

متي تقولين إنك نحيفة ؟

إن وصف الآخرين لنا بالنحافة أو بالبدانة ليس كافياً أو مقنعاً عادة للحكم على أجسامنا بقلّة الوزن أو زيادته . . . فالمفروض أن يعتمد الحكم الصحيح على مدى قيمة وزن الجسم بالنسبة للقيمة المثالية له أى القيمة التى من المفروض أن يكون عليها وزن الجسم المثالى .

فنقول إن الفرد مصاب فعلاً بالنحافة إذا قل وزن جسمه عن ٢٥٪ من وزنه المثالى . . أى الوزن الذى من المفروض أن يكون عليه (*) .

وهناك أكثر من طريقة لمعرفة الوزن المثالى للجسم ، فمنها ما يعتمد على تقدير طول الجسم ، أو تقدير طول الجسم مع تحديد شكل الهيكل (نحيف - متوسط - عريض) .

وهناك طريقة سهلة لحساب الوزن المثالى لكنها ليست دقيقة تماماً . . وهى أن نخصم ١٠٠ من طول الشخص بالسنتيمتر فيكون الناتج هو وزنه بالكيلو جرام .

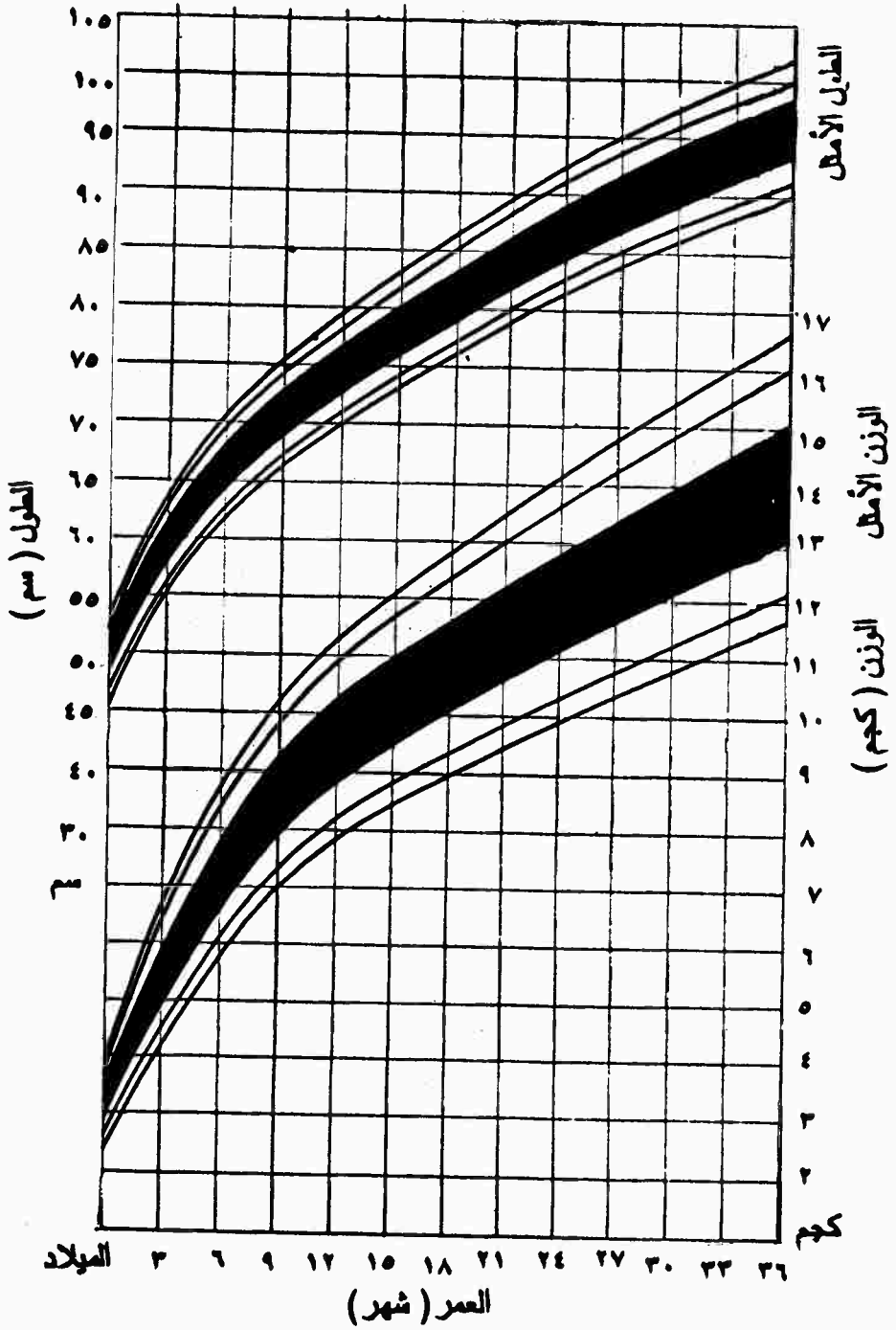
فمثلاً : فتاة طولها ١٦٠ سم يكون الوزن المثالى لها هو ١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠ كيلو جراماً .

والجدول التالى يوضح الأوزان المثالية (بالكيلو جرام) للنساء والرجال بناء على مقدار طول الجسم (بالمتر) .

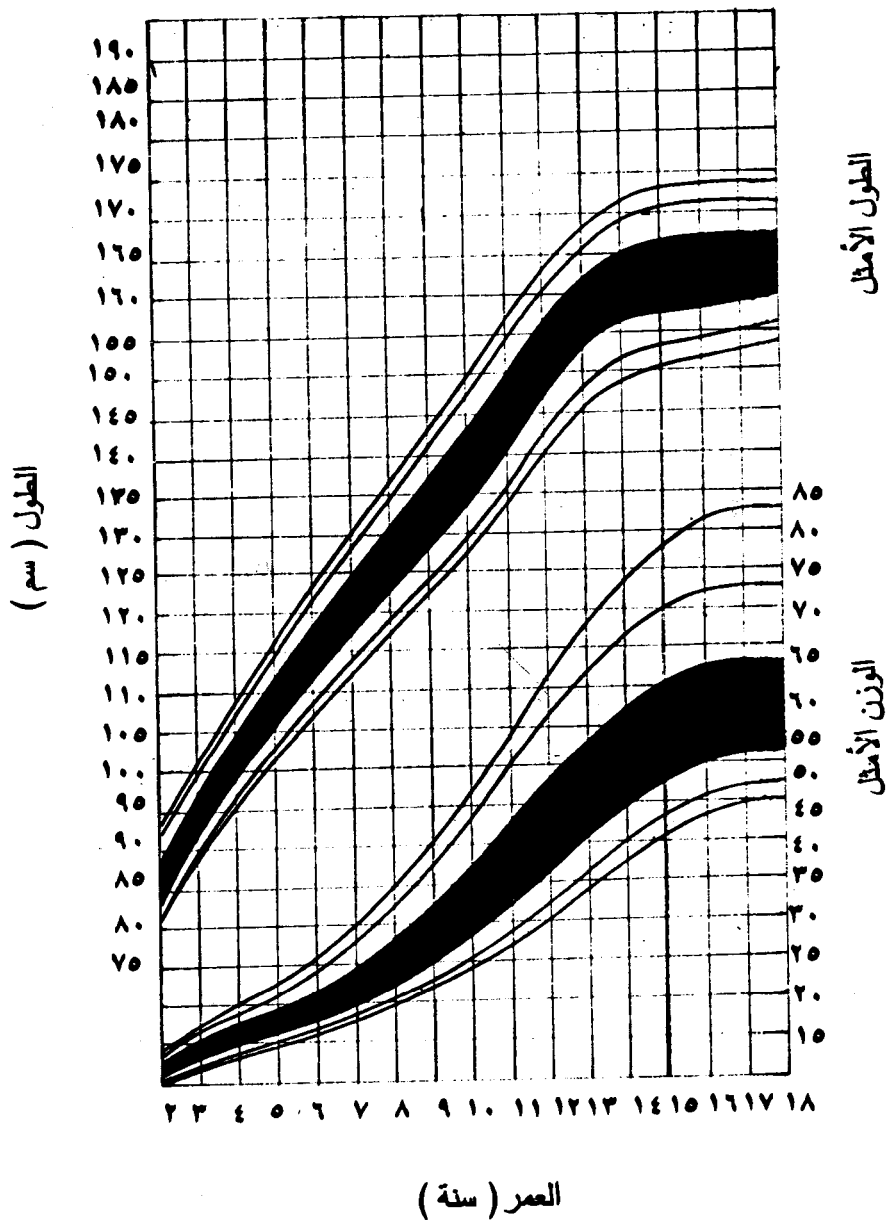
(*) عن كتاب الوصايا العشر للتغذية العلمية الصحيحة للأستاذ الدكتور أحمد عسكر .

جدول الأوزان المثالية

نساء وزن الجسم بدون ملابس			رجال وزن الجسم بدون ملابس			طول بدون حذاء (للرجال والنساء)
بداية السمنة	حدود الوزن	متوسط الوزن	بداية السمنة	حدود الوزن	متوسط الوزن	
٦٤	٥٣ - ٤٢	٤٦,٠				١,٤٥
٦٥	٥٤ - ٤٢	٤٦,٥				١,٤٨
٦٦	٥٥ - ٤٣	٤٧,٠				١,٥٠
٦٨	٥٧ - ٤٤	٤٨,٥				١,٥٢
٧٠	٥٨ - ٤٤	٤٩,٥				١,٥٤
٧٠	٥٨ - ٤٥	٥٠,٤				١,٥٦
٧١	٥٩ - ٤٦	٥١,٣	٧٧	٦٤ - ٥١	٥٥,٨	١,٥٨
٧٣	٦١ - ٤٨	٥٢,٦	٧٨	٦٥ - ٥٢	٥٧,٦	١,٦٠
٧٤	٦٢ - ٤٩	٥٤,٠	٧٩	٦٦ - ٥٣	٥٨,٦	١,٦٢
٧٧	٦٤ - ٥٠	٥٥,٤	٨٠	٦٧ - ٥٤	٥٩,٦	١,٦٤
٧٨	٦٥ - ٥١	٥٦,٨	٨٣	٦٩ - ٥٥	٦٠,٦	١,٦٦
٧٩	٦٦ - ٥٢	٥٨,١	٨٥	٧١ - ٥٦	٦١,٧	١,٦٨
٨٠	٦٧ - ٥٣	٦٠,٠	٨٨	٧٣ - ٥٨	٦٣,٥	١,٧٠
٨٣	٦٩ - ٥٥	٦١,٣	٨٩	٧٤ - ٥٩	٦٥,٠	١,٧٢
٨٤	٧٠ - ٥٦	٦٢,٦	٩٠	٧٥ - ٦٠	٦٦,٥	١,٧٤
٨٦	٧٢ - ٥٨	٦٤,٠	٩٢	٧٧ - ٦٢	٦٨,٠	١,٧٦
٨٩	٧٤ - ٥٩	٦٥,٣	٩٥	٧٩ - ٦٤	٦٩,٤	١,٧٨
			٩٦	٨٠ - ٦٥	٧١,٠	١,٨٠
			٩٨	٨٢ - ٦٦	٧٢,٦	١,٨٢
			١٠١	٨٤ - ٦٧	٧٤,٢	١,٨٤
			١٠٣	٨٦ - ٦٩	٧٥,٨	١,٨٦
			١٠٦	٨٨ - ٧١	٧٧,٦	١,٨٨
			١٠٨	٩٠ - ٧٣	٧٩,٣	١,٩٠
			١١٢	٩٣ - ٧٥	٨١,٠	١,٩٢



زيادة طول ووزن الإناث من الولادة إلى سن ٣٦ شهرا



زيادة طول ووزن الإناث من سن ٢ إلى ١٨ سنة