



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

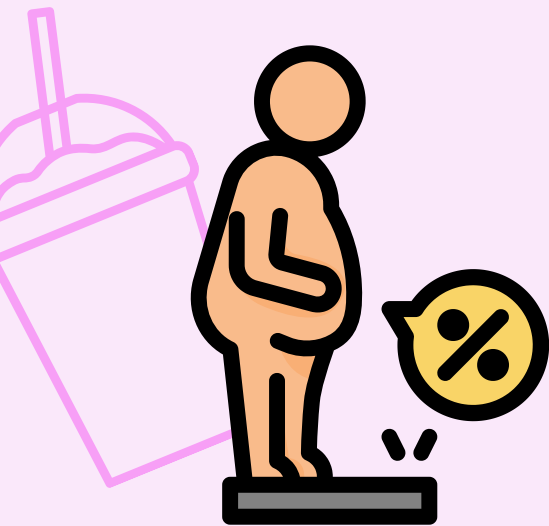


ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਜਨਸੰਖਿਆ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ (PHS) 2014/15 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 15-84 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 50% ਵਿਅਕਤੀ ਮੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਸਨ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ?

ਅਸੀਂ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)

= ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) / ਉਚਾਈ (ਮੀਟਰ) x ਉਚਾਈ (ਮੀਟਰ)

ਮੋਟਾਪਾ	BMI 25 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਵੱਧ ਭਾਰ	BMI 23 - 24.9
ਸਧਾਰਣ ਪੱਧਰ	BMI 18.5 - 22.9
ਘੱਟ ਭਾਰ	BMI 18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ

*ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾਲੇ ਲਈ

ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਮੋਟਾਪਾ (ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੈ।

ਲਿੰਗ	ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਇੰਚ)
ਪੁਰਸ਼	90 ਜਾਂ ਵੱਧ	~36
ਔਰਤ	80 ਜਾਂ ਵੱਧ	~32

* ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾਲੇ ਲਈ



ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਮੋਟਾਪਾ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

• ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)

• ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ

• ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ

• ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

• ਸਲੀਪ ਅਪਨੋਇਆ (ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਚਲਣਾ)

• ਓਸਟੋਰਥਰੀਟਸ (ਗਠੀਆਂ)

• ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ

• ਪਿਠ ਦਰਦ

• ਗ਼ਾਯੂਟ (ਸੁਜਨ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾਈ ਗਠੀਆਂ)

ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਊਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।



ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਜਬ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਵਾਜਬ ਚੋਣ

✓ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ

“ਘੱਟ ਚਰਬੀ”, “ਘੱਟ ਨਮਕ”, “ਘੱਟ ਖੰਡ” ਅਤੇ “ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ”

✗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

✗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

✗ ਮਸਾਲੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੰਗ ਕਰੋ ...



ਘੱਟ ਤੇਲ	ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਨਹੀਂ
ਘੱਟ ਖੰਡ	ਕੋਈ ਮਸਾਲੇ ਨਹੀਂ

ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਵਧਾਓ



ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ

✓ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 000 ਕਦਮ ਚੱਲੋ

✓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

✓ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ

• ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਐਸਕੇਲੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

• ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਉਤਰੋ

• ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ

• ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ



References :

Hospital Authority
Department of Health

The above information is
for reference only.

Editor: MingYi Man Updated on 20/09/2022