

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”

تكلنا 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 المثالى عن طريق استخدام معادلة حسابية غريبة تعتمد على الطول. و هى طرح رقم ١٠٠ من طوله بالمتر اذا كان رجل و ١١٠ اذا كانت امرأة . بمعنى ان اذا كان طول الرجل ١٨٠ ، يكون وزنه المثالى ٨٠ كجم. و اذا كان طول المرأة ١٦٠ ، فأن وزنها المثالى ٥٠ كجم. و هنا تتكرر نفس المشكلة فى هذه الطريقة ، و هى عدم اخذ نسبة دهون الجسم فى 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 المثالى 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 هى ايضا طريقة شائعة لمحاولة حساب الوزن المثالى. و ال BMI يساوى الوزن بالكيلوجرامات مقسوم على مربع الطول بالمتر. و طبقا لجدول ال BMI ، و انا لا ارى اهمية لوضع هذه الجداول هنا. فأن 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 المثالى 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 هى 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

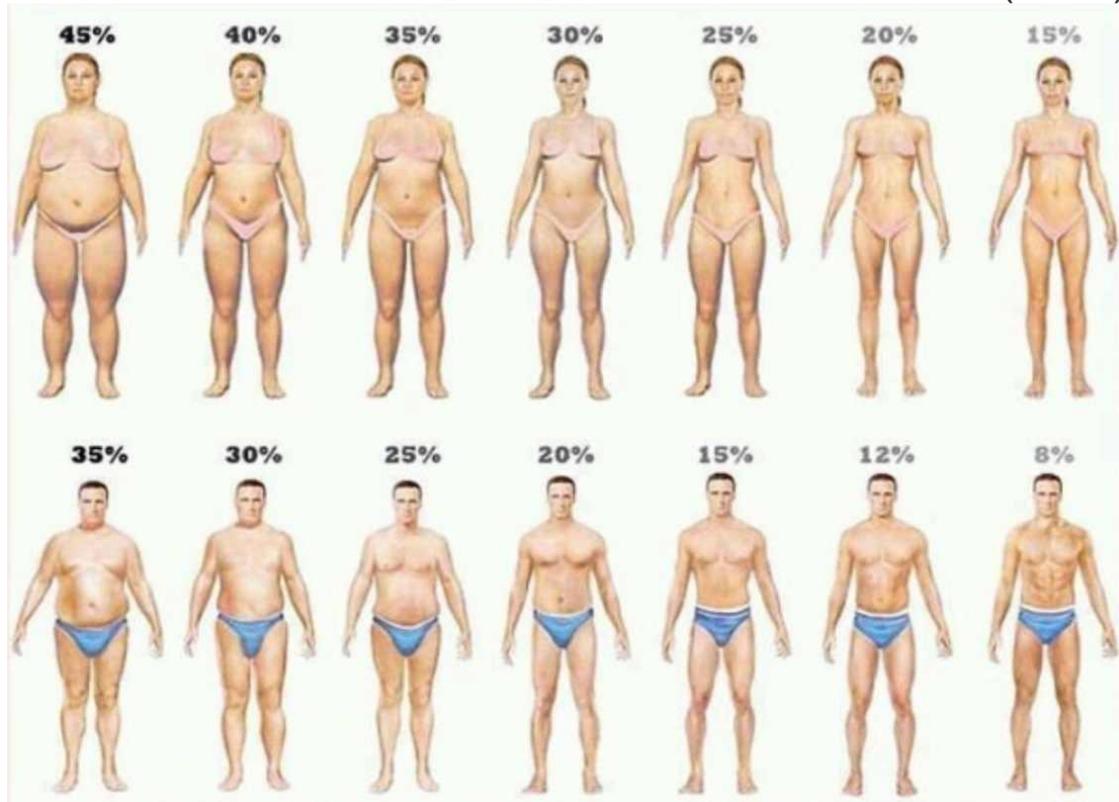
الDual energy X-ray absorptiometry (Dexa Scan) و ال Hydrostatic Testing . و هذا الاختبار الاخير يتم عن طريق غمر جسمك بالكامل فى الماء و من ثم تقوم دهون جسمك بالطفو طبقا لنظرية ارشيميدس. و بعد ذلك يتم قياس وزن جسمك ، الذى يكون اخف بسبب طفو الدهون. و عن طريق طرح وزن جسمك تحت الماء من وزن جسمك الكلى يظهر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