

- افزایش دریافت فیبرها که در میوه ها و سبزی های سبز و زرد، لوبیا و غلات وجود دارد .

- کاهش دریافت شکر شامل نوشابه ها، بیسکوئیت، کیک، دسرها و مربا

- کاهش قابل توجه مصرف چربی و غذاهای با کالری زیاد ، پرهیز از غذاهای سرخ کرده و انتخاب غذاها با چربی کم

- انتخاب وعده های غذایی با توجه به سن و میزان فعالیت

- پرهیز از ریزه خواری و دوری کردن از خوردن تنقلات

ورزش:

تمرینات بدنی با سوزاندن کالری بدن به شما کمک می کند که وزن خود را کنترل نمائید و

آرامش بیشتری داشته باشید. **چگونه ورزش کنیم:**

بهترین فرم ورزش، انجام به این معنی که بهتر است

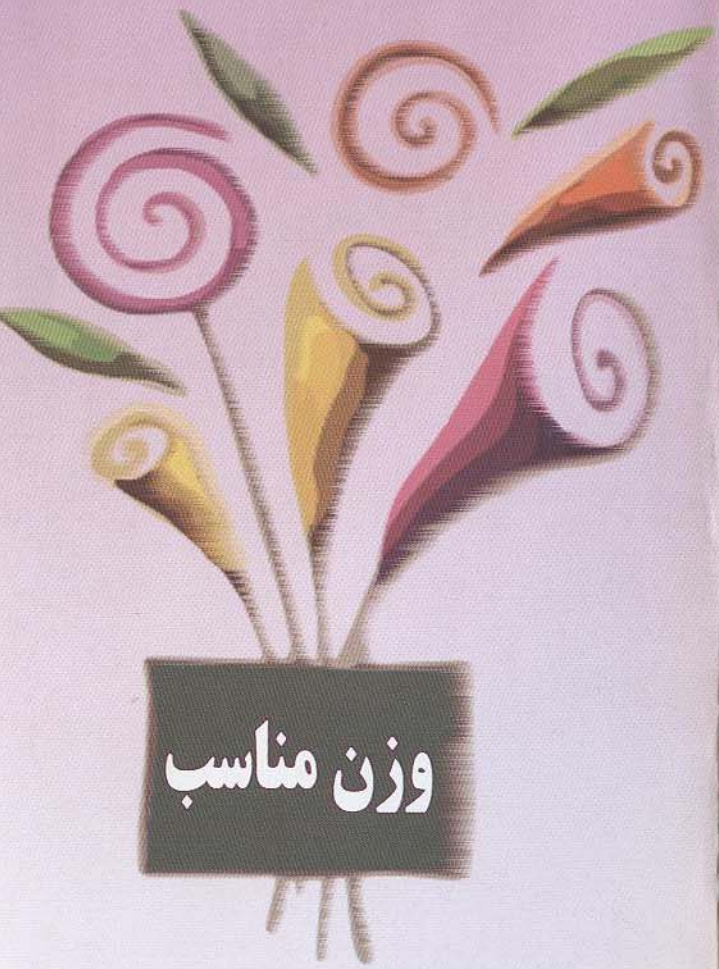
و هر بار بین ۲۰-۱۵ دقیقه ورزش کنید.

ورزش مناسب:

پیاده روی، تند قدم زدن، دوچرخه سواری آهسته ، شنا و نرمش



وزن مناسب



معاونت سلامت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت خانواده و جمعیت-اداره میانسالان

بانوان گرامی :

وزن مناسب سبب می شود که شما :

- خوب به نظر برسید

- احساس سلامت و انرژی کنید

- خوش اندام و خوش هیكل بمانید

چگونه وزن مناسب خود را به دست آوریم ؟

متخصصین و کارکنان بهداشتی برای مشخص کردن وضعیت وزن

هر فرد از یک اندازه علمی به نام BMI (BODY MASS INDEX)

یا نمایه توده بدنی استفاده می کنند.

برای اندازه گیری نمایه توده بدنی (BMI) خود شما می توانید

طبق چهار مرحله زیر عمل کنید:

۱- در ابتدا قد خود را اندازه بگیرید.

۲- سپس وزن خود را بر اساس کیلوگرم مشخص کنید.

۳- با استفاده از نمودار نمایه توده بدنی خود را بدست آورید (قد و وزن

خود را روی خط قد و وزن مشخص کنید).

۴- در انتها این ۲ نقطه را بهم وصل نموده نقطه ای که خط شما

قسمت وسط نمودار را قطع می کند BMI شما خواهد بود.

* شما می توانید BMI خود را از طریق فرمول زیر نیز محاسبه کنید:

تذکر :

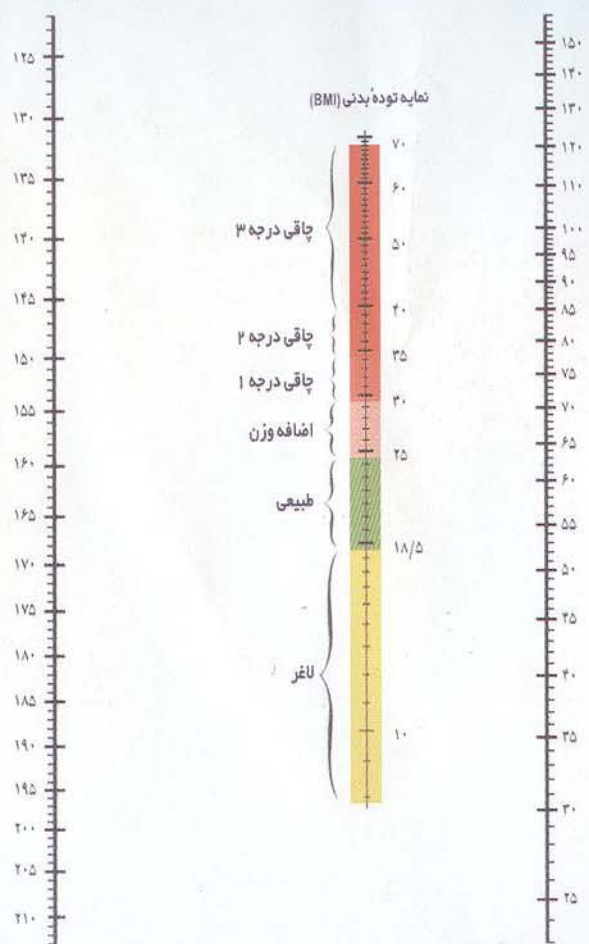
قد خود را به متر تبدیل کنید .
(مثلا قد ۱۶۲ سانتی متر برابر است با ۱/۶۲ متر).

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

BMI بین سنین ۱۶-۶۴ سال از این طریق محاسبه می شود.

قد (سانتیمتر)

وزن (کیلوگرم)



نکته :

اگر نمایه توده بدنی (BMI) شما نشان دهد که وزن شما بیشتر از

طبیعی است باید رژیم غذایی سالم و ورزش را در زندگی خود مورد

توجه قرار دهید . برای داشتن رژیم غذایی مناسب و سالم حتما

با متخصصین تغذیه مشورت نمایید .

شکل بدن : نسبت دور کمر به دور باسن

در افرادی که نسبت دور کمر به دور باسن آنان بالا است، خطر

بیماری دیابت (مرض قند) نیز در آنها بالاتر خواهد بود هم چنین

احتمال ابتلاء به این بیماری در افرادی که وزن بیشتری دارند،

بیشتر است .

چگونه نسبت دور کمر به دور باسن خود را بدانیم ؟

۱- دور کمر خود را در محلی که باریکترین قسمت است تقریباً در

قسمت نافی اندازه بگیرد .

۲- دور باسن خود را در پهن ترین قسمت اندازه گیری نمائید.

۳- حال این دو عدد را بر هم تقسیم نمائید.
دور باسن / دور کمر

این نسبت به طور طبیعی در زنان : کمتر از ۰/۸ و در مردان: کمتر

از ۰/۹ است.

* فراموش نکنید قبل از هر اقدامی با پزشک خود مشورت نمائید .

تغذیه :

برای داشتن تغذیه سالم به نکات زیر توجه کنید :

- خوردن مخلوطی از غذاها شامل : غلات، ماهی، میوه ها و سبزی ها

وضعیت وزنی

وزن پائین

وزن طبیعی

وزن بالا (چاق)

خیلی چاق

میزان BMI

کمتر از ۱۸/۵

بین ۱۸/۵ و ۲۵

بین ۲۵ و ۳۰

۳۰ و بیشتر از آن