



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

امور بهداشت، ایمنی و محیط زیست

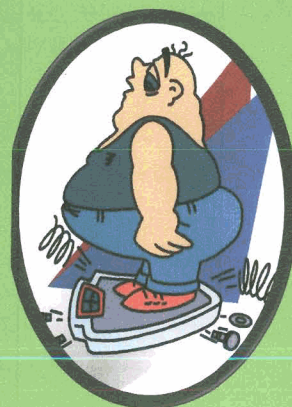
واحد بهداشت

چاقی و ارتباط آن با

✓ شاخص جرم بدن (BMI)



BMI



چند نکته:

این روش محاسبه فقط برای افراد بالغ کاربرد دارد.

BMI ممکن است میزان چاقی ورزشکاران یا کسانی که هیكل عضلانی دارند را بیش از حد واقعی محاسبه نماید.

BMI معیار خوبی برای تشخیص میزان چربی در کل بدن و پیش‌بینی خطرها است.

BMI تنها یکی از شاخص‌های اندازه‌گیری چگونگی وضع سلامتی در رابطه با وزن است.

BMI شما در ردیف ۲ جدول قرار ندارد با پزشکتان مشورت نمایید.



توجه:

افرادی که یکی از موارد زیر در موردشان صدق می‌نماید لازم است از وزنشان بکاهند.

BMI بالاتر از ۳۰ داشته باشد.

BMI بالاتر از ۲۵ داشته و فرد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و با یکی از بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن باشد.

دور کمر در مردان بیش از ۱۰۲ سانتیمتر و در زنان بیش از ۸۲ سانتیمتر باشد.

ردیف	BMI	تفسیر
۱	کمتر از ۱۸/۵	کم وزنی
۲	۱۸/۵ - ۲۴/۹	طبیعی
۳	۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۴	۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۵	۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه ۲
۶	برابر یا بیش از ۴۰	چاقی



برای مثال، اگر وزن شما ۹۳ کیلوگرم و قد شما ۱۶۵ سانتیمتر باشد BMI (شاخص جرم بدن) شما برابر است با:
 وزن = ۹۳ کیلوگرم
 قد = ۱۶۵ سانتیمتر = ۱/۶۵ متر

$$BMI = \frac{93}{(1/65)^2} = \frac{93}{2/7225}$$

$$BMI = 34/15$$

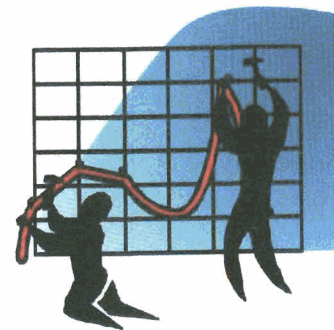
پس BMI شما در ردیف ۴ جدول (نارنجی) قرار دارد. یعنی شما دارای چاقی درجه ۱ می‌باشید.

شاخص جرم بدن یا BMI

چیست؟ (Body Mass Index)

BMI یکی از دقیق‌ترین معیارهای علمی است که توسط سازمان جهانی بهداشت برای مقایسه و مطالعه تأثیر میزان وزن بدن بر سلامت انسان (با در نظر گرفتن قد افراد) تعریف شده است.

لذا برای اینکه بر اساس این معیار علمی دقیقاً بدانیم که چاق هستیم یا لاغر، پیش از همه باید اندازه‌ی وزن و قد خود را بدانیم. بیشتر بودن این شاخص (BMI) از حد طبیعی، معمولاً با افزایش چربی بدن و در نتیجه اضافه وزن ارتباط دارد ولی میزان چربی بدن را به طور مستقیم تعیین نمی‌کند.



چگونه BMI را محاسبه کنیم؟

محاسبه BMI به راحتی توسط خودتان امکان‌پذیر است. برای این کار شما بایستی وزن خود را (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد خود (بر حسب متر) تقسیم کنید.

$$BMI = \frac{\text{وزن (Kg)}}{\text{قد (m)}^2}$$

سپس عدد به دست آمده را با جدول صفحه بعد مقایسه کنید تا ببینید در چه گروهی قرار گرفته‌اید.

به نام خدا

مقدمه

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، یک میلیارد نفر از مردم جهان چاق هستند یا برحسب معیارهای علمی و پزشکی اضافه وزن دارند.

از سوی دیگر، به گزارش همین سازمان، هر سال در جهان ۱۷ میلیون نفر بر اثر سکته قلبی جان می‌سپارند که یکی از علت‌های اصلی آن چاقی است.

چاقی علاوه بر سکته قلبی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دیگر مثل افزایش خون، دیابت، کاهش حجم تنفسی و دردهای کمر و زانو نیز می‌شود.

برای آن که بدانید آیا بر حسب معیارهای علمی چاق هستید یا نه باید از شاخص اندازه‌گیری مشخصی استفاده نمایید.

محاسبه شاخص جرم بدن یا BMI در این راه به شما یاری می‌رساند.

