

تست bmi و محاسبه اضافه وزن؛

بر اساس قد هر فرد، وزن باید چقدر باشد؟

بسیاری از افراد به دنبال جواب این سوال هستند که نسبت وزن به قد برای داشتن وزن و اندام ایده آل باید چقدر باشد در ادامه به بررسی این موضوع و معرفی شاخص bmi می‌پردازیم

به گزارش سایت خبری پرسون، برای اینکه به این سوال پاسخ دهیم ابتدا لازم است بدانیم که فاکتور هایی برای داشتن وزن ایده آل وجود دارد که از جمله آنها می‌توان به سن، قد، جنسیت، توزیع چربی بدن یا فرم بدن، نسبت ماهیچه ها به چربی اشاره کرد

داشتن اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را از جمله چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و مشکلات قلبی عروقی زیاد می‌کند با این حال محققان معتقدند اگر چه ممکن است که اضافه وزن در حال حاضر بر روی سلامتی فرد تاثیرنگذارد اما عدم مدیریت می‌تواند در آینده منجر به ایجاد مشکلاتی بشود در ادامه مطلب به بررسی چند روش کار کردن روی وزن ایده‌آل را بررسی می‌کنیم. با ما همراه باشید .

Bmi یا شاخص توده بدن

bmi یا شاخص توده بدنی یک ابزار رایج برای تصمیم‌گیری در مورد وزن مناسب می باشد که در آن وزن فرد را نسبت به قد اندازه گیری می کنند. به این منظور اگر :

bmi کمتر از ۱۸/۵ باشد به معنای کمبود وزن در فرد است

&bmi; ۱۸/۵ بین ۲۴/۹ وزن ایده آل است

bmi بین ۲۵ تا ۲۹/۹ دارای اضافه وزن می باشد

bmi بالای ۳۰ نشانگر چاقی می باشد

در نمودار زیر نیز نسبت وزن به قد طبق شاخص bmi مشخص شده است:

نسبت اندازه کمر به قد

یکی دیگر از شاخص های اندازه گیری تناسب اندام و بررسی اضافه وزن بررسی نسبت کمر به قد می باشد

در این روش توزیع چربی بدن مشخص می‌شود و هر چه نسبت قد و کمر کسی بالاتر باشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری های مرتبط با چاقی بیشتر می‌شود.

این روش تخمینی تقریبی برای چاقی می باشد مقدار تقریبی این نسبت برای خانمها و آقایان ۵/۰ می باشد. برای محاسبه‌ی نسبت شما می‌توانید اندازه دور کمر خود را بر قد خود به سانتی متر تقسیم کنید.

نسبت دور کمر به لگن

اندازه گیری نسبت دور کمر به لگن نیز یکی دیگر از شاخص های توده بدنی می باشد این شاخص با نماد WHR مشخص می شود و برای بررسی توده چربی در ناحیه کمر و شکم نسبت به لگن مورد استفاده قرار می گیرد.

طبق بررسی سازمان جهانی بهداشت مردانی که نرخ WHR آنها از ۹/۰ بالاتر و همچنین زنانی که نسبت WHR آنها از ۸۵/۰ بالاتر باشد جز افراد چاق به حساب می آیند.

همچنین طی تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد که زنانی که نسبت دور کمر به لگن آنها بین ۷/۰ تا ۷۹/۰ می باشد میزان مناسبی از هورمون استروژن در بدن آنها ترشح می شود و از نظر باروری از قدرت بالایی برخوردار هستند و در معرض بیماری‌های مختلف دیابتی قلبی و سرطان تخمدان نیز کمتر قرار می گیرند.