



محاسبه کنید چاق هستید یا لاغر؟ سلامت نیوز: محاسبه کنید چاق هستید یا لاغر؟

میزان چربی داخل شکم را میتوان با اندازه گیری دور کمر بدست آورد. دور کمر در آقایان بیشتر از 102 و در خانم ها بیشتر از 88 سانتی متر نشان از چربی بالای داخل شکم است.

سلامت نیوز: میزان چربی داخل شکم را میتوان با اندازه گیری دور کمر بدست آورد. دور کمر در آقایان بیشتر از 102 و در خانم ها بیشتر از 88 سانتی متر نشان از چربی بالای داخل شکم است.

bmi چیست؟ جدول شاخص توده بدن (body mass index).

این شاخص توسط آدولف Quetlet بحرالعلوم بلژیکی در حال توسعه فیزیک اجتماعی تولید شد. برای بدست آوردن این شاخص وزن فرد (کیلوگرم) را بر توان دوم قد او (متر) تقسیم می نماییم. در افراد با وزن و قد مناسب عددی بین 20 - 25 بدست می آید. هر چقدر از عدد 25 بالاتر باشد شخص وزن بالاتری دارد .

اگر bmi بین 25 - 30 باشد شخص (دارای اضافه وزن) می باشد.

اگر bmi بین 30 - 35 باشد شخص چاق (چاقی درجه یک یا پر خطر) است.

اگر bmi بین 35 - 40 باشد شخص چاق (چاقی درجه دو یا بسیار پرخطر) است.

اگر bmi بیشتر از 40 باشد شخص خیلی چاق (چاقی مفرط یا بینهایت پرخطر) است.

میزان چربی داخل شکم را میتوان با اندازه گیری دور کمر بدست آورد. دور کمر در آقایان بیشتر از 102 و در خانم ها بیشتر از 88 سانتی متر نشان از چربی بالای داخل شکم است. دور کمر در سطح خارهای ایلیاک در صفحه موازی با زمین اندازه گیری می شود. دور کمر شاخصی از سندرم متابولیک (مقاومت به انسولین) است. دیابت بیماری است که بیشتر با چاقی در ارتباط است و ممکن است 10 - 20 سال بعد از چاق شدن پیدا شود.

چاقی با سرطان پستان، آندومتر و کولون ارتباط زیادی دارد. بعضی دارای عضلات زیادی هستند و به نظر چاق می رسند در حالی که این افراد استخوان بندی درشتی دارند ولی چاق نیستند.

توصیه ما به شما آنست که در مصرف انواع نوشابه و آب میوه های صنعتی، شکلات، آب نبات، شربتها، انواع مربا و شیرینی های خشک و تر که دارای مواد زیاد قندی هستند افراط نکنید.

منبع: رژیم سلامتی