

پیام تغذیه و سلامت

(شماره ۷)

شاخص توده بدنی

BMI به عنوان مناسب ترین ابزار شناسایی افراد بالای ۱۹ سال در معرض خطر اضافه وزن و چاقی شناخته شده است .

محاسبه BMI :

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$$

گام اول : قد و وزنتان را در فرمول روبرو قرار دهید.

گام دوم : عدد حاصل را در جدول گذاشته و وضعیت بدنی خود را بسنجید.

این شاخص مبنای مناسبی برای افراد ورزشکار که دارای توده عضلانی بالا می باشند نیست.

احتمال خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با چاقی	نمایه توده بدنی	گروه وزنی
جزئی	کمتر از ۱۸/۵	لاغر
کم	۱۸/۵ تا ۲۴/۹	وزن طبیعی
متوسط	۲۵ تا ۲۹/۹	اضافه وزن
افزایش یافته	۳۰ تا ۳۴/۹	چاقی درجه ۱
شدید	۳۵ تا ۳۹/۹	چاقی درجه ۲
خیلی شدید	بیشتر از ۴۰	چاقی درجه ۳