



معرفی توده‌ی بدون چربی بدن

توده بدن را می‌توان به دو نوع بافت تقسیم کرد: یکی بافت بدون چربی که شامل عضلات، استخوان و اندام‌ها می‌باشد و دیگری بافت چربی.

توده بدن را می‌توان به دو نوع بافت تقسیم کرد: یکی بافت بدون چربی که شامل عضلات، استخوان و اندام‌ها می‌باشد و دیگری بافت چربی.

زنان و مردانی که مرتباً ورزش می‌کنند و یا در مسابقات ورزشی شرکت می‌جویند، درصد چربی پایین‌تری نسبت به افراد عادی دارند.

در ورزش‌های برخوردی و رشته‌هایی که نیازمند داشتن قدرت عضلانی هستند، عملکرد بهینه معمولاً نیازمند توده بدنی قوی با حداقل چربی است.

توده بدن را می‌توان به دو نوع بافت تقسیم کرد: یکی بافت بدون چربی که شامل عضلات، استخوان و اندام‌ها می‌باشد و دیگری بافت چربی.

درصد نسبی بافت بدون چربی و بافت چربی که ساختار و ترکیب بدن را تشکیل می‌دهند می‌تواند به عنوان معیار ترکیب بدن باشد.

محدوده‌ی توده‌ی بدون چربی

زنان و مردان برای ادامه‌ی حیات به مقدار خاصی از چربی نیاز دارند. این چربی برای حفاظت از اندام‌ها مورد نیاز است و انرژی لازم را برای انجام فعالیت‌ها تأمین می‌کند. اگر مقدار چربی بدن به زیر حد قابل قبولی برسد، به طور جدی می‌تواند اعمال طبیعی بدن را مختل کند.

بدن یک مرد برای این که عملکرد صحیحی داشته باشد به 3 درصد از چربی نیاز دارد. ورزشکارانی مانند بدنسازها، دوندگان مسیری‌های طولانی معمولاً سخت تلاش می‌کنند تا چربی بدنشان را در حد چربی ضروری نگه دارند تا بتوانند ورزش و عملکردشان را به سطح بالایی برسانند.

برای زنان پایین‌ترین حد توده‌ی چربی بدن تقریباً بین 4 تا 7 درصد وزنشان می‌باشد اما یک خانم به دلیل نوع جنسیت، همچنین به مقداری چربی در سینه‌ها و سایر قسمت‌های بدن خود نیاز دارد که همین امر موجب می‌شود که یک زن تقریباً 12 درصد از چربی بدنش را برای عملکردهای ضروری لازم داشته باشد.

ارزیابی ترکیبات بدن

ارزیابی ترکیب بدن شامل تعیین اجزاء اصلی تشکیل‌دهنده آن یعنی عضله، استخوان و چربی است. با ارزیابی ترکیبات بدن ما می‌توانیم حدسی از توده‌ی چربی به دست آوریم. تمام آزمایشات و اندازه‌گیری‌هایی که برای به دست آوردن ترکیب بدن انجام می‌شود، به طور غیر مستقیم است زیرا برای انجام آزمایش مستقیم باید تکه ای از چربی بدن را وزن کرد و انجام این کار در انسان‌های زنده غیر ممکن است.

اندازه‌گیری غیر مستقیم چربی بدن صددرصد دقیق نیست اما پاسخ‌های خوبی را برای ما دارد. آزمایش‌های غیر مستقیم معمول برای اندازه‌گیری ترکیب بدن شامل girth measurements (اندازه‌گیری قطر شکم با استفاده از نوار اندازه‌گیری به منظور برآورد درصد چربی بدن) و وزن هیدرواستاتیک (آزمایشی است که وزن بدن را در زیر آب اندازه‌گیری می‌کنند تا مقدار چربی را حدس بزنند)

می‌باشد.

یک آزمایش دیگر آزمایش skinfold است که از کالیبر استفاده می‌کنند که با فشرده شدن چین پوستی، چربی بدن را در نقاط مختلف بدن اندازه می‌گیرند و از روی آن کل چربی بدن را حدس می‌زنند.

روش دیگر قابلیت هدایت الکتریکی کلی بدن یا امپدانس روش تحلیل تطبیق بیوالکتریکی یا BIA می‌باشد که از یک جریان الکتریکی با فرکانس پایین استفاده می‌کنند و با عبور این جریان از داخل بدن، ترکیبات بدن را ارزیابی می‌کنند.

و روش آخر: روش جذب اشعه ایکس یا DXA با دو انرژی مختلف می‌باشد که از تکنولوژی X-ray برای به دست آوردن درصد چربی استفاده می‌شود.

ساده‌ترین آزمایش‌ها مانند اندازه گیری girth، آزمایش skinfold یا فشار دادن پوست و یا BIA را معمولاً در بعضی از ورزشگاه‌ها با پول کمی می‌شود انجام داد ولی بعضی از آزمایش‌های فنی‌تر مانند وزن کردن زیر آب و DXA معمولاً در بیمارستان‌ها و دانشگاه‌ها انجام می‌شود.

توده‌ی بدون چرب بالاتر از حد تعادل

فردی با درصد توده بدون چرب خیلی زیاد، دارای درصد چربی خیلی کمی در بدنش می‌باشد. خانم‌های خیلی فعال یا آن‌هایی که مشکلات غذا خوردن دارند، ممکن است به طور خطرناکی چربی‌های بدنشان بین 10 تا 12 درصد برسد. وقتی چربی بدن یک زن کمتر از این مقدار شود، عملکردهایی که به جنسیت او مربوط می‌شود، به ویژه زمان پریودش ممکن است نامنظم شده یا کاملاً بایستد. اگر چه بعضی از خانم‌ها این را به عنوان یک واقعه خوب می‌بینند اما از دست دادن یک پریود یا قاعدگی منظم می‌تواند موجب عدم تعادل در هورمون‌ها شده که این خود می‌تواند منجر به از دست دادن استخوان و پوکی استخوان شود.

رابطه‌ی بین چربی کم بدن و به هم خوردن تعادل پریود منظم و از دست دادن استخوان‌ها در زنان اصطلاحاً Female Athlete Triad (سندرم سه‌گانه زنان ورزشکار) نامیده می‌شود.

این در حالی است که این اختلال رایج و ناشناخته است. ورزشکارانی مثل ژیمناست‌ها، دوندگاران مسیریهای طولانی و اسکی بازان روی یخ معمولاً طوری فعالیت دارند که این بی‌نظمی را در بدنشان می‌تواند ایجاد کند.

توده بدون چرب خیلی کم

معمولاً داشتن توده‌ی بدون چربی خیلی کم نیز انسان‌ها را در معرض چاقی قرار می‌دهد. شورای ورزش آمریکا مشخص کرده است که زن‌هایی که دارای چربی بیش از 32 درصد هستند و مردانی که دارای چربی بالای 25 درصد هستند، چاق محسوب می‌شوند. چاقی سلامتی را به خطر می‌اندازد و با خودش بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، دیابت، آرتروز و ناهنجاری‌های اسکلتی را موجب می‌شود.

جمع بندی

بنابراین محدوده سالم توده بدون چربی در یک زن باید بین 69 تا 88 درصد و برای مردان 76 تا 94 درصد می‌باشد یا به عبارت دیگر محدوده سالم درصد چربی بدن از 12 تا 31 درصد برای زنان و 6 تا 24 درصد برای مردان است.

خوردن غذاهای سالم و تمرین‌های منظم ورزشی به ما کمک می‌کند تا درصد صحیحی از چربی را در بدن مان حفظ کنیم.

پزشکان پیشنهاد می‌کنند که حداقل 30 دقیقه ورزش با شدت متوسط 5 روز در هفته و ورزش‌های قدرتی حداقل دو بار در هفته انجام داشته باشیم.