



آیا شما چاق هستید؟



جدول شاخص توده بدنی (کیلوگرم به متر مربع)																	
BMI	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
قد (سانتی‌متر)	وزن بدن (کیلوگرم)																
۱۴۷	۴۱	۴۴	۴۵	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۳	۷۶
۱۵۰	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸
۱۵۲	۴۴	۴۶	۴۹	۵۱	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۹	۸۱
۱۵۵	۴۵	۴۸	۵۰	۵۳	۵۵	۵۷	۶۰	۶۲	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴
۱۵۷	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۷	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷
۱۶۰	۴۹	۵۱	۵۴	۵۶	۵۹	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹
۱۶۳	۵۰	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۴	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹	۹۳
۱۶۵	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۳	۶۵	۶۸	۷۱	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵
۱۶۸	۵۴	۵۶	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۶	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵	۹۸
۱۷۰	۵۵	۵۷	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۶	۹۸	۱۰۱
۱۷۲	۵۷	۵۹	۶۳	۶۵	۶۸	۷۲	۷۴	۷۸	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴
۱۷۵	۵۸	۶۱	۶۴	۶۸	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷
۱۷۸	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۵	۸۸	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰
۱۸۰	۶۲	۶۵	۶۸	۷۱	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳
۱۸۳	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۷	۹۰	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷
۱۸۵	۶۵	۶۸	۷۲	۷۵	۷۹	۸۳	۸۶	۸۹	۹۳	۹۶	۹۹	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷	۱۲۰
۱۸۸	۶۷	۷۰	۷۴	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۲	۹۵	۹۹	۱۰۲	۱۰۶	۱۰۹	۱۱۳	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳
۱۹۱	۶۹	۷۳	۷۶	۸۰	۸۳	۸۷	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۲	۱۰۵	۱۰۹	۱۱۲	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳	۱۲۷
۱۹۳	۷۱	۷۴	۷۸	۸۲	۸۶	۸۹	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۴	۱۰۸	۱۱۲	۱۱۵	۱۱۹	۱۲۳	۱۲۷	۱۳۰

قد خود را در ستون سمت چپ بیابید. در عرض حرکت کنید تا وزن خود را بیابید.

عدد موجود در سر ستون، BMI مربوط به وزن و قد شما می باشد.



تهران، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران، نبش فلاکک جنوبی

تلفن: ۸۸۳۶۹۸۶۲-۶

فاکس: ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website: [www.laleh-hospital.com](http://www.laleh-hospital.com)

پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(بهار ۱۳۹۶)

به عنوان مثال توجه فرمایید که در یک فرد با قد ۱۷۰ سانتی متر که ۷۸ کیلوگرم وزن دارد، شاخص توده بدنی در حدود ۲۷ می باشد و این فرد در حقیقت اضافه وزن دارد.



چاقی نه تنها از عوامل خطر آفرین بیماری های قلبی ، عروقی است ، بلکه احتمال بروز بسیاری از سرطان ها ، دیابت ، بیماری های مفاصل ، نازایی ، سنگ کیسه صفرا ، نقرس و ... را به دنبال دارد

خطرناکترین نوع چاقی تجمع چربی در ناحیه شکم است اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتی متر در خانم ها پرخطر محسوب می شود باید اندازه دور کمر در آقایان به کمتر از ۹۴ و در خانم ها به کمتر از ۸۰ سانتی متر رسانده شود.



توصیه هایی جهت تنظیم صحیح رژیم غذایی در کاهش وزن و رسیدن به وزن متعادل :

- ۱- سعی کنید وعده غذایی اصلی خود را حتما در ساعات مشخص میل کنید .
- ۲- بهتر است هنگام میل کردن ناهار و یا شام از بشقاب های کوچک در حد میوه خوری استفاده شود .
- ۳- اگر غذای خود را از اواسط آن با چنگال میل کنید نتیجه بهتری خواهید دید .
- ۴- ترجیحا هر روز با وعده های غذایی خود از سبزیجات چه خام چه پخته استفاده نمایید .
- ۵- استفاده از مواد غذایی سرخ شده ، انواع مایونز ها ، ته دیگ ، انواع روغن ، نوشابه های گازدار ، شکلات ، شیرینی ، بستنی ، مربا و خامه را به حداقل برسانید .
- ۶- استفاده از نان های سبوس دار مثل بربری و سنگک به جای نان های فانتزی در کاهش وزن و افزایش زمان سیری بسیار موثر خواهد بود .

۷- با انجام روزی ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی به ویژه پیاده روی با سرعت متوسط کاهش وزن بهتری داشته باشید .

۸- موقع نگاه کردن به تلویزیون یا صحبت کردن با اطرافیان متوجه میزان غذایی که می خورید نمی شوید پس بهتر است در آرامش و سکوت غذای خود را میل کنید .

۹- هر بار پس از مصرف یک لقمه ، قاشق و چنگال را روی بشقاب بگذارید .

۱۰- در صورت گرفتن رژیم این موضوع را با اطرافیان خود در میان نگذارید .

۱۱- هرگز بین غذا مایعات مصرف نکنید .

۱۲- نوشیدنی هایی مثل نوشابه و دلستر و انواع شربت ها که بسیار پرکالری بوده مصرفشان را به حداقل برسانید .

۱۳- در صورت داشتن هر گونه بیماری جسمی یا روحی یا مصرف دارو خاص قبل از گرفتن رژیم آن را با کارشناس تغذیه خود در میان بگذارید .

۱۴- روزانه ۶-۸ لیوان مایعات به ویژه آب میل کنید .

۱۵- سعی کنید غذای خود را کامل بجوید و از خوردن سریع غذا جدا بپرهیزید .

۱۶- یک ساعت بعد از پیاده روی یا فعالیت بدنی از خوردن یا آشامیدن هر گونه ماه غذایی خودداری کنید .

۱۷- به جای آبمیوه حتی آبمیوه های طبیعی از قطعات خرد شده میوه استفاده کنید .

۱۸- از مصرف چربی گوشت ها ، پوست مرغ ، پوست ماهی ، لبنیات پرچرب ، سس های سفید ، کله پاچه ، دل و جگر و قلوه ، مغز ، میگو ، کره ، خامه و شیرینی خامه های و چیپس پرهیز نمایید . در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید .

۱۹- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید و جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن ها در این زمینه کلزا یا کانولا ، زیتون و کنجد می باشد .

تعیین اضافه وزن و چاقی بر اساس فرمول نمایه توده بدن (حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد برحسب متر) محاسبه می شود . به عنوان مثال نمایه توده بدنی (BMI) یک فرد ۷۰ کیلوگرمی با ۱۸۰ سانتی متر قد بدین شکل محاسبه می شود :

وضعیت بدن	نمایه توده بدن
لاغر	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۲۴-۵/۹
اضافه وزن	۲۹-۲۵/۹
چاق	۳۰ و بالاتر