



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# موٹاپا اور صحت



موٹاپے کو غیر معمولی یا ضرورت سے زیادہ چربی جمع کرنے سے تعبیر کیا جاتا ہے جو صحت کے لیے خطرہ ہے۔ اس سے کئی دائمی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ محکمہ صحت کے عوام کی صحت کے بارے میں کیے گئے سروے (PHS) کے مطابق، -8415 سال کی عمر کے تقریباً % 50 افراد موٹاپے یا زیادہ وزن میں مبتلا تھے۔



## کیا آپ موٹے ہیں؟

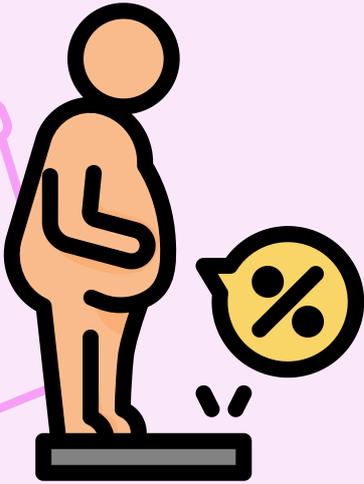
ہم ہاڈی ماس انڈیکس (BMI) اور کمر کے سائز کو موٹاپے کی پیمائش کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

### ہاڈی ماس انڈیکس (BMI)

= وزن (کلوگرام) / قد (میٹر) x قد (میٹر)

موٹاپا	یا زیادہ BMI 25
زیادہ وزن	BMI 23 - 24.9
نارمل	BMI 18.5 - 22.9
کم وزن	BMI سے کم 18.5

\* ایشیائی بالغوں کے حوالے سے



### مرکزی موٹاپا

اگر آپ کی کمر کی پیمائش درج ذیل حدود سے زیادہ ہے، تو آپ مرکزی موٹاپا میں مبتلا ہیں اور آپ کے پیٹ میں چربی زیادہ جمع ہے۔

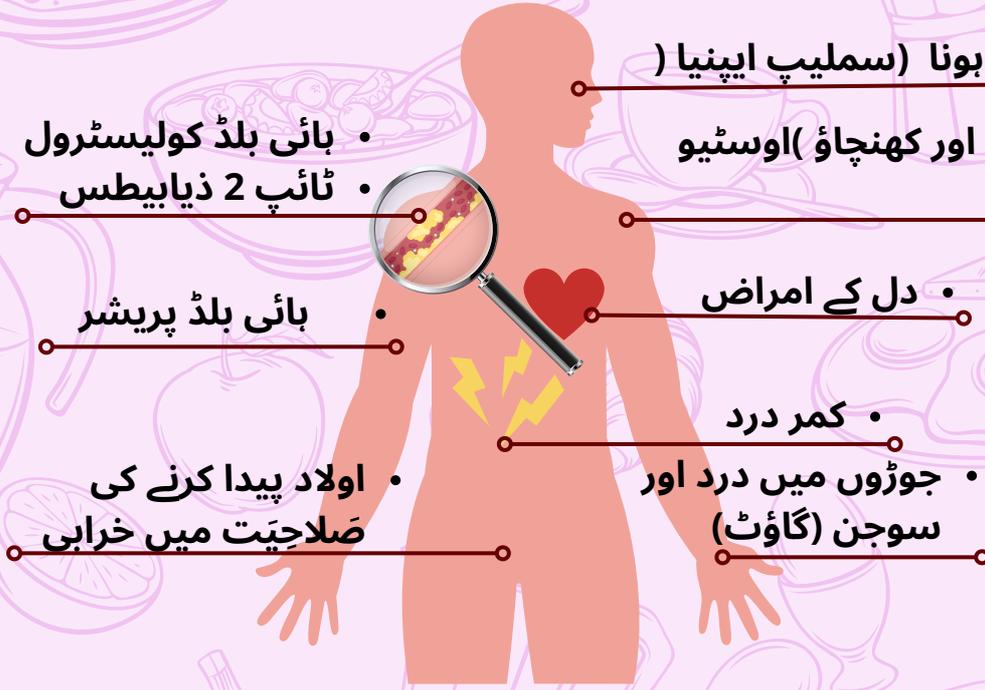
کمر کی پیمائش (inch)	کمر کی پیمائش (cm)	جنس
~36	90 یا زیادہ	مرد
~32	80 یا زیادہ	عورت

\* ایشیائی بالغوں کے حوالے سے



# موٹاپا اور صحت کے مسائل

موٹاپا کئی دائمی بیماریوں کا خطرہ بڑھاتا ہے۔



## موٹاپے کا باعث بننے والے عوامل

توانائی کی کھپت جو توانائی کے استعمال سے زیادہ ہے وزن میں اضافے کا بنیادی محرک ہے۔



## مطلوبہ جسمانی وزن کو برقرار رکھنے کے لیے تجاویز

کیلوریز کے استعمال کو کم کریں۔  
سمجھدارانہ انتخاب

- ✓ کھانے کا انتخاب درج ذیل کے ساتھ کم چکنائی، "کم نمک"، "کم شکر" اور "بائی فائبر"
- ✗ زیادہ شکر والی خوراک والے کھانے سے پرہیز کریں۔
- ✗ زیادہ چکنائی والی خوراک سے پرہیز کریں۔
- ✗ مصالحہ جات شامل کرنے سے گریز کریں۔
- باہر کھانا کھاتے وقت، ان خصوصیات کے ساتھ کھانے کی درخواست کریں

کم تیل	کم شکر
کوئی مصالحہ جات نہیں	جانوروں کی جلد اور چربی کے بغیر والا گوشت

کیلوریز کی کھپت میں اضافہ کریں



- ✓ صحت مند طرز زندگی
- ✓ روزانہ 10000 قدم چلیں
- ✓ روزانہ ورزش کریں
- ✓ چلتے رہیں
- لفٹ یا ایسکلیٹرز کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں
- ٹرانسپورٹ استعمال کرتے وقت کم از کم ایک سٹاپ پہلے اتر جائیں
- ڈرائیو کرنے کی بجائے پیدل چلیں
- گھر کے کاموں میں مدد کریں



References :

Hospital Authority  
Department of Health

The above information is  
for reference only.

Editor: MingYi Man Updated on 26/09/2022