

## كيفية حساب وزنك المثالى و تحديد أفضل نسبة دهون لجسمك.

فى هذه المقالة نكتب عن افضل وسيلة لتحديد الوزن المثالى و اهمية حساب مكونات الجسم من دهون و كتلة عضلية.

هناك مقولتين هامتين. اول مقولة من كتاب **Natural Hormonal Enhancement** او تنمية الهرمونات الطبيعية للكاتب روب فايجن:

”الوزن الذى تراه على الميزان ليس له اى مدلول على رشاقتك او صحتك او مظهرك او جاذبيتك. وزن جسمك من الممكن ان تهتم به اذا كنت رياضى محترف ، تريد ان تدخل بطولة فى فئة وزن معينة. اما المهم هو مكونات جسمك من عضلات و دهون.

فنسبة الدهون فى جسمك هى التى تحدد باقى مكونات جسمك. و هى التى تحدد مظهرك و رشاقتك و لياقتك”

مقولة ثانية من كتاب **Biomakers** للكاتب وليام ايفانز :

”ان من الخطأ ان يكون هدفك هو مجرد خسارة وزن الجسم. لكن الهدف الصحيح هو حرق الدهون و زيادة حجم العضلات”

تكلما فى عدة مقالات سابقة عن اهمية الكتلة العضلية فى زيادة عملية الأيض الغذائى **Metabolism** . و كيف ان الالياف العضلية تستهلك كميات من السعرات الحرارية يوميا ، حتى فى اوقات الراحة. بينما الانسجة الدهنية تكاد الا تستهلك اى كمية من السعرات الحرارية.

من فوائد العضلات ايضا ، انها تعطى الرجل و المرأة على السواء ، مظهر رياضى رشيق و جذاب. فكل المشاهير ذات الجاذبية فى هوليوود ، الرجال منهم و النساء يقومون بتمارين لزيادة الكتلة العضلية حتى تعطيهما ما يسمى ”الجسم المنحوت” او الممشوق. لا اريد ان اخوض فى هذه المقالة عن المفاهيم الخاطئة عند المصريين و العرب. مثل خوف السيدات ان يتحولوا بين ليلة و ضحاها الى رجال مفتولى العضلات . او اقتناع معظم الرجال ان التمارين بالحديد يأتى دورها بعد ”التخسيس” . او الخوف من تحول العضلات الى دهون!

نرجع لموضوعنا الاساسى ، و هو قياس مكونات الجسم اثناء الرجيم. العديد من متبعى النظم الغذائية ، يقومون بمتابعة تقدمهم فى الرجيم بالعديد من الطرق الغير مناسبة :

**اولهم عن طريق الميزان.** و هى ان يقف المريض على ميزان ”حمام” اشتراه من الصيدلية . او يقوم بقياس وزنه فى عيادة اخصائى التخسيس . و هناك مشكلتين كبيرتين فى الميزان:

١- الميزان لا يحدد لك نسبة الدهون و العضلات فى جسمك.  
٢- قياسات الميزان تتفاوت بشكل كبير بسبب كميات المياه و الطعام المحتبسة داخل الجسم.

الحقيقة انه من السهل خسارة وزن على الميزان. لكن حرق دهون الجسم و اكتساب الكتلة العضلية ، فهو تحدى اكبر.

**ثانياً، يحدد متبع الرجيم وزنه المثالي عن طريق استخدام معادلة حسابية غريبة تعتمد على الطول.** و هي طرح رقم ١٠٠ من طوله بالمتري اذا كان رجل و ١١٠ اذا كانت امرأة . بمعنى ان اذا كان طول الرجل ١٨٠ ، يكون وزنه المثالي ٨٠ كجم. و اذا كان طول المرأة ١٦٠ ، فإن وزنها المثالي ٥٠ كجم. و هنا تتكرر نفس المشكلة في هذه الطريقة ، و هي عدم اخذ نسبة دهون الجسم في الاعتبار ولا وزن العضلات و شكل الجسم. مثلاً ، لاعب كمال اجسام وزنه ٩٠ كجم و طوله ١٧٠ يعتبر زائد الوزن ، بالرغم ان نسبة دهون جسمه ٤-٥ % وقت البطولة . و على الجانب الاخر قد تجد امرأة طولها ١٧٠ ووزنها ٦٠ كجم ، و لكن نسبة دهون جسمها ٢٥% مما يعنى انها جسمها ملئ بالدهون. اذا تحديد الوزن المثالي بناءا على الطول طريقة غير مناسبة تماما لمن يبتغى جسم رشيق و رياضى.

### **ثالثاً : ال Body Mass Index (مؤشر كتلة الجسم)**

الBody Mass Index او ما يعرف بال BMI هي ايضا طريقة شائعة لمحاولة حساب الوزن المثالي. و ال BMI يساوى الوزن بالكيلوجرامات مقسوم على مربع الطول بالمتري. و طبقا لجدول ال BMI ، و انا لا ارى اهمية لوضع هذه الجداول هنا. فإن الرجل يكون زائد الوزن اذا تعدى ال BMI 27.8 . و تكون المرأة زائدة الوزن اذا تعدت ال BMI 27.3 .

سوف استخدم مثال لاعب كمال الاجسام الذى استخدمته فى المقال السابق ، ذات الطول ١٧٠ سم و وزن ٩٠ كجم. سنجد ان ال BMI الخاص به هو ٢٨١.٧/ ٩٠ اى يساوى حوالى ٣١ ، مما يضعه فى خانة السمنة المفرطة!! بالرغم ان نسبة الدهون فى جسمه حوالى ٤-٥%!

و قد تجد ايضا سيدات و رجال ذوات BMI منخفض (اقل من ٢٥) و تجد لديهم نسبة عالية من الدهون. اذا فتحديد الوزن المثالي عن طريق BMI يعتبر طريقة غير دقيقة مثله مثل الحساب عن طريق الطول.

### **اذا ما انسب طريقة لقياس تكوين الجسم؟**

افضل طريقة لمعرفة تكوين جسمك من عضلات و دهون هي قياس نسبة الدهون فى الجسم. و هناك عدة طرق لذلك. مثلاً ، عن طريق متر القياس او عن طريق قياس سمك الجلد باللات قياس بسيطة. و هناك طرق اكثر تعقيدا و لكنها لا تتوافر بسهولة فى الوطن العربى ، مثل

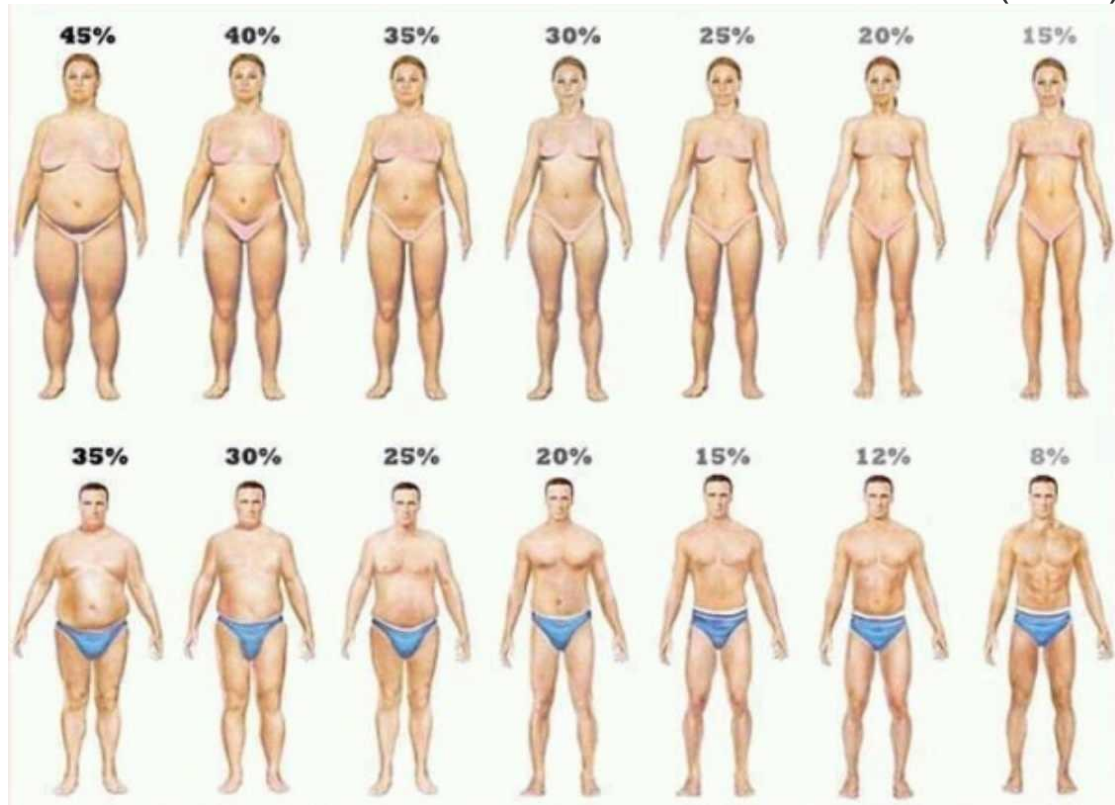
الDual energy X-ray absorptiometry (Dexa Scan) و ال Hydrostatic Testing . و هذا الاختبار الاخير يتم عن طريق غمر جسمك بالكامل فى الماء و من ثم تقوم دهون جسمك بالطفو طبقا لنظرية ارشيميدس. و بعد ذلك يتم قياس وزن جسمك ، الذى يكون اخف بسبب طفو الدهون. و عن طريق طرح وزن جسمك تحت الماء من وزن جسمك الكلى يظهر لك وزن دهون جسمك.

**ما هو متوسط نسبة الدهون بين الرجل و المرأة؟**

متوسط نسبة دهون الجسم للرجال هي ١٧% و متوسط نسبة دهون الجسم للمرأة هي ٢٣% . و ذلك لأن مستويات هرمون الانوثة (الاستروجين) اكثر ارتفاعا عند المرأة. كما ان نسبة دهون الجسم تزيد مع تقدم العمر و تقل حجم الكتلة العضلية عند الرجل و المرأة. و هناك بحث كشف ان الرجل يخسر حوالي ٣ كيلو من كتلته العضلية كل عشر سنوات (و هذا رقم لا يستهان به) و معدل فقدان الكتلة العضلية يزداد بعد تجاوز سن ال٤٥. كما كشفت نفس الدراسة ان متوسط نسبة الدهون لذوى العشرون عام تكون ١٥% بينما ترتفع هذه النسبة الى ٢٥% عند الرجال فى منتصف العمر (سن ال٤٠).

### إذا ما هي نسبة الدهون المثالية للرجل و المرأة

بالنسبة للرجل تكون نسبة الدهون المثالية من ١٠-١٤% و بالنسبة للمرأة من ١٤-١٨% . و هذه صورة توضح اشكال الجسم مع مختلف نسب الدهون. و نسب الدهون بالجسم تشمل دهون ضروريا لحياتك و صحتك. تجدها حول الكبد ، الكلى ، القلب و المخ و النخاع. لذلك مستحيل ان تصل الى نسبة دهون صفر و انت على قيد الحياة. ايضا النسب المنخفضة التى يصل اليها لاعبى كمال الاجسام يوم البطولة (٣-٤%) من الصعب جدا الحفاظ عليها لفترات طويلة.



### الخلاصة :

ال BMI و حساب الوزن المثالى عن طريق الطول هي طرق غير دقيقة تماما . افضل طريقة لحساب الوزن المثالى و عمل خطة للوصول لهذا الوزن ، هو قياس نسبة دهون الجسم . سوف نقوم فى مقالات قادمة بتعليمك كيفية قياس نسبة الدهون بنفسك بطريقة بسيطة