

ارتباط لاغری و زمان استفاده از BMI چیست ؟

چاقم یا لاغر ؟

هر فردی آرزو دارد راه های لاغری و رسیدن به تناسب اندام را در کوتاه ترین زمان انجام دهد.

اما قبل از اینکه به فکر لاغری و کم کردن وزن باشید باید یک محاسبه از میزان چربی ذخیره شده در بدن داشته باشید. اساسی ترین تعریف از اضافه وزن و چاقی، داشتن بیش از حد چربی بدن است.



یک روش دقیقتر برای تعیین اینکه فرد چربی انباشته شده ای دارد یا نه، **محاسبه BMI** است. برای بیشتر افراد مبحث تناسب اندام یک آرزوست، ما سعی داریم در این مقاله راه های رسیدن به این آرزو را بیان کنیم.

BMI چیست ؟

شاخص توده بدن یا به عبارتی **Body Mass Index** را گویند. به

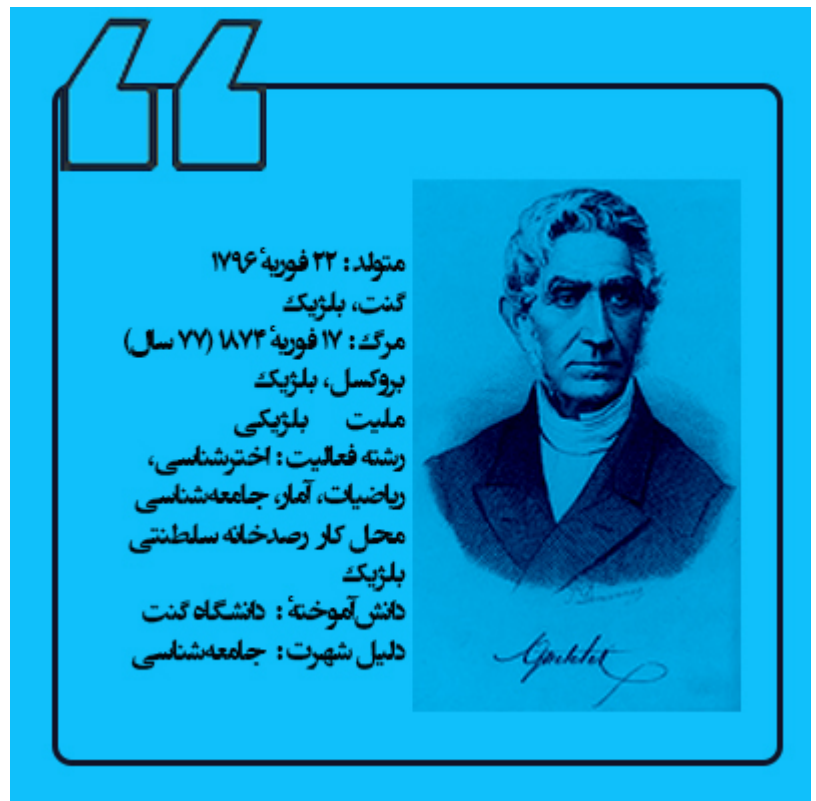
عبارتی تناسب بین وزن و قد را BMI می‌گویند.

محاسبه توده بدن به روش BMI را چه کسی اختراع کرد؟

فرمول محاسبه BMI را بیش از 100 سال است که متخصصان تغذیه از آن برای محاسبه توده چربی استفاده می‌کنند.

بعد از محاسبه آن به این نتیجه می‌رسند که بیمار در دسته بندی افراد چاق است یا اضافه وزن دارد. اما این فرمول هم دارای اشتباهاتی است، نمی‌تواند محاسبه از ماهیچه □□ بدن داشته باشد و اعداد به دست آمده فقط تخمین چربی است.

محاسبه BMI توسط دانشمند و اختر شناس، ریاضیدان آماری به اسم **لامبرت آدولف ژاک** اهل بلژیک اختراع شده است و امروزه به این نتیجه رسیده‌اند که این محاسبه دقیق نیست. یک روش دیگر برای اندازه‌گیری BMI این است که دور کمر □ خود را اندازه‌گیری کنید و تقسیم بر قد کنید تا بتوانید اندازه‌گیری دقیق‌تری داشته باشید.



محققان پیشنهاد می‌کنند که برای به حداکثر رساندن طول عمر و دوری از سگته‌های قلبی چربی دور شکم را کاهش دهید. فردی که چربی در اطراف شکم دارد خطر ابتلا به بیماری قلبی و متابولیک بیشتری دارد زیرا این چربی بر روی اندام‌های داخلی مانند، کبد، قلب و کلیه‌ها

تأثیر می‌گذارد.

چقدر لاغری و تناسب اندام برای شما مهم است؟

گاهی همه افراد دوست دارند لاغر شوند ولی در برنامه غذایی یا روش زندگی خود تغییر ایجاد نمی‌کنند و روال زندگی قبلی خود را ادامه می‌دهند. باور کنید مبحث لاغری و تناسب اندام هم آنقدر سخت نیست که گاهی رسیدن به آن را یک رویا تلقی می‌کنید کمی اراده را چاشنی یک رژیم غذایی سالم کنید.

یک فعالیت خیلی کم ولی پیوسته مانند پیاده رفتن ۳۰ دقیقه به محل کار یا برگشت از شرکت می‌تواند به روند [لاغری](#) کمک کند. اگر حذف قند برای شما غیر ممکن است از قندهای بدون قند یا قرص‌های شیرین کننده [شرکت کامور](#) استفاده کنید.

[خرید محصولات رژیمی](#)

و در آخر چه موقع محاسبه BMI مفید است ؟

کارشناسان تغذیه بر این باورند که محاسبه BMI زمانی مناسب است که شما چربی‌های زیادی در بدن دارید. پس یعنی سایز کمر بیشتر از 100 است. به همین منظور باید BMI محاسبه شود و رژیم لاغری متناسب با علایق و عادات‌های غذایی تجویز شود.

<https://kamvar.co/?p=8084>: ۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰۰