

أدق طريقة لحساب الوزن المثالي للجسم

منا يقلق بشأن وزنه، ومن هذا المنطلق إليكم هذه الطريقة الحسابية الحديثة التي يستخدمها جميع أطباء وإخصائيي التغذية كثير

أولاً: إحسب طولك بالسنتيمتر

لنفرض أنه
الآن إقسمه على

= اضرب الناتج بنفسه يعني

ثانياً: إحسب وزنك

لنفرض أنه كيلو غرام

= وهذا الناتج هو كتلة الجسم :

واليكم الان جدول النتائج:

فهذا يعني أن وزنك أقل من الطبيعي

- فهذا هو الوزن

- فأنت تعاني من زيادة في الوزن

فهذه علامة الخطر بالنسبة للشخص البدين

فهذه هي السمنة المفرطة و ما يصاحبها من مشاكل

احتياج الجسم من السرعات الحرارية لكل كجم من الوزن المثالي				الوزن المثالي للمرأة				مؤشر الوزن (كجم) النسبة: مثال: $120 \text{ كجم} / 35,5 = 1,84 \times 1,84 = 3,38$	
				الرجل				الطول	مؤشر السمنة
				وزن وسط	وزن ثقل	وزن خفيف	الطول	مؤشر السمنة	
قليل النشاط	متوسط النشاط	نشط جدا	حالة الجسم	٦٤/٥٦	٥٨/٥٣	٥٤/٥٠	١٥٧	مؤشر السمنة	
				٦٤/٥٨	٥٩/٥٤	٥٥/٥٢	١٦٠	أقل من ١٩	
٢٠	٢٥	٣٠	بدين	٦٧/٦٠	٦٦/٥٦	٥٧/٥٣	١٦٣	أنت تحت الوزن المقبول	
				٦٩/٦١	٦٣/٥٨	٥٩/٥٥	١٦٦	وزنك سليم	
٢٥	٣٠	٣٥	عادي	٧١/٦٢	٦٥/٥٩	٦٠/٥٦	١٦٨	وزن زائد	
				٧٢/٦٤	٦٦/٦٠	٦٢/٥٧	١٧٠	أنت سمين	
٣٠	٣٥	٤٠	نحيف	٧٤/٦٦	٦٨/٦٢	٦٣/٥٩	١٧٢	سمنة مفرطة	
				٧٦/٦٧	٦٩/٦٣	٦٤/٦٠	١٧٤	أكثر من ٤٠	

مثال آخر للتوضيح
شخص وزنه كيلو غرام وطوله سم فهل هو سمين؟

$$\begin{aligned} 188 &= \text{نقسمها على} \\ 1.88 &= \text{ضرب نفسها} \\ &= \end{aligned}$$

وحسب جدول النتائج فإن هذا الشخص يعاني من زيادة في الوزن

الوزن المثالي للرجال والنساء			
النساء		الرجال	
الوزن (كجم)	الطول (سم)	الوزن (كجم)	الطول (سم)
18.43	114	58.53	155
20.41	115	61.55	157
21.46	117	62.56	160
22.47	120	63.57	162
24.48	122	65.58	165
25.50	125	66.61	167
27.51	127	69.62	170
28.52	130	71.64	172
31.54	132	72.66	175
33.56	135	75.68	177
35.58	137	77.70	180
36.60	140	79.71	183
38.62	142	81.73	185
40.63	145	84.76	188
42.65	147	86.78	190