

BMI কি? বি এম আই BMI নির্ণয় পদ্ধতি ?

বি এম আই - বডি মাস ইনডেক্স Body Mass Index (BMI) হলো আপনার দেহের ওজন এবং দৈর্ঘ্য বা উচ্চতার বর্গের অনুপাত। উদাহরণ হিসেবে নিম্নে খোকনের বিএমআই নির্ণয় করে দেখানো হয়েছে। BMI হলো একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির ওজন ও উচ্চতার ভিত্তিতে স্থূলতা নির্ণয়ের একটি নির্ভরযোগ্য ও সর্বাধিক প্রচলিত সূচক বা পন্থা, যা ব্যক্তির ওজনাধিক্যের ধরণ নির্দেশ করে নানা স্বাস্থ্যগত সমস্যার ঝুঁকি হতে রক্ষা করে। বিএমআই মানের মাধ্যমে জানা যায় যে দেহের ওজন স্বাভাবিক, কম বা বেশী ইত্যাদির মধ্যে কোন পর্যায়ে আছে।

বি এম আই সূত্র হলো: - BMI= দেহের ওজন (কেজি) / দেহের উচ্চতা (মিটার)^২

একেক দেশের লোকসংখ্যা ও খাদ্যাভ্যাস অনুযায়ী BMI এর স্ট্যান্ডার্ড ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। তবে মানব দেহে সুস্থতার জন্য BMI এর আদর্শ মান হলো ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মধ্যে।

বিএমআই	শ্রেণী
১৮.৫	ওজনহীনতা
১৮.৫ – ২৪.৯	স্বাভাবিক ওজন
২৫ – ২৯.৯	অতিরিক্ত ওজন
৩০ – ৩৪.৯	স্থূলতা

উদাহরণ: খোকনের ওজন ৬৮ কেজি এবং উচ্চতা ১৭০ সে.মি. খোকনের বি এম আই নির্ণয় কর?

খোকন একজন দক্ষ ও অত্যন্ত পরিশ্রমী ফুটবল খেলোয়াড়। তার ওজন ৬৮ কেজি এবং উচ্চতা ১৭০ সেন্টিমিটার। সে রুটি, আলু, বাদাম, ডিমের কুসুম খেতে পছন্দ করে। শাকসবজি, ফলমূল ও মাছ, মাংস খেতে পছন্দ করেনা।

$$\begin{aligned} \text{আমরা জানি,} \\ \text{বিএমআই} &= \text{দেহের ওজন (কেজি)} / \text{দেহের উচ্চতা (মিটার)}^2 \\ \text{দেয়া আছে,} \\ \text{খোকনের ওজন} &= ৬৮ \text{ কেজি,} \\ \text{খোকনের উচ্চতা} &= ১৭০ \text{ সেঃ মিঃ} \\ &= ১৭০/১০০ [১ মিটার = ১০০ সেঃ মিঃ] \\ &= ১.৭ \text{ মিটার} \\ \text{খোকনের বিএমআই} &= ৬৮ \text{ কেজি} / (১.৭ \text{ মিটার})^2 \\ &= ২৩.৫২৯ \text{ কেজি/মিটার}^2 \text{ (প্রায়)} \end{aligned}$$

খোকনের বি এম আই নির্ণয় করে দেখা যাচ্ছে তার বিএমআই এর মান বা ফলাফল ১৮.৫ – ২৪.৯ এর মধ্যে রয়েছে। এর মানে হলো খোকন স্বাভাবিক ওজনের অধিকারী অর্থাৎ সে ওজনহীনতা, অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতায় ভুগছে না।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, স্বাস্থ্যগত নানা জটিলতার সাথে ওজনাধিক্যের রয়েছে নিবিড় সম্পর্ক। যাদের ওজন বেশি, অর্থাৎ, যারা ওজনাধিক্য কিংবা স্থূলতায় ভুগছেন তাদের ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, অস্টিওপোরোসিস সহ নানা অসুখ হবার আশঙ্কা থাকে, যা মহিলাদের ক্ষেত্রে আরও প্রকট আকার ধারণ করে। পক্ষান্তরে, কারও ওজন যদি খুব কম থাকে, তবে সে সবসময় দুর্বল ও ক্লান্তবোধ করে, তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কম থাকে।

এ সকল বিষয়ের প্রেক্ষিতে প্রতিটি মানুষের সুস্থ, স্বাভাবিক ও কর্মক্ষম জীবন লাভের জন্য একটি কাম্য ওজন বা Standard weight বিবেচনা করা হয়। ব্যক্তি বিশেষের এই কাম্য ওজন পরিমাপের একটি পদ্ধতি হলো Body Mass Index অথবা BMI নিক্রপণ।

মদ্যপান, অতিরিক্ত ঘুম, মানসিক চাপ, স্টেরয়েড এবং অন্য নানা ধরনের ওষুধ গ্রহণের ফলেও ওজন বাড়তে পারে। বাড়তি ওজন কিংবা ভুঁড়ি নিয়ে অনেক সমস্যা। বাড়তি ওজনের জন্য যেকোনো ধরনের হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এছাড়া রক্তনালিতে চর্বি জমে নানা সমস্যার সৃষ্টি হয়। বাড়তি ওজন রক্তচাপেরও কারণ। ডায়াবেটিস টাইপ-২ দেখা দিতে পারে মেদ বৃদ্ধির জন্য। মেদবহুল ব্যক্তির জরায়ু, প্রস্টেট ও কোলন ক্যান্সারের সম্ভাবনা শতকরা ৫ ভাগ বেশি।

ওজন বৃদ্ধির সাথে সাথে হাঁটাচলা করতে সমস্যা হয়। হাঁটুর সন্ধিস্থল, কার্টিলেজ, লিগামেন্ট ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। আর্থ্রাইটিস, গাঁটে বাত এবং গাউট হওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। অতিরিক্ত চর্বি থেকে পিত্তথলিতে পাথর হওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।

সব মিলিয়ে বলা যায়, অতিরিক্ত কম ওজন বা অতিরিক্ত বেশি ওজন বা স্থূলত >> দুটোই সুস্থতার বিপরীত।