

حداکثر دور شکم مجاز برای زنان چقدر است؟

17 خرداد 1404

بهترین زمان اندازه گیری دور شکم، اول صبح پس از خوابی کافی و آرام، و پیش از خوردن صبحانه است.

به گزارش خبرآنلاین، افراد چاقی که قصد اندازه گیری سایز دور شکم شان را دارند باید بدانند که بهترین زمان اندازه گیری، اول صبح پس از خوابی پیوسته، کافی و آرام، بدون بیداری و ریزه خواری شبانه و پس از دفع روده و مثانه و پیش از خوردن صبحانه است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زیادی چربی در بخش میانی بدن یعنی شکمی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سکتة مغزی و فشار خون بالا مرتبط است. اندازه گیری دور شکم به عنوان یک شاخص برای ارزیابی میزان چاقی کمک می‌کند تا افراد از خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی آگاه شوند. تجمع چربی شکمی می‌تواند مقاومت به انسولین را افزایش دهد که این امر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

دکتر مجید انوشیروانی، پزشک متخصص طب ایرانی می‌گوید: بهار مناسب ترین هنگام برای پاکسازی‌های داخلی و پوستی به ویژه برای افراد دچار اضافه وزن است. شخصی که برای درمان طبی اضافه وزن یا چاقی مراجعه می‌کند باید نتایج آزمایش‌های نشان دهنده عملکرد تیروئید، میزان قند و چربی خون و آنزیم‌های کبد را همراه داشته باشد؛ البته معمولاً سونوگرافی کبد و آزمایش‌های دیگری نیز باید ملاحظه شود و بعضی تیپ‌های بدنی باید آنالیز توده بدن هم انجام بدهند.

حتماً سایز دور شکم‌تان را بدانید

اما کاری که خود بیمار به آسانی می‌تواند انجام بدهد اندازه گیری دور شکم است که روش دقیق و درست آن را باید بداند. کسانی که برای بهبود وزن و تناسب اندام به ویژه چاقی شکمی مراجعه می‌کنند حتماً باید این مطلب را بخوانند و سایز دور شکم خود را بدانند. حداکثر اندازه نرمال دور شکم در مردان ۱۰۰ سانتی متر و در زنان ۸۵ سانتی متر شمرده می‌شود ولی مسلماً در ارزیابی اشخاص گوناگون نمی‌توان یک استاندارد ثابت را مطلق فرض کرد. اندازه نرمال دور شکم در مردان و زنان و در نژادهای مختلف و در مزاج‌های گوناگون و در سن‌های متفاوت یکسان نیست.

البته این نکته مهم ناگفته نماند که اندازه گیری دور شکم حتی اگر در شرایط درست و زمان مناسب انجام شود به تنهایی برای داوری طبی کافی نیست و باید متغیرهای دیگری از جمله قد را هم با آن تلفیق کرد. با این حال درباره همین اندازه گیری شکم هم نکات بسیار مهمی وجود دارد تا بتوانید میزان واقعی تر را پیدا کنید.

بهترین زمان اندازه‌گیری سایز شکم

بهترین وقت، اول صبح پس از خوابی پیوسته و کافی و آرام، بدون بیداری و ریزه خواری شبانه و پس از

دفع روده و مثانه و پیش از خوردن صبحانه است. بانوان توجه کنند که روزهای قاعدگی برای اندازه گیری سایز شکم مناسب نیست. کسانی که صبح‌ها نفخ و باد زیاد در روده دارند به ویژه کسانی که به روده تحریک پذیر دچار هستند، دچار نوسان اندازه شکم می‌شوند و هنگام انباشت گاز در روده‌ها، اندازه ای بیشتر از سایز واقعی بدست می‌آورند. نکته مهم دیگر در مورد محل دقیق اندازه گیری دور شکم است.

مکان درست اندازه‌گیری

متر پلاستیکی را در خط افقی دور ناحیه میانی شکم، یعنی مابین خط پایین ترین دنده و خط بالای استخوان لگن قرار دهید. این محل اندکی بالاتر از ناف واقع می‌شود. در حالت ایستاده، بدون حبس نفس و با تنفس طبیعی، متر را به اندازه ای دور شکم بپیچید که روی پوست قرار بگیرد اما فشار زیادی وارد نکند. اندازه گیری منظم دور شکم می‌تواند به شما در پایش روند کاهش وزن و کاهش خطر بیماری‌های متابولیکی کمک کند.