AckySHINE.com

Kupima lishe au afya ya mtu

By SW - Melkisedeck Shine · June 18, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Njia za kupima Afya

Njia mbalimbali hutumika kupima hali ya lishe, njia hizi ni;

1. Vipimo vya umbile la mwili

2. Vipimo vya maabara

3. Kuchukua historia ya ulaji na maradhi

Vipimo vya umbile la mwili

Baadhi ya vipimo ambavyo vinaweza kutumika kutoa tahadhari kuhusu magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ni;

1. Uwiano wa uzito na urefu au Body Mass Index (BMI).

2. Mzunguko wa kiuno.

3. Uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga.

4. Kulinganisha uzito na umri.

Uwiano wa uzito na urefu au Body Mass Index (BMI).

Hiki ni kipimo kinachotumika kuangalia uwiano wa urefu na uzito wa mtu, ni muhimu kuchukua vipimo kwa usahihi.Uwiano wa uzito katika Kilogramu na urefu katika mita hupatikana kwa kutumia kanuni ifuatayo:

BMI= uzito (Kg)/Urefu2 (m2)

BMI huwa na viwango mbalimbali vilivyowekwa na shirika la Afya duniani (WHO) kutafsiri hali ya lishe ya mtu ambavyo ni

1. BMI chini ya 18.5 = uzito pungufu.

2. BMI kati ya 18.5 mpaka 24.9= uzito unaofaa.

3. BMI kati ya 25.0 mpaka 29.9 = unene uliozidi.

4. BMI ya 30 au zaidi = unene uliokithiri au kiribatumbo.

Mahitaji ya chakula mwilini hutegemea umri, jinsi, hali ya kifiziolojia (kama ujauzito na kunyonyesha), hali ya kiafya, kazi na mtindo wa maisha. Uzito wa mwili hutegemea na chakula unachokula, pamoja na shughuli unazofanya, mara nyingi unene hutokana na kula chakula kwa wingi. Unene uliokithiri unachangia kwa kiwango kikubwa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama kisukari, magonjwa ya moyo, shinikizo kubwa la damu, na saratani. Uzito uliozidi unapaswa kupunguzwa ili kuepuka magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

Jinsi ya kupunguza unene uliozidi

1. Tumia mafuta kwa kiasi kidogo kwenye chakula

2. Epuka kula vyakula vyenye mafuta mengi hususani vinavyopikwa kwa kudumbukizwa kwenye mafuta, au vinavyokaangwa kwa mafuta mengi.

3. Epuka matumizi ya vinywaji au vyakula venye sukari nyingi

4. Epuka asusa zenye mafuta mengi au sukari nyingi kati ya mlo na mlo.

5. Ongeza vyakula venye makapi- mlo kwa wingi kama matunda, mboga mboga na nafaka zisizokobolewa.

BMI haitumiki kwa wanawake wajawazito, BMI haitumiki kwa watoto na vijana walio na umri chini ya miaka 18, BMI haitumiki kwa watu wasioweza kusimama vyema, waliovimba miguu, na wanawake wanaonyonyesha katika miezi sita ya mwanzo baada ya kujifungua.

Printable AckySHINE Article · https://ackyshine.com/post.php?post=23644