



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

मोटोपना र स्वास्थ्य

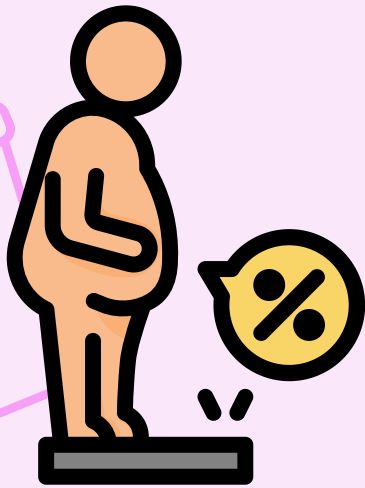


मोटोपनालाई असामान्य वा अत्याधिक बोसो जम्मा हुनुको रूपमा परिभाषित गरिएको छ, जसले स्वास्थ्यको लागि जोखिम जनाउँछ । यसले दिर्घकालिन रोगहरूको जोखिम बढाउँछ । स्वास्थ्य विभागले गरेको जनसङ्ख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण (PHS) 2014/15 अनुसार 15-84 वर्ष उमेर समूहका करिब 50% व्यक्ति मोटो वा बढी तौल भएका थिए ।



के तपाईं मोटो हुनुहुन्छ ?

हामीले मोटोपनाको मापनको रूपमा बडी मास इन्डेक्स (BMI) र कम्मर घेरा प्रयोग गर्न सक्छौं ।



बडी मास इन्डेक्स (BMI)

= तौल (किलोग्राम/) उचाई (मिटर) x उचाई (मिटर)

मोटो	BMI 25 वा माथि
तौल धेरै भएको	BMI 23 - 24.9
सामान्य	BMI 18.5 - 22.9
तौल कम भएको	BMI भन्दा मुनि 18.5

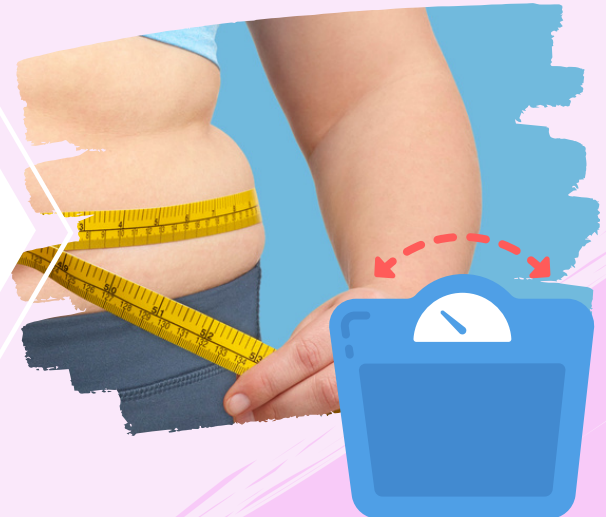
*एशियाली वयस्कहरूको सन्दर्भका लागि

केन्द्रीय मोटोपना

यदि तपाईंको कम्मर मापन निम्न सीमा भन्दा माथि छ भने, तपाईंमा केन्द्रीय मोटोपना र पेटमा अत्यधिक बोसो जम्मा भएको छ ।

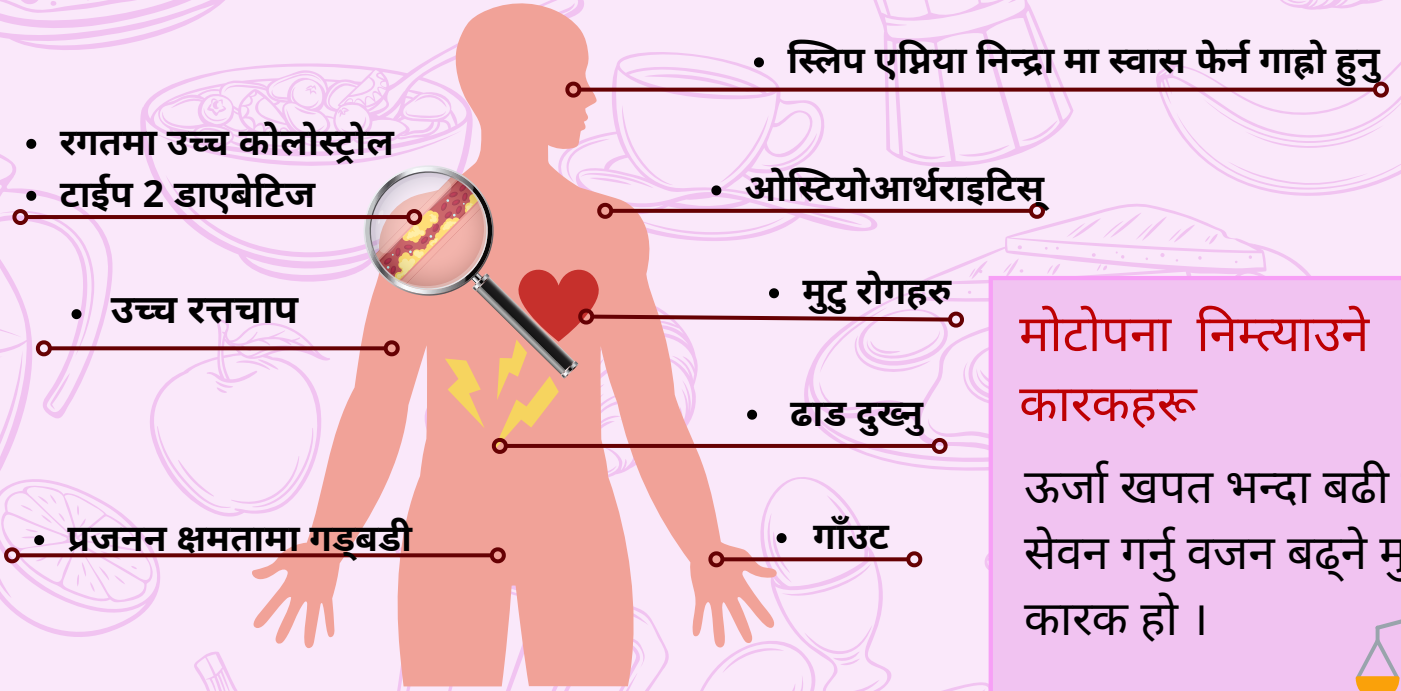
लिंग	कम्मरको गोलाई (सेमि)	कम्मरको गोलाई (इन्च)
पुरुष	90 वा माथि	~36
महिला	80 वा माथि	~32

*एशियाली वयस्कहरूको सन्दर्भका लागि



मोटोपना र स्वास्थ्य समस्याहरु

मोटोपनाले धेरै दिर्घकालिन रोगहरुको जोखिम बढाउँछ



मोटोपना निम्त्याउने कारकहरु

ऊर्जा खपत भन्दा बढी ऊर्जा सेवन गर्नु वजन बढ्ने मुख्य कारक हो ।



शरीरको वजन सहि कायम राख्नका लागि सुझावहरु

क्यालोरीको सेवन कम गर्नुहोस्

स्मार्ट विकल्प

✓ निम्न कुराहरु सँग खाना छनोट गर्नुहोस्
"कम फ्याट", "कम नुन", "कम चिनी" र
"उच्च फाइबर"

- ✗ उच्च चिनीयुक्त खानेकुरा नखानुहोस्
- ✗ उच्च बोसोयुक्त खानेकुरा नखानुहोस्
- ✗ मसलाहरु नथप्नुहोस्

बाहिर खाना खाँदा, खानामा निम्न कुराहरुको अनुरोध गर्नुहोस्



कम तेल	जनावरको छाला र बोसोयुक्त मासु नभएको
कुनै मसला नभएको	कम चिनी

क्यालोरीको उपयोग बढाउनुहोस्

स्वस्थ जीवन शैली

- ✓ दैनिक 10,000 कदम हिड्नुहोस्
- ✓ दैनिक व्यायाम गर्नुहोस्
- ✓ चलिरहनुहोस्/ हल्लिरहनुहोस्
 - लिफ्ट वा एस्केलेटरको सट्टा सीढीहरु प्रयोग गर्नुहोस्
 - कम्तिमा एक स्टप अगाडि गाडिबाट ओर्लिनुहोस्
 - ड्राइभ गर्नुको सट्टा हिड्नुहोस्
 - घरायसी कार्यमा सहयोग गर्नुहोस्



References :

Hospital Authority
Department of Health

The above information is
for reference only.

Editor: MingYi Man Updated on 26/09/2022