

# ۱۴ عددی که کلید سلامت شما است!

خیلیها تصور می کنند داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای داشتن یک جسم سلامت کافی است. در حالی که برای مراقبت از سلامت جسم نیاز داریم یک سری اعداد سلامتی را هم بدانیم و آنها را هرازگاهی کنترل کنیم.

خیلیها تصور می کنند داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای داشتن یک جسم سلامت کافی است. در حالی که برای مراقبت از سلامت جسم نیاز داریم یک سری اعداد سلامتی را هم بدانیم و آنها را هرازگاهی کنترل کنیم.

اعداد سلامتی به اعدادی گفته می شود که سلامت بدن را از نظر فشار خون، ضربان قلب، سطح کلسترول خون، وزن، تری گلیسیرید و کالری مورد نیاز بدن مورد سنجش قرار می دهند. در واقع اعداد سلامتی شامل اعداد کاهش وزن تا مراقبت از قلب هستند که دانستن و کنترل آنها کمک بزرگی به حفظ سلامت ما می کند.

در این گزارش مهم ترین اعداد سلامتی را با شما در میان می گذاریم تا همیشه آنها را چک و کنترل کنید و اجازه ندهید که بالا و پایین شوند.

1. **فشار خون؛** فشار خون نرمال باید روی عدد کمتر از ۱۲۰/۸۰ (۱۲ روی ۸) باشد. اگر فردی در ۳ یا ۴ روز متفاوت از خواب بیدار شد و مینیمم فشار خونش عدد ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه (۱۴ روی ۹) یا بیشتر بود، بداند که مبتلا به فشار خون بالا است.
2. **قند خون؛** قند خون شما باید کمتر از ۶ درصد یا ۷۰ تا ۹۹ میلی گرم باشد. به زبان ساده تر، عدد قند خون پایین تر از ۱۰۰ در افراد به معنی نداشتن دیابت است، عدد بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ نشانه پیش دیابت است و عدد بالاتر از ۱۳۰ نشان می دهد که دیابت دارید.
3. **خواب شبانه؛** یک فرد بزرگسال هر شب باید ۶ تا ۸ ساعت خواب کامل داشته باشد.
4. **آب؛** روزانه ۸ لیوان یا ۲ لیتر آب بنوشید.
5. **غلات؛** روزانه ۳ وعده غلات کامل باید بخورید.
6. **میوه و سبزیجات؛** روزی ۵ واحد میوه و سبزیجات بخورید.
7. **فعالیت بدنی؛** در طول هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید. بعضی

- متخصصان می‌گویند ۹۰۰۰ قدم هم پیاده‌روی کنید کافی است.
8. ماهی؛ ۳ بار در هفته ماهی بخورید. درست است که مصرف ماهی در کشور ما یک امر لاکچری است و خرید آن از عهده همه برنمی‌آید اما یکی از اعداد سلامتی همین است و نمی‌توان از آن حرفی نزد.
  9. کلسترول خون؛ کلسترول‌تان باید کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد.
  10. تری‌گلیسیرید؛ این مورد باید کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا ۱/۷ میلی‌مول باشد.
  11. دور کمر؛ دور کمر در زنان باید کمتر از ۸۸ سانتیمتر و در مردان باید کمتر از ۱۰۲ سانتیمتر باشد.
  12. کالری مورد نیاز روزانه؛ زنان به طور میانگین روزانه نیازمند دریافت ۲۰۰۰ کالری و آقایان نیازمند دریافت ۲۵۵۰ کالری هستند. البته میزان کالری مورد نیاز بدن هرکس به میزان فعالیت روزانه او بستگی دارد و نیز به وزن و سن و جنسیت.
  13. شاخص توده بدنی؛ شاخص توده بدنی یا BMI کمتر از ۲۵، یکی از فاکتورهای در امان بودن از چاقی است.
  14. تعداد ضربان قلب؛ قلب یک فرد سالم بزرگسال در حالت عادی یا در حال استراحت باید ۷۰ بار در یک دقیقه بتپد. اگر بیشتر از این بود، به پزشک مراجعه کنید.

# مرکز مشاوره حال خوب

ازدواج ، خانواده ، تحصیلی

دکتر کبری درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

باتعمین وقت قبلی

مرکز مشاوره حال خوب - دکتر کبری درویش پیشه