

تنظيم الوزن واستخراج الوزن المثالي

كلية التربية للنبات / قسم الاقتصاد المنزلي
تغذية علاجية عملي / المرحلة الرابعة
أستاذ المادة : ا.م.نادية حسين منخي

محاوَر المحاضرة

■ المقدمة

■ طرق إيجاد الوزن المثالي

■ الأوزان القياسية بالنسبة للطول

■ نسبة وزن الجسم المثالي

■ نسبة حجم الجسم الطبيعي

■ مؤشر كتلة الجسم

■ أمثلة توضيحية

المقدمة

- تعد القياسات الانثروبومترية (البشرية) من الفحوصات الاكلينيكية المهمة للأطفال والمراهقين والبالغين وتعكس معدل النمو والتطور والحالة الغذائية
- تشمل القياسات الانثروبومترية (البشرية) محيط وسط (منصف) الذراع ،سمك طبقة الدهن تحت الجلد ،محيط الراس، مخططات النمو للأطفال، قياس الوزن والطول ،وتقاس تبعاً للجداول القياسية المثالية .
- وهناك طرق عديدة لإيجاد الوزن المثالي منها نسبة وزن الجسم المثالي ،الاوزان القياسية بالنسبة للطول، نسبة وزن الجسم الطبيعي ، مؤشر كتلة الجسم .

طرق إيجاد الوزن المثالي

أولاً : نسبة وزن الجسم المثالي (Percent of Ideal Body Weight) IBW

وهي مقارنة بين الوزن الحقيقي والوزن المثالي للشخص

$$\text{IBW} (\%) = \frac{\text{الوزن الحقيقي}}{\text{الوزن المثالي}} \times 100$$

(% IBW) يعد مؤشر تقريبي لسوء التغذية او فرط التغذية وتفسر النتائج كالتالي :

$$\text{IBW} (\%) = 115 - 120 \text{ بدانة}$$

$$\text{IBW} (\%) = \text{اقل من } 90 \text{ سوء تغذية}$$

ويمكن تصنيف حالات سوء التغذية كالآتي :

$$\text{IBW} (\%) = 80 - 90 \text{ حدوث استنزاف بسيط في أنسجة الجسم}$$

$$\text{IBW} (\%) = 70 - 79 \text{ حدوث استنزاف متوسط في أنسجة الجسم}$$

$$\text{IBW} (\%) = \text{اقل من } 70 \text{ حدوث استنزاف شديد في أنسجة الجسم}$$

طرق إيجاد الوزن المثالي

• ثانياً: نسبة حجم وبنية الجسم المثالي

• يتحدد حجم الجسم (نحيف، متوسط وعريض) باستخدام طريقتين هما :

١- عرض المرفق: يقاس بطريقة خاصة وباستخدام جداول المتروبوليتان القياسية .

٢- محيط المعصم: يمكن تحديد حجم الجسم بمعرفة كل من محيط معصم اليد اليمنى والطول كما موضح بالمعادلة التالية
نسبة محيط المعصم الى الطول = الطول(سم) / محيط المعصم (سم).

حجم الجسم (نحيف): إذا كانت نسبة محيط المعصم الى الطول اكثر من ٠,٤ للرجل واكثر من ١١ للنساء

حجم الجسم (متوسط): إذا كانت نسبة محيط المعصم الى الطول تتراوح ٩,٦-٠,٤ للرجل واكثر من ١٠,١-١١ للنساء

حجم الجسم (عريض): إذا كانت نسبة محيط المعصم الى الطول اقل من ٩,٦ للرجل واقل من ١٠,١ للنساء

مثال رجل طوله ١٦٩ سم محيط راسغه ١٦ سم ما هو وزنه المثالي

الحل : $169/16 = 10,5$ حجمه متوسط

طرق إيجاد الوزن المثالي

• **ثالثا : اعتمادا على بنية الجسم (الضخمة والنحيفة)**

• **الوزن المثالي = (العمر/١٠ + ١٠٠ - الطول) × ٠,٩**

• **الوزن المثالي بنية عريضة + ١٠%**

• **الوزن المثالي بنية نحيفة - ١٠%**

مثال : امرأة بعمر ٣٠ سنة طولها ١٦٥ سم وزنها ٦٨ كغم ما وزنها المثالي

الحل : (١٦٥ - ١٠٠ + ١٠/٣٠) × ٠,٩ = ٦١,٢ كغم

٥٥,١ = ١٠% - ٦١,٢

طرق إيجاد الوزن المثالي

■ ثالثا : مؤشر كتلة الجسم

طريقة سهلة تستعمل لتقييم بدانة الجسم (درجات السمنة) لدى البالغين وذلك بمعرفة وزن الجسم وطوله كما في المعادلة التالية :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / (الطول)² بالمتر

ويعد الشخص بدينا عندما يكون مؤشر كتلة الجسم اكثر من 27,2 للرجل واكثر من 26,9 للمرأة

بينما يعد وزن الرجل مناسبا (مثاليا) عندما يكون مؤشر كتلة الجسم 22,7 وللمرأة 22,4

كما يستخدم جداول خاصة لتفسير قراءات مؤشر كتلة لتحديد الشخص بدين او غير بدين .

درجات تصنيف مؤشر كتلة الجسم

درجة الجسم	مؤشر كتلة الجسم /الرجال	مؤشر كتلة الجسم /النساء
منخفض الوزن /نحافة	اقل من ٢٠,٧	اقل من ١٩,١
مقبول الوزن/طبيعي	٢٠,٧-٢٧,٨	١٩,١-٢٧,٣
زائد الوزن	اكثر من ٢٧,٨	اكثر من ٢٧,٣
بدانة شديدة	اكثر من ٣١,١	اكثر من ٣٢,٣
بدانة مفرطة	اكثر من ٤٥,٤	اكثر من ٤٤,٨

مثال توضيحي

مثال امرأة تزن ٧٠ كغم طوله ١٧٥ سم فما مؤشر كتلة الجسم وهل تعد بدينة ام لا ؟

مؤشر كتلة الجسم = الوزن ÷ مربع الطول

$$٧٠ \text{ كغم} \div (١,٧٥ \times ١,٧٥) \text{ م}$$

$$٧٠ \div ٣,٠٦٣ = ٢٢,٩ \text{ مؤشر كتلة الجسم}$$

وزن المرأة مقبول ليس بدينة

مثال توضيحي

رجل يزن ٧٨ كغم طوله ١٧٥ سم فما مؤشر كتلة الجسم وهل يعد الرجل بدينا

مؤشر كتلة الجسم = الوزن ÷ مربع الطول

$$= ٧٨ \text{ كغم} \div (١,٧٥ \times ١,٧٥) \text{ م}$$

$$٧٨ \div ٣,٠٦٣ = ٢٥,٥ \text{ مؤشر كتلة الجسم}$$

الرجل وزنه مقبول ليس بدينا