

دليل تثقيف صحي • للبالغين

كيف تقرأ نتيجة BMI؟

خريطة فهم مؤشر كتلة الجسم للبالغين

اعرف ماذا يخبرك الرقم، وما الذي لا يستطيع BMI إخبارك به.

مثال من المصدر

22.9

ضمن نطاق الوزن الصحي

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index): رقم يجمع بين الوزن والطول

مؤشر كتلة الجسم هو قيمة رقمية تربط بين الوزن والطول. لا يعطيك رقمًا مثاليًا واحدًا، بل يساعدك على فهم العلاقة بين وزنك وطولك ضمن نطاق عام. صيغة بسيطة، ناتجها تقدير عام للبالغين.

المعادلة

$$\text{BMI} = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (م)})^2}$$

المؤشر بالكيلوغرام بالمتر مكرورًا في نفسه

مثال من المصدر

$$\frac{\text{الوزن 70 كغ}}{\text{الطول 1.75 م}^2} = \text{النتيجة 22.9}$$

ضمن الوزن الصحي

أول خطوة: احسب BMI ثم ابدأ التفسير

لفهم المؤشر تحتاج أولاً إلى رقم ناتج عن وزنك وطولك. المسار التالي يبين الخطوات بالترتيب.



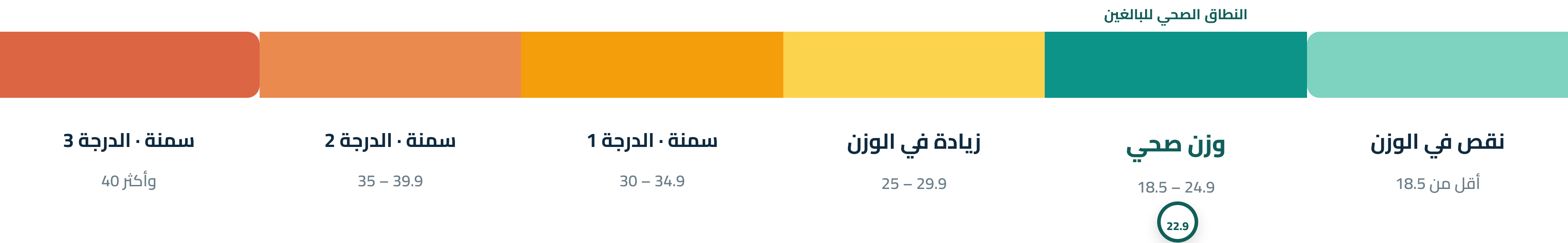
ليس لديك رقم بعد؟

يمكنك استخدام [حاسبة إدراك](#) لإدخال الطول والوزن والحصول على النتيجة مباشرة.

هذا الدليل يساعدك على فهم النتيجة بعد حسابها، وليس على حسابها من جديد.

الرقم وحده ليس الهدف: المهم هو التصنيف

يُستخدم BMI بصورة تقريبية لتصنيف وزن البالغين وفق الفئات العامة التالية.



كيف تقرأ الشريط؟

حدّد رقمك على الشريط، ثم اقرأ التصنيف المتعلق به. تذكر أن هذا التصنيف تقدير عام للبالغين، وليس حكمًا على صحتك.

تنبيه

التصنيف تقدير عام وليس تشخيصًا طبيًا. الحدود الواردة متوافقة مع تصنيف البالغين لدى CDC.

ما الذي يفيد فيه BMI؟

استخدامات عامة للمؤشر تساعد على فهم العلاقة بين الوزن والطول.

1 إعطاء تقدير سريع لعلاقة الوزن بالطول

يربط رقمًا واحدًا بالوزن والطول معًا دون الحاجة إلى حسابات يومية.

2 وضع وزن البالغ ضمن تصنيف عام

يساعد على فهم إن كان الوزن ضمن نطاق معتاد أو بعيدًا عنه.

3 ملاحظة ابتعاد الوزن عن النطاق المعتاد

يدعم الانتباه إلى تحركات الوزن البعيدة عن المعتاد، ليس قياس الزيادة أو النقص بشكل دقيق.

4 نقطة بداية لفهم الحالة العامة

يفتح باب الفهم العام للحالة، لكنه ليس نهاية التقييم الطبي.

BMI أداة تقريبية وليست صورة كاملة عن تكوين الجسم.

BMI لا يعرف إن كان الوزن عضلات أم دهونًا

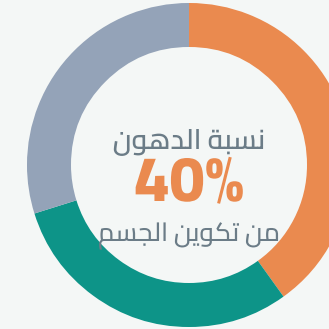
المعادلة تعتمد على الوزن والطول فقط، ولا تقيس التفاصيل الأهم لتكوين الجسم.

لا يقيس BMI مباشرة:

- نسبة الدهون في الجسم
- الكتلة العضلية
- مكان تراكم الدهون
- تركيبة الجسم العامة

=

شخص ألف



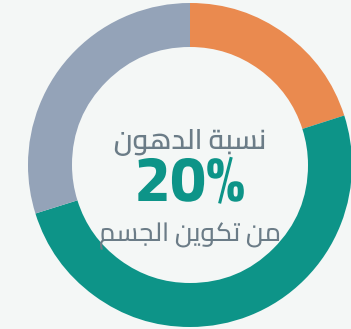
■ دهون 40% ■ عضلات 30% ■ عظام 30%

BMI 24

كتلة عضلية منخفضة

قد يحمل دهونًا أعلى مما يوحي به BMI

شخص باء



■ دهون 20% ■ عضلات 50% ■ عظام 30%

BMI 24

كتلة عضلية مرتفعة

قد تكون الدهون الفعلية أقل بكثير

شخصان لهما BMI متشابه قد يختلفان في نسبة الدهون وتوزيعها وحجم الكتلة العضلية.

لماذا قد يكون BMI مضللاً لدى بعض الرياضيين؟

أصحاب الكتلة العضلية المرتفعة قد يحصلون على BMI مرتفع رغم أن ارتفاع الوزن قد يكون مرتبطاً بالعضلات، لا بالدهون.

ما الذي يحدث؟

حاسبة BMI يمكنها حساب الرقم، لكنها قد تبالغ في تقدير زيادة الوزن عند قراءته من خلال فئاتها فقط.

في هذه الحالة، قياسات تركيب الجسم ومحيط الخصر تكون أكثر فائدة عند تفسير النتيجة.

BMI أداة أقل دقة هنا، لكنه لا يفقد صلاحية التفسير كلياً.

المعادلة لا تفرّق

عضلات أكثر + وزن أعلى

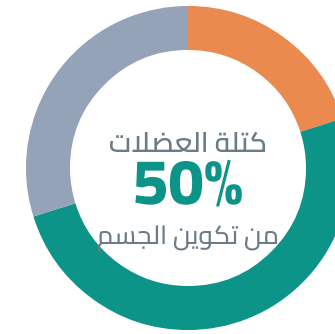


النتيجة على المؤشر

رقم مرتفع

هذا لا يعني تلقائياً أن الشخص لديه كمية مرتفعة من الدهون.

شخص رياضي



دهون 20% عضلات 50% عظام 30%

كتلة عضلية مرتفعة بسبب الرياضة

وعند الشك، يُقرأ BMI ضمن سياق تكوين الجسم، وليس كرقم منفصل.

متى لا تعتمد على BMI وحده؟

بعض الحالات تستلزم تفسيرًا مختلفًا عن القاعدة العامة.

1 الرياضيون وذوو الكتلة العضلية المرتفعة

قد يعطي الوزن المرتبط بالعضلات نتيجة أعلى ضمن فئة زيادة الوزن.

2 الحوامل والمرضعات

التغيرات الطبيعية في الوزن تجعل النتيجة أقل ملاءمة للتفسير المعتاد.

3 الأطفال والمراهقون

يحتاجون إلى تقييمات مرتبطة بالعمر والجنس، ولا تنطبق عليهم المعادلة العامة للبالغين.

4 اختلاف نسبة الدهون وتوزيعها

قد يحمل شخصان النتيجة نفسها بينما يختلف تكوين الجسم بينهما اختلافًا واضحًا.

حاسبة BMI في إدراك مخصصة كتقدير عام للبالغين.

لا تجعل BMI الرقم الوحيد الذي تراقبه

BMI لا يقدم وحده صورة كاملة عن الحالة الجسدية، بل يفتح أسئلة أهم.

رقم واحد، سياق كثير

رقم BMI

22.9

رقم عام. لفهمه تحتاج إلى ما يحيط به من تفاصيل.



أسئلة مهمة قبل الحكم على النتيجة

هل النتيجة منطقية بالنسبة لبنية الجسم؟

هل لديك كتلة عضلية مرتفعة؟

هل تمر بحالة خاصة مثل الحمل أو الرضاعة؟

هل هناك تغيرات غير مبررة أو مستمرة في الوزن؟

هل تحتاج إلى تقييم متخصص؟

الرقم بداية، لا حكم. وعند الشك، استعن بمختص يقرأ الرقم في سياق حالتك.

النتيجة ليست حكمًا على صحتك

أربعة اعتقادات شائعة، وأفضل فهم لها.

الاعتقاد الخاطئ ❌

رقم BMI مرتفع يعني تلقائيًا أنني غير صحي.

الفهم الأفضل ✔

BMI أداة تقريبية ويجب فهم النتيجة ضمن سياق الجسم والحالة الفردية.

الاعتقاد الخاطئ ❌

إذا كان BMI طبيعيًا فلا أحتاج للاهتمام بنمط حياتي.

الفهم الأفضل ✔

الرقم وحده لا يعكس كل جوانب الصحة.

الاعتقاد الخاطئ ❌

يمكن استخدام نفس المعادلة للأطفال مثل البالغين.

الفهم الأفضل ✔

الأطفال والمراهقون يحتاجون إلى تقييم مرتبط بالعمر والجنس.

الاعتقاد الخاطئ ❌

BMI يقيس نسبة الدهون.

الفهم الأفضل ✔

BMI يعتمد على الوزن والطول ولا يقيس الدهون مباشرة.

الفهم الصحيح يبدأ من تمييز ما يقوله BMI وما لا يقوله.

بعد معرفة النتيجة، ماذا تفعل؟

استخدم النتيجة كنقطة بداية

تذكير مهم

هذه القائمة إرشادات عامة مستندة إلى المصدر، وليست خطة علاجية أو برنامجًا لإنقاص الوزن.

لا تغني عن رأي طبيب أو أخصائي تغذية عند الحاجة.

التغييرات التدريجية التي يمكنك الاستمرار بها أنجح من الخطط القاسية قصيرة الأمد.

خطوات عملية مستندة إلى المصدر

- ☐ تناول وجبات متوازنة تحتوي على الخضروات والفواكه والبروتينات والحبوب الكاملة.
- ☐ قلّل الإفراط في السكريات والدهون المشبعة.
- ☐ أدخل الحركة والنشاط البدني في روتينك اليومي، مثل المشي أو ركوب الدراجة.
- ☐ اهتم بالنوم الجيد.
- ☐ تابع التغييرات في الوزن والحالة العامة بمرور الوقت.
- ☐ إذا كانت النتيجة غير منطقية أو لديك حالة خاصة، استشر طبيبًا أو أخصائي تغذية.

BMI في دقيقة واحدة

بطاقة فهم سريع لما يقوله المؤشر وما لا يقوله.

يعتمد على

الوزن + الطول

رقم واحد يُحسب بقسمة الوزن على مربع الطول.

يستخدم من أجل

تصنيف عام لوزن البالغين

تقدير أولي يضع الوزن ضمن فئة معروفة.

لا يقيس مباشرة

الدهون · العضلات · توزيع الدهون

ولا يميّز بين مكونات الجسم المختلفة.

قد يكون أقل دقة عند

- الكتلة العضلية المرتفعة
- الحمل والرضاعة
- الأطفال والمراهقون
- اختلاف تكوين الجسم

إذا بدت النتيجة غير منطقية: لا تعتمد على الرقم وحده واطلب رأي مختص عند الحاجة.

BMI بداية لفهم الوزن بالنسبة للطول، وليس حكمًا نهائيًا على الصحة.

للمزيد من الأدوات والشروحات يمكنك زيارة [موقع إدراك](#).