

دانشتنی‌هایی درباره چربی بدن

دو نوع چربی اصلی بدن شامل چربی سفید و چربی قهوه ای می شوند. چربی سفید که معمولاً به عنوان بافت آدیپوز شناخته می شود، شایع‌ترین نوع چربی و همچنین شایع‌ترین چربی در بدن انسان است.



دو نوع چربی اصلی بدن شامل چربی سفید و چربی قهوه ای می شوند. چربی سفید که معمولاً به عنوان بافت آدیپوز شناخته می شود، شایع‌ترین نوع چربی و همچنین شایع‌ترین چربی در بدن انسان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، در طول سالیان، چربی از شهرت بدی بین مردم برخوردار شده است. اما باید به این نکته توجه داشت که برخی انواع چربی بدن در مقادیر سالم برای حفظ سلامت انسان ضروری هستند.

به گزارش "لیو استرانگ"، بیش از یک نوع چربی در بدن انسان وجود دارد و بر خلاف باور عمومی درباره بد بودن چربی، ما برای حفظ سلامت مطلوب خود به این ماده نیاز داریم.

چربی برای عملکردهای مختلف مانند تنظیم دمای بدن، ذخیره و انتقال ویتامین های محلول در چربی، کمک به باروری، ترشح هورمون ها و عایق کردن بدن مورد نیاز است.

چربی سفید در برابر چربی قهوه ای

دو نوع چربی اصلی بدن شامل چربی سفید و چربی قهوه ای می شوند. چربی سفید که معمولاً به عنوان بافت آدیپوز شناخته می شود، شایع‌ترین نوع چربی و همچنین شایع‌ترین چربی در بدن انسان است.

از سوی دیگر، شاید آشنایی کمتری با چربی قهوه ای داشته باشید زیرا تنها پنج درصد از توده بدن انسان را تشکیل می دهد. چربی قهوه ای به عنوان چربی خوب در نظر گرفته می شود زیرا توانایی تقویت سوخت و ساز و انرژی سوزی بیشتر را دارد. چربی قهوه ای نه تنها به سوزاندن کالری های اضافه کمک می کند، بلکه فضای کمتری در بدن اشغال کرده و می تواند چربی سفید را به چربی قهوه ای تبدیل کند.

اگرچه میزان چربی قهوه ای موجود در بدن انسان به هنگام تولد با گذشت زمان کاهش می یابد، اما برخی اقدامات از جمله قرار گرفتن در معرض دماهای سرد و ورزش منظم می توانند به تقویت تولید آن کمک کنند.

چربی احشایی در برابر چربی زیرپوستی

چربی سفید و چربی قهوه ای به دو گروه دیگر شامل چربی احشایی و چربی زیرپوستی تقسیم می شوند. چربی احشایی که از چربی سفید شکل می گیرد می تواند سطوح کلسترول بد را افزایش داده، و مواد شیمیایی التهاب را تحریک کند که این شرایط می تواند موجب بیماری قلبی و حتی سرطان شود.

چربی احشایی - نوعی که مسئول چربی شکم است - بدترین نوع چربی در نظر گرفته می شود زیرا اطراف اندام ها و درون حفره شکم انباشته شده و استرس شدیدی را به این اندام ها وارد می کند که احتمال بروز مشکلات سلامت بیشتر را افزایش می دهد. از آنجایی که میزان بیش از حد چربی احشایی می تواند مشکل آفرین باشد، بهترین گزینه کنترل سطوح آن است.

حدود 10 درصد از کل چربی بدن از چربی احشایی تشکیل شده است. از این رو، اگر کل چربی بدن خود را محاسبه کرده و سپس 10 درصد آن را در نظر بگیرید می توانید میزان چربی احشایی خود را تخمین بزنید.

از سوی دیگر، چربی زیرپوستی همان گونه که از نام آن مشخص است چربی سفیدیست که زیر پوست قرار دارد. این

نوع چربی برای تعیین درصد چربی بدن اندازه گیری می شود. این نوع چربی در سراسر بدن یافت می شود، اما به طور ویژه در ران ها، باسن و پشت بازوها دیده می شود.

چربی بدن ضروری در برابر چربی بدن غیر ضروری

چربی بدن غیر ضروری شامل چربی زیرپوستی و احتشایی می شود زیرا آنها برای عملکرد عادی بدن ضروری نیستند. اما هر فردی به مقدار مشخص از چربی - به عنوان چربی ضروری شناخته می شود - برای عملکرد مطلوب بدن خود نیاز دارد.

به گفته شورای ورزش آمریکا، 10 تا 13 درصد چربی بدن به عنوان چربی ضروری برای زنان و دو تا پنج درصد برای مردان در نظر گرفته شده است. این نوع از چربی در ماهیچه ها و برخی اندام ها، مانند مغز یافت می شود. در حقیقت، نزدیک به 60 درصد مغز از چربی تشکیل شده است.

درصد مطلوب چربی بدن

این ایده که انسان برای حفظ سلامت خود به پنج درصد یا کمتر از چربی بدن نیاز دارد، درست نیست. حتی ورزشکاران نیز دارای چربی بدن 6 تا 13 درصد برای مردان و 14 تا 20 درصد برای زنان هستند.

پس این پرسش مطرح می شود که چه میزان چربی بدن به عنوان میزان سالم در نظر گرفته می شود؟ پاسخ کوتاه این است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. عواملی مانند سن، قد، جنسیت، و سطح فعالیت همگی در این فرآیند نقش دارند.

به گفته شورای ورزش آمریکا، درصد چربی بدن عادی (غیر چاق) در محدوده 21 تا 31 درصد برای زنان و 14 تا 25 درصد برای مردان قرار دارد.

محاسبه درصد چربی بدن

احتمالا پرسش بعدی این است که چگونه میزان چربی بدن خود را محاسبه کنیم؟ تنها روش 100 درصد دقیق استفاده از سی تی اسکن و ام آر آی است. با این وجود، مراجعه به پزشک یا یک متخصص سلامت و تناسب اندام حرفه ای نیز می تواند در برآورد درصد چربی بدن به شما کمک کند.

فرد متخصص معمولاً یکی از روش های زیر را مد نظر قرار می دهد:

- یک مقیاس چربی بدن، که از جریان های الکتریکی برای تعیین درصد چربی بدن استفاده می کند

- استفاده از کولیس برای اندازه گیری میزان چربی

- اندازه گیری با کمک متر نواری

- اندازه گیری وزن زیر آب یا هایدرودنسیتومتری (Hydrodensitometry)

- باد پاد (Bod Pod) که از نظر محاسبات مشابه با اندازه گیری وزن زیر آب بوده، اما بدون آب انجام می شود