

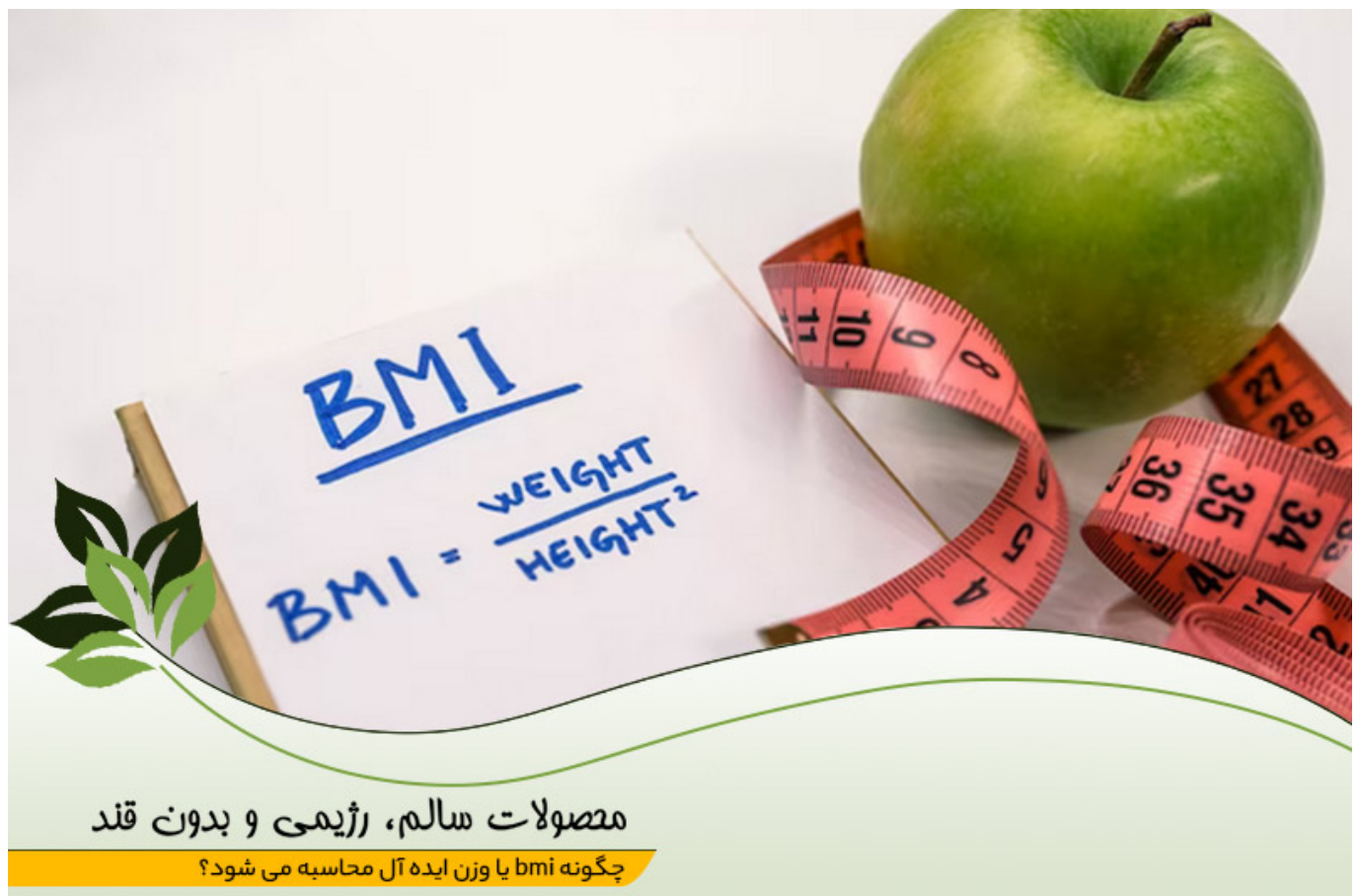
چگونه bmi یا وزن ایده آل محاسبه می شود؟

bmi یا وزن ایده آل چیست ؟

BMI یا شاخص توده بدنی یک ابزار اندازه گیری است که نشان می دهد قد و وزن شما تا چه حد با هم تناسب دارند و آیا دچار کمبود یا اضافه وزن هستید یا خیر؟ برای به دست آوردن نتیجه، باید از فرمول محاسبه BMI با استفاده از فاکتورهای همچون سن، وزن، قد و جنسیت استفاده کنید.

محاسبه bmi یعنی وزن خود را بر حسب کیلوگرم بر مجذور قدتان بر حسب متر تقسیم کنید. عددی که بدست می آید بی ام آی bmi نام دارد. (مجذور قد/ وزن = BMI)

به طور مثال فردی دارای قد = 170 سانتیمتر (1.7 متر) و وزن = 58 کیلوگرم است، پس $BMI = (58 / 1.7 \times 1.7) = 20$ یعنی شاخص توده بدنی این فرد 20 می باشد.



م محصولات سالم، رژیمی و بدون قند

چگونه bmi یا وزن ایده آل محاسبه می شود؟

جدول مقایسه ای بی ام آی bmi :

کمبود وزن	BMI کمتر از 19
وزن مطلوب	BMI بین 19 تا 25
مقداری اضافه وزن	BMI بین 25 تا 30
چاق	BMI بیشتر از 30

با تحلیل منطقی فرمول بالا ، BMI به دو فاکتور اساسی وزن و قد بستگی دارد . با افزایش وزن ، bmi نیز افزایش می یابد ولی با افزایش قد BMI به مقدار زیادی (مقسوم مجذور) کاهش میابد. حال چون امکان افزایش قد نیست ، پس برای رسیدن به BMI مطلوب باید وزن را کاهش داد. و همانطور که وزن با سن رابطه مستقیم دارد با بالا رفتن سن در افراد سالم ، عموماً حجم توده های چربی زیاد شده و وزن افزایش می یابد که با توجه به فرمول ، BMI مطلوب نیز باید تاثیر داده شود.



جدول مقایسه ای BMI مطلوب برای گروه‌های سنی مختلف :

BMI مطلوب	گروه سنی
21	بین 17 تا 19
22	بین 19 تا 24
23	بین 24 تا 34
24	بین 34 تا 44
25	بین 44 تا 54
26	بین 54 تا 64
27	64 به بالا

۱۰. اگر BMI زیر ۱۸.۵ باشد

فرد باید با مراجعه به پزشک در مورد پایین بودن وزن خود صحبت کند و در صورتی که مشکل خاصی وجود ندارد به کمک یک متخصص تغذیه وزن خود را تا حد بازه ایده آل افزایش دهد.

۱۱. اگر BMI فرد در محدوده ایده آل یعنی عددی بین ۱۸.۵ و ۲۴.۹ باشد

نه تنها جای نگرانی نیست بلکه نقطه ایده آل همین جاست. این فرد می تواند با حفظ رژیم غذایی و سبک زندگی سالم و ورزش وزن خود را در این محدوده حفظ کند و سلامتی نسبی خود را داشته باشد.

۱۲. اگر BMI بین ۲۵ و ۲۹.۹ باشد

باید به پزشک متخصص مراجعه کرده و در مورد اضافه وزن خود، درمانی را به شکل دارویی، رژیم و ... آغاز کند. در این محدوده، فرد می تواند با رعایت مواردی که پزشک توصیه می کند، وزن خود را خیلی راحت تر از دو مرحله بعدی کاهش دهد بدون اینکه نیاز به جراحی لاغری داشته باشد.

۱۰. اگر BMI فرد بین ۳۰ و ۳۴.۹ باشد

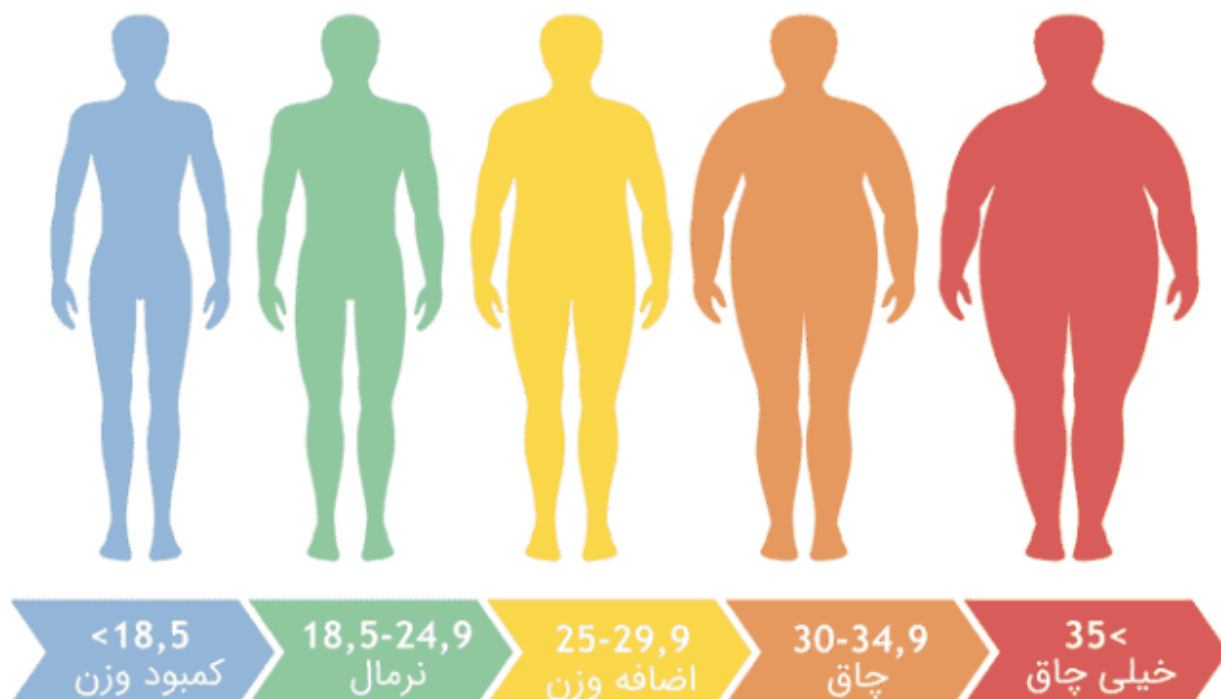
این فرد، چاق محسوب می شود و باید به پزشک مراجعه کرده و درمان خود را به شیوه ای که پزشک تجویز می کند شروع کند. از این محدوده BMI به بعد، نگرانی ها از بابت به خطر افتادن سلامتی شروع می شود و جای بررسی دارد.

۱۰. اگر BMI فرد بالای ۳۵ باشد

این فرد دچار چاقی مفرط است و در مرحله خطرناک قرار دارد. این فرد احتمالاً کسی است که با کمک رژیم، دارو و ورزش پیش از این نتوانسته است وزن خود را کاهش دهد. معمولاً درمان این بیماران به شکل جراحی های لاغری است.

دوستان توصیه می کنیم هرگز دنبال رسیدن به عدد خاصی بعنوان **وزن مطلوب** نباشید ، چون این فقط یک مرجع قیاس است و به هزاران فاکتور بستگی دارد که عملاً برای هر کس ایجاد فرمول شخصی را ایجاب می کند . به همین دلیل هم دانشمندان فقط قد و در مواردی قد و سن را در فرمول محاسبه وزن مطلوب وارد کرده اند.

شاخص توده بدنی BMI



ما در اینجا روش معمول برای محاسبه وزن ایده آل را با توجه به فرمول بالا توضیح خواهیم داد :

(مجدور قد / وزن) = BMI که اگر در آن ، BMI مطلوب گروه سنی خود (رجوع شود به جدول فوق) را قرار دهید میتوانید وزن ایده آل خود را بدست آورید.

پس وزن ایده آل برابر است با $BMI \text{ مطلوب} \times \text{مجدور قد}$ (بر حسب متر)

مثال: برای خانمی 40 ساله، با قد 160 سانتیمتر ، وزن ایده آل برابر است با :

وزن ایده آل : 24 (BMI مطلوب برای سن 40 سال از جدول بالا) $2.56 \times$ (مجدور قد بر حسب متر) $= 61.44$

کد تخفیف 10 درصد خرید محصولات، برای رسیدن به وزن ایده آل :

bmi10

ورود به :

