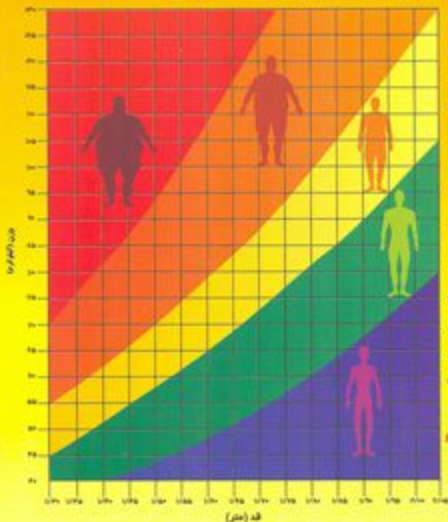


آیا وزن شما برای قدتان مناسب است؟



برای تشخیص وزن مناسب باید نمایه توده بدن حساب شود. با وصل کردن نقطه وزن از روی محور عمودی و نقطه قد از روی محور افقی BMI خود را بدست آورید و یا از فرمول زیر استفاده کرده و با راهنمای جدول مقایسه کنید.

نمودار نمایه توده بدن (BMI) در بزرگسالان

به بزرگسالان توصیه می‌شود:

• BMI (نمایه توده بدن) را بین ۱۸٫۵ تا ۲۴٫۹ نگه‌دارند و از حدود ۳۰ سالگی به بعد بیش از ۵ کیلوگرم به وزنشان اضافه نشود.

• برای داشتن وزن معادل علاوه بر اطلاع از BMI باید دور شکم نیز اندازه‌گیری شود، لب اندازه دور شکم خانم‌ها نباید از ۸۸ سانتیمتر بیشتر باشد.

لب اندازه دور شکم آقایان نباید از ۱۰۲ سانتیمتر بیشتر باشد.



راهنمای جدول

- خیلی پانک (BMI بالای ۴۰)
- پانک (BMI بین ۳۰ - ۳۹٫۹)
- اضافه وزن (BMI بین ۲۵ - ۲۹٫۹)
- طبیعی (BMI بین ۱۸٫۵ - ۲۴٫۹)
- نازک (BMI کمتر از ۱۸٫۵)

توصیه‌های ضروری جهت افزایش وزن در افراد لاغر

(BMI کمتر از ۱۸/۵)

- در برنامه غذایی روزانه از انواع گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات و تخم مرغ و مغزها استفاده کنید.
- تعداد وعده‌های غذا را در روز افزایش دهید (۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده).
- حجم هر وعده غذا را به مرور بیشتر کنید.
- در وعده صبحانه برای افزایش انرژی می‌توانید از عسل، مربا و کره نیز استفاده کنید.
- در میان وعده‌ها از نان و پنیر و خرما، سیب‌زمینی پخته، میوه‌های تازه، شیر، انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) و ... استفاده کنید.
- همراه با مصرف سالاد از روغن‌های مایع نباتی مثل روغن زیتون استفاده کنید.
- از انواع چاشنی‌های مورد علاقه خود برای افزایش اشتها استفاده کنید.
- از غذاهای مورد علاقه خود با ناهاری زیبا و تحریر کننده اشتها استفاده کنید.
- در هر وعده غذا، از نان یا برنج یا ماکارونی یا سیب زمینی حتماً استفاده کنید.
- روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید.
- روزانه به مدت ۲۵ دقیقه ورزش کنید.

نوعه: استفاده از رژیم‌های نامناسب و داروهای نادرست کننده اشتها باعث
ورزش موثر، احتیاط تصاب و اختلالات کوارشی می‌شود.

برای داشتن یک رژیم ایده‌آل به متخصصین
تغذیه مراجعه کنید.

برای بررسی مجدد BMI خود هر ماه به مراکز بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.