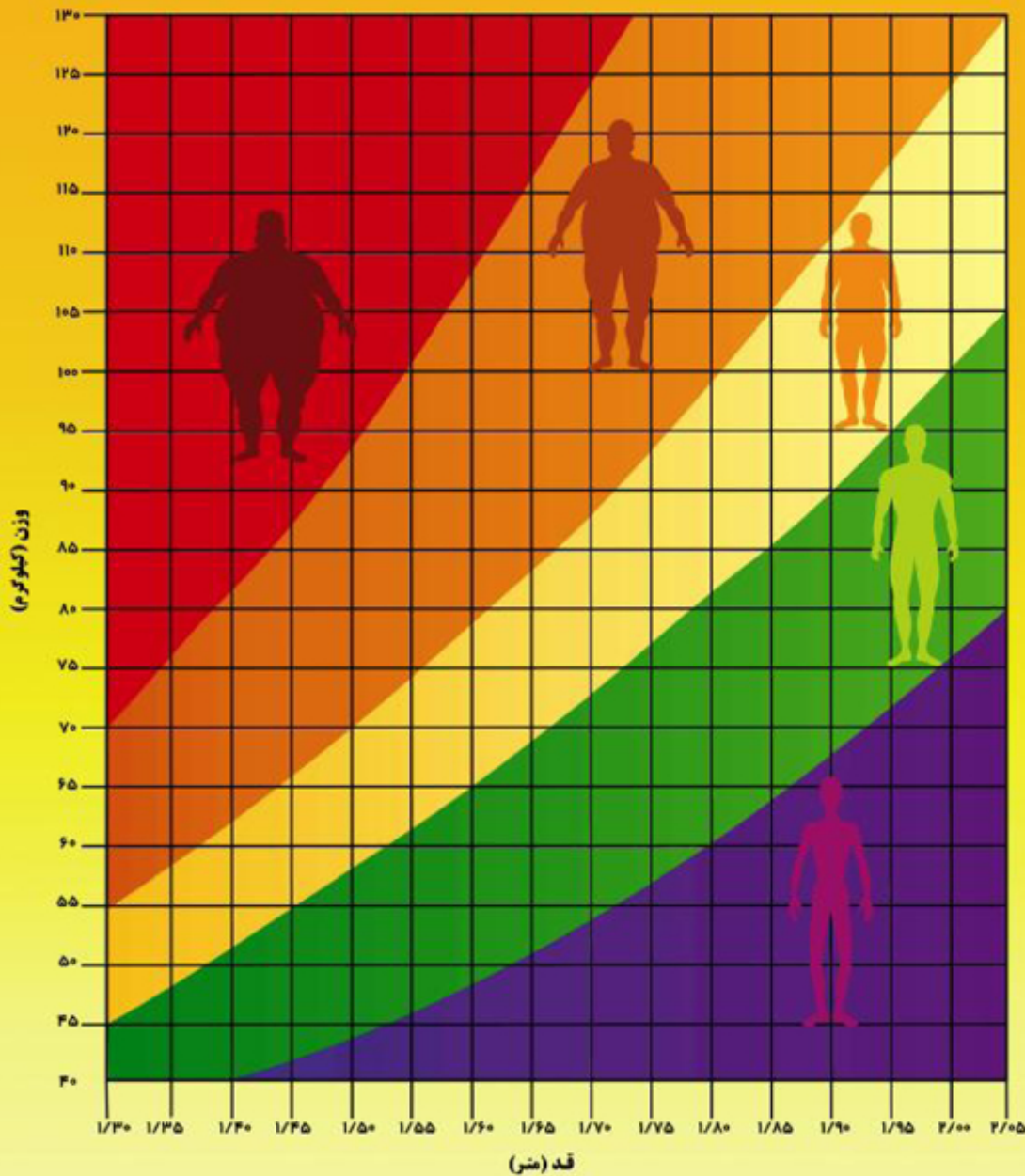


آیا وزن شما برای قدتان مناسب است؟



برای تشخیص
وزن مناسب باید
نمایه توده بدن
حساب شود

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

BMI = Body Mass Index

نمودار نمایه توده بدن

به بزرگسالان توصیه می‌شود:

• BMI (نمایه توده بدن) را بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹
نگه‌دارند و از حدود ۲۰ سالگی به بعد بیش از
۵ کیلو گرم به وزنشان اضافه نشود.

• برای داشتن وزن متعادل علاوه بر اطلاع از BMI،
باید دور شکم نیز اندازه گیری شود:
لب اندازه دور شکم خانم‌ها نباید ۸۸ سانتیمتر و
بیشتر باشد.

لب اندازه دور شکم آقایان نباید ۱۰۲ سانتیمتر و
بیشتر باشد.



راهنمای جدول:

- خیلی چاق (BMI بالای ۳۰)
- چاق (BMI بین ۳۰ - ۳۹/۹)
- اضافه وزن (BMI بین ۲۵ - ۲۹/۹)
- طبیعی (BMI بین ۱۸/۵ - ۲۴/۹)
- لاغر (BMI کمتر از ۱۸/۵)

توجه « افراد لاغر، دارای اضافه وزن، چاق و خیلی چاق مبتلا به سوء تغذیه هستند.