

میزان چربی بدن و اضافه وزن را محاسبه کنید

بهترین راه برای اینکه تشخیص دهیم یک فرد چاق است یا نه چیست؟ این سؤالی است که شاید جواب آن خیلی ساده باشد و بگویند از روی ظاهر فرد می توان به این نتیجه رسید. بله درست است، اما ما فقط می توانیم افراد خیلی چاق را به این شکل تشخیص دهیم. اما اگر فردی در معرض چاقی باشد چطور؟



میزان چاقی بدن را می توان با شیوه های مختلفی اندازه گیری کرد. بعضی از آن ها بسیار ساده هستند و با یک متر یا خط کش به راحتی می توان آن ها را انجام داد. اما خیلی از روش ها نیاز به وسایل و ابزار خاص خود دارند. علم ورزش در این مطلب روش های ساده ای را برای اندازه گیری میزان چربی بدن و اضافه وزن معرفی می کند.

معیار چربی بدن

درصد چربی بدن به سن و جنس وابسته است. معمولاً "چربی بدن بانوان نسبت به آقایان بیشتر است، چون که بدن زنان برای زایمان و عملکرد هورمون ها به چربی بیشتری نیاز دارد. بنابراین زن و مرد هم سن، درصد چربی متفاوتی دارند.

معیار چربی بدن زنان

چربی بدن ۱۰ الی ۱۲ درصد ضروری است. ۱۴ تا ۲۰ درصد چربی به نظر می رسد محدوده سالمی برای ورزشکاران باشد. ۲۱ تا ۲۴ درصد چربی معمول و سالم است. ۲۵ تا ۳۱ درصد چربی قابل قبول است اما هر مقداری بالاتر از ۳۱ درصد برای زنان به عنوان چاقی تلقی می شود.

معیار چربی بدن مردان

۲ تا ۴ درصد چربی بدن ضروری است. ۶ تا ۱۳ درصد محدوده چربی بدن یک ورزشکار است. ۱۴ الی ۱۷ درصد چربی محدوده طبیعی به نظر می رسد. ۱۵ تا ۲۵ درصد چربی بالای حد طبیعی است. هر مقداری بالاتر از ۲۶ درصد برای مردان به عنوان چاقی تلقی می شود.

درصد چربی بدن به چه معناست؟

درصد چربی بدن، درصد توده چربی است که در حال حاضر در بدن شما وجود دارد. ما یک مقیاس برای شما آماده کرده ایم که مشخص می کند درصد چربی بدن خوب یا بد چیست. به سادگی به جنسیت و سپس سن خودتان نگاه کنید و درصد را در جدول زیر پیدا کنید.

درصد چربی بدن مردان بر اساس جدول سن

سن	عالی	خیلی خوب	خوب	نسبتاً خوب	ضعیف
۱۹ الی ۲۴	<۱۱	۱۱ الی ۱۵	۱۵ الی ۱۹	۱۹ الی ۲۳	>۲۳
۲۵ الی ۲۹	<۱۳	۱۳ الی ۱۷	۱۷ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۴	>۲۴
۳۰ الی ۳۴	<۱۵	۱۵ الی ۱۸	۱۸ الی ۲۲	۲۲ الی ۲۵	>۲۵
۳۵ الی ۳۹	<۱۶	۱۶ الی ۱۹	۱۹ الی ۲۳	۲۳ الی ۲۶	>۲۶
۴۰ الی ۴۴	<۱۸	۱۸ الی ۲۱	۲۱ الی ۲۴	۲۴ الی ۲۷	>۲۷
۴۵ الی ۴۹	<۱۹	۱۹ الی ۲۲	۲۲ الی ۲۵	۲۵ الی ۲۸	>۲۸
۵۰ الی ۵۴	<۲۰	۲۰ الی ۲۳	۲۳ الی ۲۶	۲۶ الی ۲۹	>۲۹
+۵۵	<۲۰	۲۰ الی ۲۴	۲۴ الی ۲۷	۲۷ الی ۳۰	>۳۰

درصد چربی بدن زنان بر اساس جدول سن

سن	عالی	خیلی خوب	خوب	نسبتاً خوب	ضعیف
۱۹ الی ۲۴	<۱۹	۱۹.۱ الی ۲۲	۲۲.۱ الی ۲۵	۲۵.۱ الی ۳۰	>۳۰
۲۵ الی ۲۹	<۱۹	۱۹.۱ الی ۲۲	۲۲.۱ الی ۲۵	۲۵.۱ الی ۳۰	>۳۰
۳۰ الی ۳۴	<۲۰	۲۰.۱ الی ۲۳	۲۳.۱ الی ۲۶	۲۶.۱ الی ۳۱	>۳۱
۳۵ الی ۳۹	<۲۱	۲۱.۱ الی ۲۴	۲۴.۱ الی ۲۸	۲۸.۱ الی ۳۲	>۳۲
۴۰ الی ۴۴	<۲۳	۲۳.۱ الی ۲۶	۲۶.۱ الی ۲۹	۲۹.۱ الی ۳۳	>۳۳
۴۵ الی ۴۹	<۲۴	۲۴.۱ الی ۲۷	۲۷.۱ الی ۳۱	۳۱.۱ الی ۳۴	>۳۴
۵۰ الی ۵۴	<۲۷	۲۷.۱ الی ۳۱	۳۱.۱ الی ۳۴	۳۴.۱ الی ۳۷	>۳۷
+۵۵	<۲۸	۲۸.۱ الی ۳۱	۳۱.۱ الی ۳۴	۳۴.۱ الی ۳۸	>۳۸

چربی چیز بدی نیست! چربی برای مو، پوست و سیستم های حیاتی بدن ضروری است. همچنین چربی به جذب ویتامین های ضروری کمک می کند. اما چربی بیش از حد موجب مشکلات جدی مانند بیماری قلب یا فشار خون بالا می شود.

راه های محاسبه چربی بدن کدامند؟

چندین راه مفید برای محاسبه چربی بدن وجود دارد. این راه ها شامل Bod Pod، کالیپر، معیار چربی بدن و ... هستند.

Bod Pod

باد پاد یک اتاقک بیضی شکل است که میزان دقیق چربی را محاسبه می کند. برای این کار در ابتدا اتاقک می شوید و به مدت ۲۰ ثانیه می نشینید. اتاق، هوای جا به جا شده را محاسبه می کند، که می تواند در ارتباط با چربی زمانی که وزن محاسبه می شود تغییر کند زیرا افراد عضلانی چگالی بالاتری دارند.

کالیپر

کالیپر آزمون ارزان و ساده ای برای محاسبه چربی بدن است. کالیپر چربی زیر پوستی بدن را اندازه گیری می کند. شما می توانید کالیپر را در فروشگاه های سلامت یا فروشگاه های پزشکی ورزشی پیدا کنید.

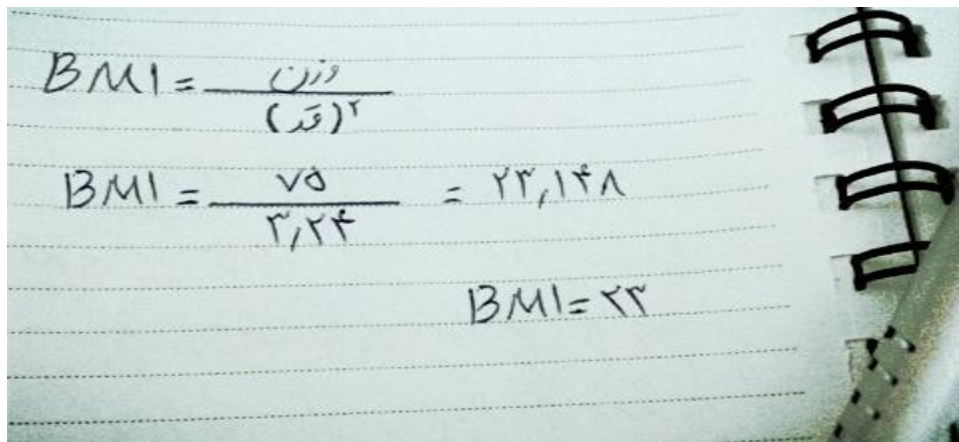
BMI (شاخص توده بدنی):

یکی از ساده ترین روش ها محاسبه شاخص توده بدنی است که می توانید متوجه شوید کمبود وزن دارید یا چاق هستید. bmi در واقع به شما می گوید به ازای هر سانتی متر قدتان چند گرم وزن را حمل می کنید، هر چه وزن بیشتری در ارتفاع قد کمتری متمرکز شده باشد، به معنای آن است که شاخص توده بدنی شما بالاتر است و هر چه وزن بیشتری در طول ارتفاع قد بیشتری گسترده شده باشد، bmi شما پایین تر است. در این روش وزن شما بر حسب کیلوگرم تقسیم بر توان دوم قد شما بر حسب متر می شود.

مثلا اگر قد شما ۱۸۰ سانتی متر و وزن شما ۷۵ کیلوگرم است.

قد شما بر حسب متر : ۱/۸۰

توان دوم قد شما : $۱/۸۰ * ۱/۸۰ = ۳/۲۴$



The image shows a handwritten calculation of BMI on a piece of lined paper. The formula is written as $BMI = \frac{\text{وزن}}{(\text{قد})^2}$. Below this, the calculation is performed with the values 75 and 1.80: $BMI = \frac{75}{3,24} = 23,148$. The final result is rounded to $BMI = 23$.

در صورتی که BMI شما بیش از ۲۵ باشد، نشان دهنده مقداری اضافه وزن است. اگر این مقدار بیش از ۳۰ باشد، توصیه می کنیم برای کاهش وزن اقدام کنید.

محدوده های BMI برای افراد بالای 19 سال

طبقه بندی	مقدار BMI
لاغر	کمتر از 18.5
کمبود وزن و یا ورزشکار	18.5-20
وزن ایده آل	20 - 22
وزن طبیعی	22 - 25
چاقی اندک	25 - 27
چاقی متوسط	27 - 30
چاقی شدید	30 - 40
چاقی مفرط و بیمار گونه	بالتر از 40

WHR(نسبت دور کمر به باسن):

یکی دیگر از روش های که می توانید بر اساس آن بدانید اضافه وزن یا چربی اضافه دارید، تعیین نسبت دور کمر به باسن است. با این اندازه گیری دیگر وزن کل بدن مطرح نیست، بلکه چربی فعال از لحاظ سوخت و ساز و زیانباری که در اطراف اندام های درون شکم جمع می شود، ارزیابی می شود.

برای این روش به یک متر اندازه گیری غیر قابل ارتجاع نیاز دارید. دور کمرتان را در حالت عادی و راحت و همچنین دور باسن را در پهن ترین قسمت باسن اندازه گیری کنید. اندازه گیری دور کمر برای WHR معمولاً "در باریک ترین بخش میان تنه انجام می شود. سپس دور کمر (به سانتی متر) را تقسیم بر دور باسن (به سانتی متر) کنید. اگر نسبت دور کمر به دور باسن بیشتر از ۹/۰ در آقایان و ۸/۰ در زنان باشد، نشان از چاقی بالاتنه است.

BMI شاخص خوبی برای پیش بینی خطر بیماری قلبی است و WHR ارتباط بیشتری با پیش بینی خطر بیماری قلبی دارد.

اگر چربی بدنتان بالا است یا اضافه وزن دارید، هر چه زودتر برای کاهش وزن اقدام کنید. می توانید رژیم غذایی صحیح را رعایت کنید و ورزش کنید. شایان ذکر است، زنان به خاطر روند فیزیولوژیکی شان مانند زایمان و عملکرد هورمونی به چربی ضروری اضافه ای نیاز دارند که می تواند به عنوان چربی وابسته به جنسیت از آن نام برد. بنابراین درصد کلی چربی بدن بالاتر است. همچنین زنان عضلات کالری سوز کمتری نسبت به مردان دارند.