

وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید

سوالات متداول در مورد وزن مناسب، اضافه وزن و چاقی

آیا وزن شما غیر طبیعی است؟

برای فهمیدن این موضوع شاخص توده بدنی (BMI) خود را با این روش محاسبه کنید: وزن بر حسب کیلو گرم تقسیم بر قد بر حسب متر به توان دو

اگر سن شما بالاتر از ۱۹ سال هست و این عدد (BMI) بیشتر از ۲۵ بود شما دچار وزن غیر طبیعی هستید

اگر سن شما بالاتر از ۶۰ سال هست و این عدد (BMI) بیشتر از ۲۷ بود شما دچار وزن غیر طبیعی هستید

آیا وزن غیر طبیعی بیانگر میزان چربی بیشتر یا عضله بیشتر است؟

برای این موضوع از دستگاهی که به روش BIA (بیوالکتریک ایمپدانس) ترکیب بدن را می سنجند استفاده کنید

آیا وزن طبیعی بیانگر داشتن میزان چربی یا عضله طبیعی است؟

خیر، برای این موضوع از دستگاهی که به روش BIA (بیوالکتریک ایمپدانس) ترکیب بدن را می سنجند استفاده کنید

آیا چاقی شکمی دارید؟

برای پاسخ به این سوال با یک متر غیر قابل انعطاف دور کمر و دور باسن خود را اندازه بگیرید سپس اندازه دور کمر را تقسیم بر اندازه دور باسن کنید

در آقایان اگر این عدد از ۰,۹۵ بیشتر بود و در خانم ها اگر این عدد بیشتر ۰,۸۵ بود چاقی شکمی مطرح می شود

آیا میزان چربی احشایی شما طبیعی است؟

برای این موضوع از دستگاهی که به روش BIA (بیوالکتریک ایمپدانس) ترکیب بدن را می سنجند استفاده کنید

بمناسبت سیزدهمین بسیج تغذیه صحیح با شعار وزن خوب – حال خوب

واحد تغذیه بالینی معاونت درمان اصفهان