البطن والخصر هي خطر أكبر للصحة من الدهون على الوركين والفخذين للسكري من النوع 2 وأمراض القلب وسرطان الثدي بعد انقطاع الطمث.

ينبغي أن يهدف الرجال لمحيط خصر أقل من 94 سم. ينبغي أن تهدف النساء لمحيط خصر أقل من 80 سم.

يتم أخذ قياس محيط الخصر في أضيق نقطة بين الضلع السفلي وأعلى الفخذين (التواء الحرقفي) في نهاية التنفس العادي.

ماذا يجب أن أفعل؟

للحفاظ على وزن صحي، مارس النشاط البدني بانتظام وتناول الطعام وفقاً لاحتياجاتك. إجعل الفواكه والخضراوات والحبوب وغيرها من الأطعمة قليلة الدسم أساس النظام الغذائي الخاص بك.



طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

ما هي حصيلة جمعك؟

(ضع علامة صح إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ إجراءات)

- الإقلاع عن التدخين
- كن ذكياً بشأن التعرض للشمس (SunSmart)
- حافظ على وزن سليم للجسم
- كن أكثر نشاطاً بدنياً
- تناول الأكل الصحي وقم باتباع نظام غذائي متوازن
- تجنب تناول الكحول أو الحد منها

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكالمة محلية في أي مكان في أستراليا.

موقع الإنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والإقليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50