

تغذیه ورزشی و ترکیب بدنی



نحوه محاسبه شاخص توده بدنی و وزن نرمال و
میزان کالری مصرفی روزانه
جدول کالری دریافتی مواد غذایی
اصول رژیم غذایی

شاخص توده بدنی (BMI)

سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است. در واقع این سنجش میزان چاقی را اندازه گیری نمی کند، بلکه ابزاری مناسب است تا سلامت وزن فرد با توجه به قدش تخمین زده شود. این شاخص یک درک کلی به شما می دهد که آیا بیش از اندازه چاق یا بیش از حد لاغر هستید یا خیر.

BMI = Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m}^2\text{)}}$$



Body Mass Index - (Kg/m²)

Below 18.5
Underweight



18.5 to 24.9
Normal



25 to 29.9
Overweight



30 to 34.9
Obese class I

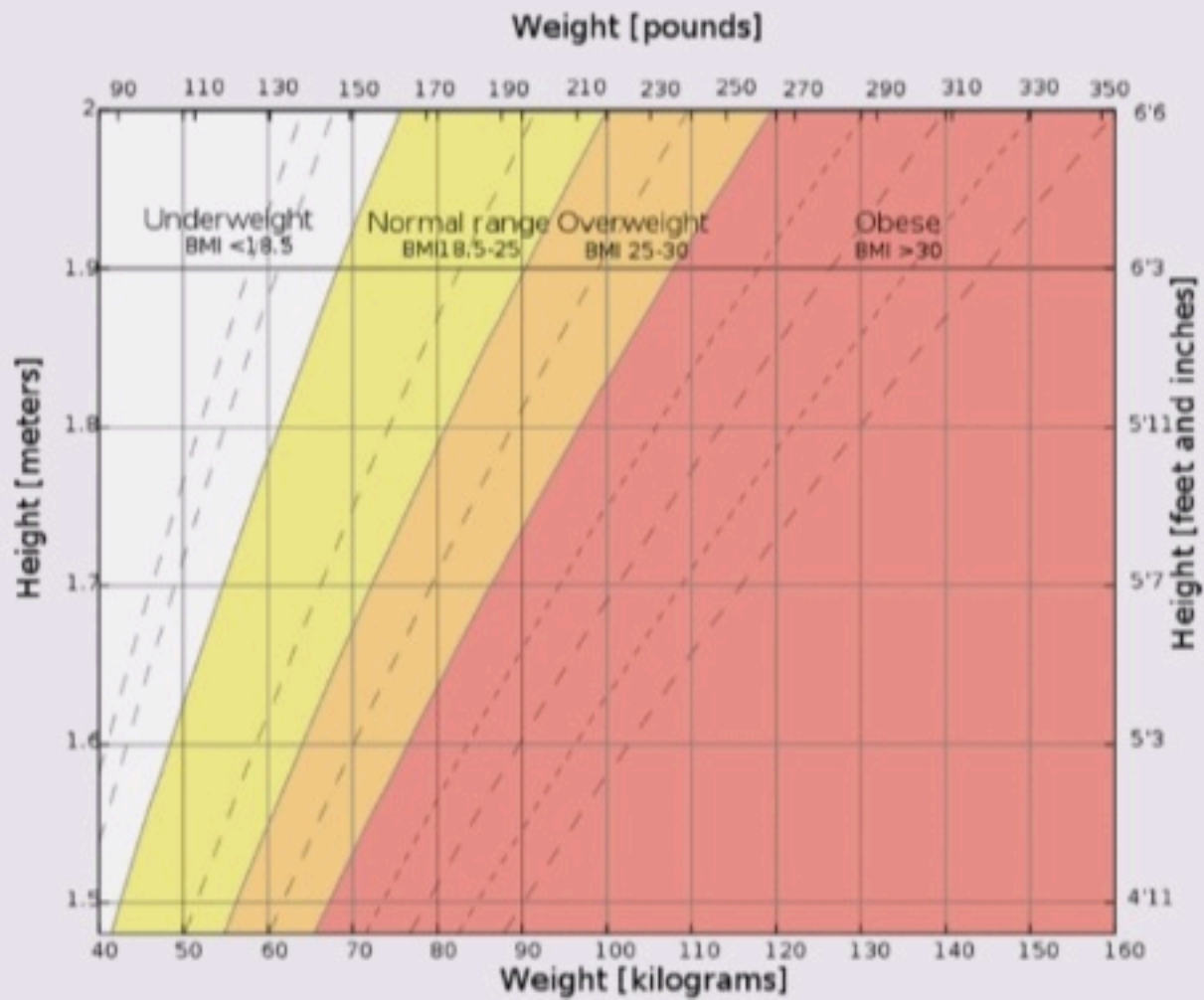


35 to 40
Obese class II



Above 40
Obese class III





شاخص توده بدنی مناسب در کودکان و نوجوانان

در کودکان و نوجوانان شاخص توده بدنی مناسب بستگی به سن و جنسیت آنها دارد و طبیعی است که در سنین مختلف، کودکان شاخص توده بدنی متفاوتی داشته باشند. پزشکان و متخصصان نمی توانند به درستی کودکان را بر اساس شاخص توده بدنی دسته بندی کنند زیرا:

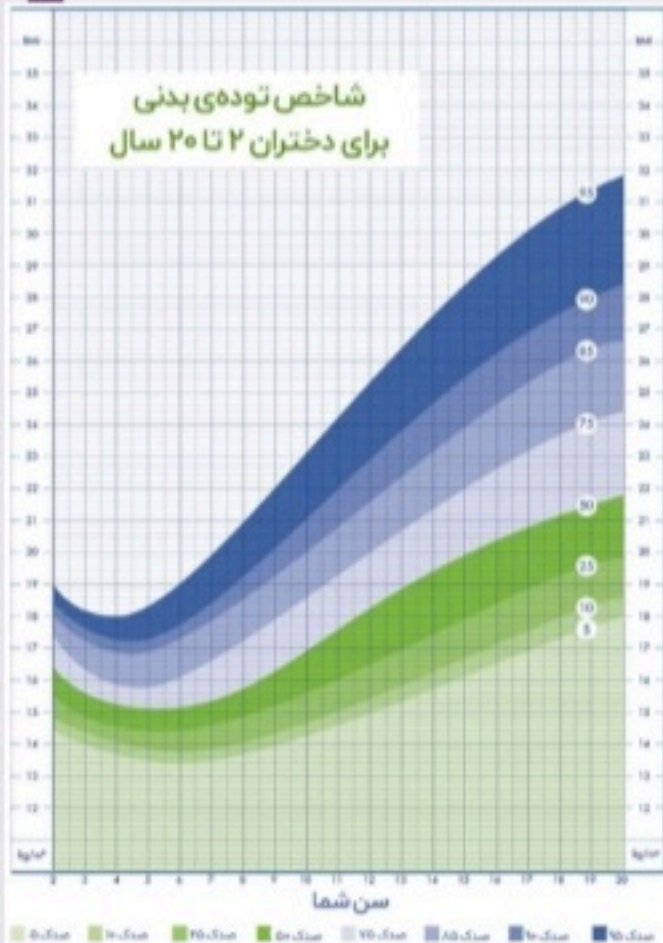
❖ BMI آنها با هر ماه رشد تغییر می کند.

❖ نوع بدن دختران و پسران با یکدیگر متفاوت است.

❖ BMI با رشد قد کودکان تغییر خواهد کرد.

به طور کلی محاسبه BMI کودکان و نوجوانان به همان روش بزرگسالان محاسبه می شود با این تفاوت که تفسیر عدد نهایی آن با توجه به جدول BMI که بر اساس جنسیت و سن طراحی شده است، قرار می گیرد.

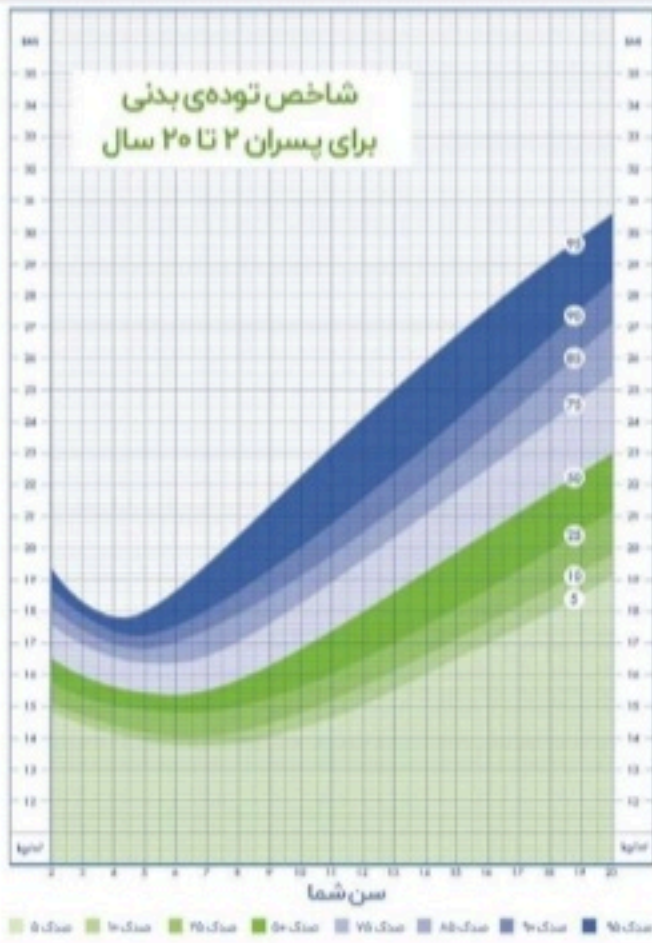
شاخص توده‌ی بدنی برای دختران ۲ تا ۲۰ سال



دخترها

وضعیت وزن	محدوده شاخص توده
کمبود وزن	کمتر از ۱۶
وزن سالم	۱۶ تا ۲۵
اضافه وزن	۲۵ تا ۳۰
چاقی	شاخص توده بالاتر از ۳۰

شاخص توده‌ی بدنی برای پسران ۲ تا ۲۰ سال



پسرها

وضعیت وزن	محدوده شاخص توده
کمبود وزن	کمتر از ۱۶
وزن سالم	۱۶ تا ۲۵
اضافه وزن	۲۵ تا ۳۰
چاقی	شاخص توده بالاتر از ۳۰