

دستگاه بادی کامپوزیشن

روش نوین در کمک به ارزیابی ترکیبات بدن

بادی کامپوزیشن دستگاهی برای ارزیابی ترکیب بدن می باشد. این دستگاه از طریق ایمپالس های الکتریکی ، مقاومت در برابر جریان الکتریکی در بافت های بدن عمل می کند . با توجه به این مقاومت ، نسبت بافت های بدن تعیین شده و آن را با مقادیر نرمال که برای دستگاه تعریف شده مقایسه می کند.



همچنین ورزشکاران می توانند با مقایسه نسبت بافت های فرد با مقادیر مطلوب برای آن رشته ورزشی برنامه مناسبی برای ادامه تمرینات خود ترسیم کنند و یا در مراحل مختلف تمرین می توانند میزان پیشرفت و دستیابی به اهداف را بررسی کنند. لازم است افراد دارای کبد چرب هر شش ماه یکبار جهت آگاهی از وضع سلامت تست بادی انجام دهند.

قابلیت های دستگاه

- بررسی ترکیب بدنی عضوی در دست راست ، دست چپ ، پای راست ، پای چپ و تنه
- ارائه پرینت کل بدن برای : وزن ، شاخص توده بدن (BMI) ، میزان متابولیسم پایه (BMR) درصد چربی FAT ، توده چربی (FM) ، توده بدون چربی (FFM) ، مجموع آب بدن (TBW) ، مقادیر نرمال (TR)
- دارای عملکرد هدفمند و محاسبه میزان توده چربی جهت از دست دادن ، برای رسیدن به وزن ایده آل .
- ورزشکاران می توانند هر سه ماه یکبار جهت آگاهی از پیشرفت خود و برنامه ریزی دقیق از این دستگاه استفاده کنند. افراد عادی نیز بهتر است حداقل سالی یک بار از این دستگاه استفاده کنند.

چاقی و اضافه وزن

اگر فرد وزن خود بر حسب کیلوگرم را تقسیم بر مجذور قد بر مبنای متر کند، حاصل تقسیم اگر عدد ۲۵ به پایین باشد وزن فرد مناسب است اما اگر عدد حاصله بین ۲۵ تا ۳۰ باشد اضافه وزن تلقی می شود و اگر عدد حاصله بین ۳۰ تا ۳۵ باشد چاقی درجه ۱ ، ۳۵ تا ۴۰ چاقی درجه ۲ و ۴۰ به بالا چاقی مفرط محسوب می شود.

رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی می گوید: حدود ۲۵ میلیون ایرانی یا چاق هستند یا اضافه وزن دارند که از این میان ۸ میلیون چاق هستند و ۱۷ میلیون اضافه وزن دارند که این آمار شامل ۴۵ درصد مردان و ۵۷ درصد زنان بالای ۲۰ سال می شود.

چاقی و کبد چرب

کبد چرب در افراد چاق شایع است. در اکثر مطالعات انجام شده بین ۶۰ تا ۱۰۰٪ بیماران مبتلا به کبد چرب چاق بوده اند. عواملی چون عدم تحرک جسمانی، توسعه تکنولوژی، زندگی ماشینی، شهرگرایی، تن آسایی، رفاه مادی و مصرف بی رویه مواد غذایی چرب، عواملی می باشند که موجب شده اند تا شیوع چاقی روز به روز بیشتر شود.

نقش ورزشی در درمان کبد چرب

انجام تمرینات ورزشی، مختص گروه یا قشر خاصی از جامعه نیست. جوانان، افراد پیر، مردان و زنان و... همه باید ورزش کنند. ورزش تأثیر جدی در جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریها و حفظ سلامت و حتی روح آدمی دارد. وزن ایده آل با تمرینات ورزشی، تنها همراه با رژیم غذایی مناسب و صحیح به دست می آید. ورزش، هر چند به میزان اندک، ولی مداوم و روزانه در طول یک سال موجب کاهش وزن قابل توجهی در افراد چاق می شود.

انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم

چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش خطر ابتلا به کبد چرب دارد. بر همین اساس، داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می شود. اگر شما وقت رفتن به باشگاه ورزشی را ندارید، پیاده روی در مسیر کار یا پارک را می توانید

جایگزین نمایید.

آیا کبد چرب قابل درمان است؟

رژیم غذایی ، کاهش وزن و ورزش را مؤثرترین راه های درمان کبد چرب ناشی از بیماری زمینه اعلام و خاطر نشان کردند: «عملاً شناخته شده ترین روش برای درمان کبد چرب ورزش همراه با کاهش وزن است و حتی دیده شده در بیمارانی که کاهش وزن نداشته اند، ورزش نقش مهمی در بهبود کبد چرب را داشته است و در آخر استفاده از داروهای کاهنده قند خون در بیماران دیابتی و استفاده از داروهای کاهنده LDL در بیماران مبتلا به کلسترول از راه های مفید در کنار ورزش و کاهش وزن برای درمان کبد چرب است.

کاهش وزن

به طور کلی، کاهش وزن نباید بیشتر از ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم (کمتر از یک کیلوگرم) در هفته باشد. تعدیل ساده رژیم غذایی، کاهش دریافت چربی و قندهای ساده، برای کمک به بیشتر مردمی که هدف کاهش وزن را دنبال می کنند، مؤثر است.



تلاش برای کاهش وزن هنگامی مؤثرتر است که تنها ۴۵۰ الی ۹۰۰ گرم (تقریباً کمتر از یک کیلوگرم) از وزن خود را در هفته کاهش دهید و رژیم غذایی را با ورزش سبک (۳۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری در روز) ترکیب کنید.

بادی کامپوزیشن Body Composition



www.meldcenter.com

دکتر سید موید علویان
استاد و فوق تخصص گوارش و کبد
موسس و رئیس مراکز بیماریهای کبدی خاورمیانه

سید عباس علویان
کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲. ورزش: ورزش ها انواع مختلفی دارند عده ای از آنها تحت عنوان ورزش های هوازی هستند و بدن در این نوع ورزش ها بیشتر از سوخت چربی استفاده میکند و دسته دیگر ورزش های غیر هوازی اند که بدن در آن ها از سوخت قند بیشتر استفاده میکند لذا برای هدف ما که چربی سوزی است ورزش های گروه اول یا ورزش های هوازی (حداقل بالای ۳۰ دقیقه) اهمیت بیشتری دارند. از انواع مناسبتر این ورزش ها میتوانم تردمیل، دوچرخه ثابت، پیاده روی تند، دویدن، فوتبال و... را نام ببرم.

سوختن چربیها زمانی در این نوع از تمرین هوازی به حداکثر می‌رسد که ضربان قلب بین ۶۰ الی ۸۰ درصد از حداکثر ضربان قلب مجاز باشد. در این صورت سیکل چربی سوزی به حداکثر مقدار خود می‌رسد. با کسر سن از عدد ۲۲۰ می‌توانید حداکثر ضربان قلب را حساب کنید.

نرخ کالری سوزی

با نگاهی به آمار زیر می‌توانید به خوبی از میزان کالری سوزی تمرین هوازی مورد علاقه خود مطلع شوید. مبنای کار ۳۰ دقیقه فعالیت است که یک فرد ۹۰ کیلویی انجام می‌دهد بنابراین اعداد برای هر کسی مقداری متفاوت است. مبنای این اطلاعات ACSM (کالج آمریکایی پزشکی ورزشی) است.

۱- تردمیل به صورت دویدن؛ ۵۵۹ کالری

۲- الپتیکال با سرعت ۶ دقیقه یک مایل (۱/۶ کیلومتر)؛ ۴۷۷ کالری

۳- تردمیل به صورت پیاده روی با شیب ۱۰ درصد؛ ۴۵۷ کالری

۴- دستگاه پله (Stepmill) با شدت متوسط؛ ۴۳۰ کالری

۵- دستگاه پارویی با شدت متوسط؛ ۳۳۴ کالری

۶- دوچرخه ثابت با شدت متوسط؛ ۳۳۴ کالری

۷- بوکس - ضربه زدن به کیسه بوکس با شدت متوسط؛ ۲۸۶ کالری

تا کنون هیچ مطالعه تحقیقاتی تأثیر مثبت ورزش های کششی بر کاهش چربی خون را تأیید نکرده است و در واقع عمدتاً ورزش های هوازی نقش اصلی را در کاهش چربی ایفا می‌کند.

فعالیت های بدننی هوازی سبب کاهش تری گلیسرید ها، افزایش HDL (چربی خوب) و تا حدی کاهش LDL (چربی بد) می‌گردد.

نسخه ورزشی

• فعالیت ورزشی باید به طور منظم به مدت ۴۵-۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته انجام پذیرد.

• برای رسیدن به حداکثر کاهش چربی در خون باید بین ۳۲-۲۴ کیلومتر در هفته به صورت های پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا کردن یا ورزش های توپی (والیبال، بسکتبال و ...) انجام پذیرد، در واقع معادل ۲۰۰۰-۱۲۰۰ کیلوکالری در هفته می باشد.

لازم به ذکر است رژیم غذایی مناسب نیز نقش بسیار مهمی در کاهش چربی ایفا می‌کند، بنابراین با یک برنامه ورزشی و غذایی مناسب می‌توانید به راحتی چربی های مضر بدن را کاهش دهید.

چربی سوزی یا لاغری؟

رژیم غذایی: به هیچ عنوان رژیم هایی که بر اساس نخوردن هستند را توصیه نمی‌کنیم چراکه نه تنها باعث چربی سوزی نمی‌شوند (و صرفاً باعث کاهش وزن می‌شوند) بلکه باعث آسیب های جسمانی زیادی مثل سنگ کیسه صفرا، بیماری زخم معده و نیز می‌گردند.

اما به طور کلی باید برای کمک به چربی سوزی میزان غذاهای چرب و پر کالری و روغن را در برنامه غذایی به شدت کاهش داد، میزان کربوهیدرات ها را کم نمود و میزان متعادلی از پروتئین مصرف کرد. از میوه و سبزیجات در این نوع رژیم ها باید استفاده بیشتر شود.