



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران
واحد بهداشت، ایمنی و محیط زیست

تناسب اندام شما در چه سطحی است؟

شاخص توده بدنی

BMI	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
قد (سانتیمتر)	وزن بر حسب کیلوگرم																
۱۴۷	۴۱	۴۴	۴۵	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۳	۷۶
۱۵۰	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸
۱۵۲	۴۴	۴۶	۴۸	۵۱	۵۳	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۹	۸۱
۱۵۵	۴۵	۴۸	۵۰	۵۳	۵۵	۵۸	۶۰	۶۲	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴
۱۵۷	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۷	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷
۱۶۰	۴۸	۵۱	۵۳	۵۶	۵۹	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹
۱۶۳	۵۰	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۳	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹	۹۲
۱۶۵	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۳	۶۵	۶۸	۷۱	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۹۰	۹۲	۹۵
۱۶۸	۵۳	۵۶	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۷۱	۷۳	۷۶	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۲	۹۵	۹۹
۱۷۰	۵۵	۵۸	۶۱	۶۳	۶۶	۶۹	۷۲	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۲	۹۶	۹۹	۱۰۱
۱۷۳	۵۷	۵۹	۶۳	۶۵	۶۸	۷۲	۷۴	۷۷	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴
۱۷۵	۵۸	۶۱	۶۷	۶۸	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۲	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷
۱۷۷	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۳	۷۴	۷۹	۸۲	۸۵	۸۸	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰
۱۸۰	۶۲	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳
۱۸۳	۶۳	۶۷	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۷	۹۰	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷
۱۸۵	۶۵	۶۸	۷۲	۷۵	۷۹	۸۲	۸۶	۸۹	۹۲	۹۶	۹۹	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷	۱۲۰
۱۸۸	۶۷	۷۰	۷۴	۷۷	۸۱	۸۴	۸۸	۹۲	۹۵	۹۹	۱۰۲	۱۰۶	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳
۱۹۰	۶۹	۷۳	۷۶	۸۰	۸۳	۸۷	۹۱	۹۴	۹۹	۱۰۲	۱۰۵	۱۰۹	۱۱۲	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳	۱۲۶

BMI کمتر از ۲۵ (اضافه وزن ندارد)
توصیه به اصلاح وضعیت

BMI بین ۲۵ تا ۲۷ (اضافه وزن دارد)
توصیه به تصحیح وضعیت تناسب اندام

BMI بین ۲۷ تا ۳۰ (اضافه وزن دارد)
توصیه به کاهش وزن

BMI بیشتر از ۳۰ (اضافه وزن خطرناک)
توصیه به کاهش وزن سریع

شاخص توده بدنی (BMI) ابزاری برای اندازه گیری میزان تناسب اندام می باشد. برای اندازه گیری آن شما باید در جدول بالا در ستون مربوط به قد، قد خود را به سانتیمتر پیدا کرده و در سطر مربوط به وزن در جلوی همان ردیفی که قد شما واقع شده است، وزن خود را بیابید. توضیحات مربوط به رنگ خانه مورد نظر را در سمت چپ جدول ملاحظه فرمائید.

امید به زندگی

مطالعات علمی موجود شواهدی را ارائه می نمایند مبنی بر اینکه هر وقت وزن فرد خارج از محدوده توصیه شده باشد میزان امید به زندگی فرد کاهش می یابد. در جدول سمت راست می توانید رابطه بین درصد بالاتر بودن از وزن ایده آل را با احتمال نرسیدن به سن نهایی زندگی در شرایط عادی مشاهده نمائید.

ارتباط میزان مرگ و میر با اضافه وزن

درصد بالاتر بودن از وزن ایده آل	احتمال نرسیدن به سن نهایی زندگی معمول
۵ - ۱۵٪	۱۰٪
۱۵ - ۲۵٪	۲۷٪
۲۵ - ۳۵٪	۳۴٪
۳۵ - ۴۵٪	۴۱٪
۴۵ - ۵۵٪	۱۱۱٪
۵۵ - ۶۵٪	۱۲۷٪
۱۰۰٪ یا بیشتر	۱۱۰۰٪