**چگونه وزن مناسب خود را بدست آوریم؟**

نمايه توده بدني یا شاخص توده بدني (BMI ) شاخص ارزيابي بدن از نظر وضعيت جسماني در مقايسه با استاندارد است. اسن شاخص بيانگر آن است که وزن فرد طبيعي است يا خير.  
براساس این شاخص افراد به 4 گروه کم وزن ، در محدوده وزن طبيعي، داراي اضافه وزن و چاق طبقه بندي مي شوند.  
براي محاسبه نمايه توده بدني می توان از فرمول زير استفاده کرد:

قد (متر) \*  قد (متر) /  وزن (کيلوگرم) = BMI

خود شما می توانید شاخص توده بدنتان را طبق فرمول مذکور محاسبه کنید. عدد بدست آمده اگر در محدوده 18.5 تا 24.9 باشد، شما وزن مناسبی برای قد خود دارید و دارای چربی اضافه نیستید. اگر کمتر از 18.5 باشد، کمبود وزن داشته و فرد لاغري هستيد. در صورتي که در محدوده 25 تا 29.9باشد، داراي اضافه وزن هستید. عدد بيش از 30 نشان دهنده چاقي شماست.

جدول طبقه بندی افراد از نظر وضعیت وزن بدن و خطر بروز بیماریها

برای افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن(BMI)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| احتمال خطر ابتلا به بیماریهای مرتبط با چاقی | وضعیت وزن بدن | اندازه BMI |
| جزئی | زیر وزن طبیعی (لاغر) | 5/18> |
| کم | وزن طبیعی | 9/24-5/18 |
| متوسط | اضافه وزن | 9/29-25 |
| افزایش یافته | چاقی درجه1 | 9/34-30 |
| زیاد | چاقی درجه2 | 9/39-35 |
| خیلی زیاد | چاقی درجه3 | 40≤ |

بعد از محاسبه BMI خود و مقایسه آن با ارقام جدول بالا ، وضعیت وزن خود را تعیین نموده و جهت رساندن وزن خود به وزن مناسب و برخورداری از سلامتی توصیه های تغذیه ای زیر را بکار ببندید.

**چنانچه BMI  کمتر  از 18.5 باشد فرد کم وزن محسوب مي شود. توصيه هاي مناسب براي افزايش وزن در افراد کم وزن به شرح زير است :**  
1. در برنامه غذايي روزانه خود از انواع گروه هاي غذايي اصلي شامل نان و غلات ، شير و لبنيات، ميوه و سبزي، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها استفاده کنيد. به خاطر بسپاريد هر روز از تمام مواد غذايي موجود در گروه هاي اصلي غذايي استفاده کنيد.  
2. در وعده صبحانه از غذاهاي پر انرژي مثل عسل، مربا، خامه، شير و در صورت تمايل  از غذاهايي چون عدسي، خوراک لوبيا، کتلت، کوکو و ... استفاده کنيد.  
3. در ميان وعده ها از شير يا کيک، کلوچه، بستني(پاستوريزه)، نان و پنير و خرما،نان و پنير و گردو، ميوه هاي خشک يا تاره و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته ، فندق)استفاده کنيد.  
4. ميان وعده ها را حداکثر 3-2 ساعت قبل از وعده اصلي غذا ميل نماييد تا اشتهاي کافي براي وعده اصلي غذا داشته باشيد.  
5. در وعده هاي غذايي از گروه نان و غلات شامل انواع نان ها، برنج و ماکاروني بيشتر استفاده کنيد .

6. جهت افزايش اشتها از انواع چاشني ها مانند آب نارنج، آب ليموي تازه و ... استفاده کنيد.  
7. سالاد را با روغن زيتون مصرف کنيد.  
8. هيچکدام از وعده هاي غذايي را فراموش نکنيد و در صورت امکان قبل از خواب يک ليوان شير همراه عسل يا خرما، بستني يا ميوه مصرف کنيد.  
9. غذا را در محيط آرام، در ظروف زيبا و با لذت کامل مصرف کنيد.

**چنانچه BMI  بين 18.5 و 24.9 باشد فرد جزء گروه با وزن طبيعي محسوب مي شود. توصيه هاي مناسب براي حفظ وزن در اين گروه به شرح زير است :**  
1. در صورت استفاده از تمام گروه هاي غذايي و داشتن تنوع و تعادل در برنامه غذايي فرد را تشويق به ارائه رعايت برنامه غذايي مناسب نماييد .  
2. اگر چه وزن مناسب داريد اما انواع غذاهاي چرب و سرخ شده، فست فودها و نوشابه هاي گازدار و تنقلات کم ارزش را بي رويه مصرف نکنيد .  
3. از تمام گروه هاي غذايي با رعايت دو اصل تنوع و تعادل استفاده کنيد و فعاليت بدني منظم داشته باشيد.  
4. بهتر است تلاش کنيد از وزن طبيعي به وزن ايده آل برسيد.  
وزن ايده آل وزني است که در آن فرد در بيشترين حالت سلامت به سر مي برد، وزن ايده آل به سن، جنس و استخوان بندي فرد بستگي دارد.

وزن ایده آل در مردان: وزن بدن تا قد150سانتیمتر باید48 کیلوگرم باشد و به ازای هر یک سانتیمتر قد بیشتر از 150 سانتیمتر، یک کیلوگرم به وزن اضافه شود.

وزن ایده آل در مردان: وزن بدن تا قد150سانتیمتر باید45 کیلوگرم باشد و به ازای هر یک سانتیمتر قد بیشتر از 150 سانتیمتر، 900 گرم به وزن اضافه شود.

**چنانچه BMI  بيشتر يا مساوي 25 باشد، فرد جزء گروه داراي اضافه وزن يا چاق محسوب مي شود و توصيه هاي مناسب براي کاهش وزن به شرح زير است:**  
1. حجم وعده هاي غذايي را کم و دفعات آن را افزايش دهيد به طوري که روزانه 3 وعده غذايي اصلي و 2 ميان وعده کم کالري مصرف کنيد.  
2. ساعت مشخصي را براي صرف غذا و ميان وعده در نظر بگيريد.  
3. مصرف غذاهاي پر انرژي و شيرين مانند انواع شيريني، شکلات، آب نبات، مربا، عسل و انواع دسرهاي شيرين و چرب را محدود کنيد.  
4. به جاي استفاده از برنج و ماکاروني بيشتر از نان ها به خصوص نان هاي سبوس دار استفاده کنيد.  
5. از حبوبات مثل عدس و لوبيا بيشتر استفاده کنيد.  
6. از انواع شير و لبنيات کم چرب استفاده کنيد.  
7. چربي هاي قابل مشاهده گوشت را قبل از طبخ کاملا جدا کنيد و از گوشت هاي کم چرب استفاده کنيد .  
8. حتي الامکان غذاهاي خود را آب پز، بخارپز يا تنوري استفاده کنيد و از سرخ کردن مواد غذايي خودداري کنيد .  
9. مصرف فرآورده هاي گوشتي پرچرب مثل سوسيس، کالباس و غذاهاي تهيه شده با اين مواد غذايي مانند انواع پيتزا و... را محدود کنيد.  
10. مصرف امعاء و احشا مانند دل، جگر، قلوه، کله پاچه، سيرابي و... را بسيار محدود کنيد.  
11. مصرف انواع نوشابه هاي گازدار، آبميوه هاي صنعتي و شربت هاي تجاري را محدود و به جاي آن از انواع دوغهای کم نمک و بدون گاز و يا دوغ کفیر و آب ساده استفاده کنيد.  
12. مصرف ميوه ها و سبزي هاي خام را افزايش دهيد.  
13. از ريزه خواري به بهانه چشيدن غذا خودداري کنيد .  
14. به مقدار کم غذا بکشيد، به آرامي غذا را ميل کنيد و لقمه هاي غذايتان را خوب بجويد .  
15. همه غذای تهیه شده را سرمیز و یا سفره نگذارید. بهتر است غذا را به اندازه ای که می خواهید بخورید در ظرف بکشید و دوباره سر دیگ غذا نروید.

16. در حالت نشسته و در يک مکان و زمان خاص غذا بخوريد.  
17. پس از اتمام غذا سريعا ميز غذا و سفره را ترک و اضافه غذا را به يخچال منتقل کنيد.  
18. هيچکدام از وعده هاي غذايي خصوصا صبحانه را حذف نکنيد.  
19. روغن جامد را از برنامه غذايي حذف و مصرف روغن مايع را هم محدود کنيد .  
20. از مصرف تنقلات کم ارزش، پرنمک  و چرب، مانند انواع سس ها، چيپس، پفک، پاستيل و ... اجتناب کنيد.  
21. مصرف فست فودها، غذاهاي آماده، غذاهاي رستوراني و کنسروي را به حداقل برسانيد.  
22. نمک مصرفي غذا را کاهش داده و همان مقدار کم از نمک يددارتصفيه شده باشد.  
23. هميشه خريد مواد غذايي را در مواقعي که خيلي گرسنه نيستيد، انجام دهيد .  
24. ورزش و فعاليت بدني منظم متناسب با سن و شرايط جسمي را افزايش دهيد.  
25. غذا خوردن را همزمان با ساير فعاليت ها مانند تماشاي تلويزيون يا مطالعه همراه نکنيد.  
26. براي کاهش وزن عجله نداشته باشيد زيرا داشتن رژيم هاي کاهش وزن سريع علاوه بر عوارض جانبي و جبران ناپذير منجر به برگشت اضافه وزن، چاقي و حتي چاقي بيش از پيش مي شود.  
27. از داشتن رژيم هاي غذايي خودسرانه و يا توصيه  دوستان و آشنايان خودداري کنيد و حتما با يک مشاور تغذیه مشورت کنيد .  
28. براي کاهش وزن لازم است انگيزه قوي و موثر و دانش و اطلاعات کافي داشته باشيد.  
29. هر چه قدر BMI  از 30 بيشتر باشد (چاقي درجه 1و 2 و 3) به همان نسبت خطر ابتلا به انواع بيماري هاي قلبي و عروقي، ديابت و سرطان ها و عوارض ناشي از اين بيماري ها بيشتر مي شود.

**گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه- مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی**