

Vòng eo ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn như thế nào

Được đánh giá về mặt y tế bởi [Melinda Ratini, MS, DO](#) vào ngày 02 tháng 11 năm 2021

Viết bởi [Paul Frysh](#)

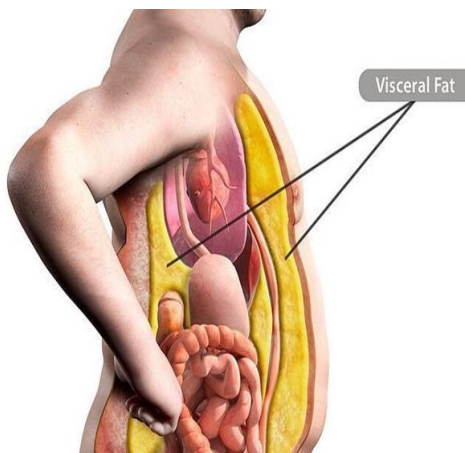
Vòng eo của bạn nói gì với bạn



1/12

Đó là một thước đo dễ dàng để có được sức khỏe tốt. Điều đó một phần là do nó giúp ước tính một loại chất béo gọi là "nội tạng", hình thành sâu bên trong vùng bụng và xung quanh các cơ quan của bạn. Nói chung, vòng eo của bạn càng lớn thì bạn càng có nhiều khả năng mắc phải nó. Quá nhiều mỡ trong cơ thể đều không tốt, nhưng mỡ nội tạng có thể còn tệ hơn những loại khác. Nó khiến bạn có nhiều khả năng mắc một số bệnh nghiêm trọng.

Có gì sai với chất béo nội tạng?



2/12

Khi bị phân hủy, chất béo nội tạng đôi khi đưa quá nhiều axit béo vào máu, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, bệnh Alzheimer và cholesterol cao. Nó cũng có thể làm cho cơ thể bạn kháng insulin hơn, có thể dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2 hoặc tiền tiểu đường. Ngoài ra, protein từ mỡ nội tạng có thể làm viêm các mô cơ thể và làm hẹp mạch máu, từ đó có thể làm tăng huyết áp.

Lớn đến mức nào là quá lớn?



3/12

Mỗi người đều khác nhau nhưng vẫn có những nguyên tắc chung về vòng eo. Ở phụ nữ, kích thước từ 35 inch trở lên thường là dấu hiệu của mỡ nội tạng. Ở nam giới, con số này là 40. Con số này có thể cao hơn một chút nếu cơ thể bạn có kích thước cơ thể rất lớn. Tỷ lệ này thấp hơn đối với những người gốc Á: 31,5 đối với nữ và 35,5 đối với nam. Nói chuyện với bác sĩ để chắc chắn về kích thước vòng eo của bạn.

Mỡ bụng và mỡ nội tạng



4/12

Mỡ bụng mà bạn nhìn thấy và cảm thấy đang ép vào quần jean thường là dấu hiệu của mỡ nội tạng, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Có thể có mỡ ngay dưới da và rất ít mỡ nội tạng. Ví dụ, các đô vật sumo tập luyện hàng ngày thường có vòng eo rất

lớn và chỉ số BMI cao nhưng lượng mỡ nội tạng lại tương đối thấp. Tất nhiên, điều này có thể thay đổi rất nhanh khi những vận động viên này ngừng tập luyện.

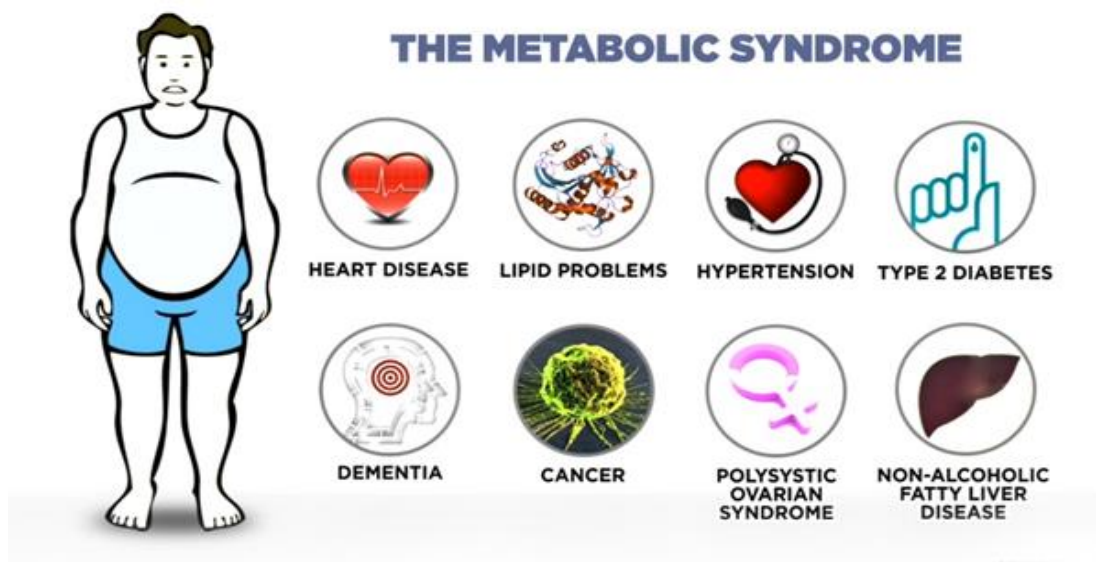
Lean (không mỡ) có luôn ổn không?



5/12

Cũng giống như vòng eo lớn không phải lúc nào cũng có nghĩa là có quá nhiều mỡ nội tạng, vòng eo thon không phải lúc nào cũng có nghĩa là bạn trông rõ ràng. Mỡ nội tạng của bạn có thể quá cao ngay cả khi kích thước vòng eo của bạn nằm trong phạm vi an toàn. Các bác sĩ có một thuật ngữ cho vấn đề này: TOFI, viết tắt của "Thin Outside Fat Inside".

Hội chứng chuyển hóa

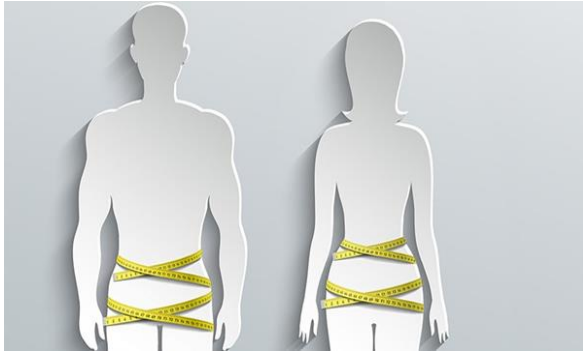


6/12

Kích thước vòng eo của bạn là một trong năm dấu hiệu có thể là dấu hiệu của một vấn đề gọi là hội chứng chuyển hóa. Bốn chất còn lại là hàm lượng chất béo trung tính, cholesterol, huyết áp và lượng đường trong máu cao. Bản thân bất kỳ một trong những điều này đều có thể là dấu hiệu của một căn bệnh nghiêm trọng. Khi bạn có

ba hoặc nhiều trong số chúng cùng nhau, điều đó sẽ dẫn đến hội chứng chuyển hóa - một tình trạng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và đột quỵ.

Tỷ lệ eo-hông

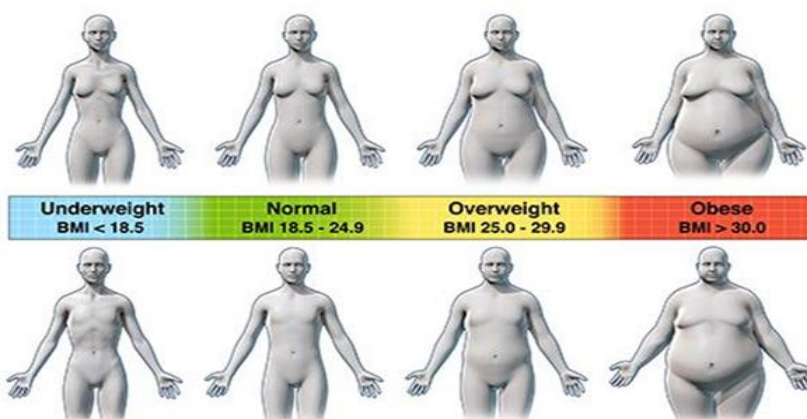


7/12

Đó là một cách khác để kiểm tra sức khỏe vòng eo của bạn. Bạn chỉ cần chia khoảng cách quanh eo cho khoảng cách quanh hông. Bất cứ điều gì cao hơn 0,85 đối với phụ nữ và 0,95 đối với nam giới có thể có nghĩa là sức khỏe của bạn đang gặp nguy hiểm. Một số bác sĩ thích tỷ lệ vòng eo/hông hơn là số đo vòng eo đơn giản, nhưng các nghiên cứu cho thấy hai phương pháp này đều có hiệu quả như nhau trong việc dự đoán các vấn đề sức khỏe.

BMI

BMI= Cân Nặng Kg/Bình Phương Chiều Cao = (weight/high square)



8/12

Chỉ số khối cơ thể (BMI) là một thước đo khác để đo lượng mỡ nội tạng tích tụ quanh bụng của bạn. Các công cụ trực tuyến sẽ tính con số cho bạn nếu bạn cảm

chiều cao và cân nặng của mình vào. Phạm vi bình thường là từ 18,5 ở bên mỏng hơn đến 24,5 ở bên nặng hơn. Các nhà nghiên cứu cho biết người Mỹ gốc Á nên đi khám bác sĩ nếu họ có chỉ số BMI từ 23 trở lên, vì họ có thể có quá nhiều mỡ nội tạng ở mức BMI thấp hơn đó.

Đo vòng eo của bạn đúng cách



12/9

Độ chính xác là quan trọng. Đứng lên với thước dây của bạn. Đảm bảo thước đo luôn thẳng khi bạn đo quanh eo và phía trên xương hông - thẳng hàng với rốn của bạn. Và xin lỗi, bạn không thể cố gắng để có được con số thấp hơn! Bạn nên thư giãn và đo ngay sau khi thở ra, không phải sau khi hít vào.

Bạn là quả táo hay quả lê?



12/10

Thân hình quả táo, phổ biến hơn ở nam giới, có nghĩa là bạn có xu hướng tích trữ mỡ quanh bụng, trong khi phần thân dưới vẫn gầy. Điều đó thường có nghĩa là có nhiều chất béo nội tạng hơn và nhiều vấn đề sức khỏe hơn. "Hình quả lê" có nghĩa là cơ thể

bạn tích trữ mỡ ở vùng hông và đùi. Nó phổ biến hơn ở phụ nữ và có thể là một phần lý do tại sao phụ nữ thường sống lâu hơn nam giới.

Bài tập



12/11

Ngay cả khi bạn không giảm cân, tập thể dục vẫn có thể đốt cháy mỡ nội tạng và xây dựng cơ bắp. Nó không mất nhiều. Đưa chó đi dạo nhanh hoặc đạp xe. Ba mươi phút hoạt động thể chất hầu hết các ngày trong tuần sẽ có hiệu quả. Thực hiện một số bài tập xây dựng cơ bắp với tạ, chông đẩy hoặc yoga để tăng cường đốt cháy chất béo khi nghỉ ngơi. Hãy kiểm tra với bác sĩ trước nếu bạn không hoạt động nhiều, lớn tuổi hoặc có vấn đề về sức khỏe.

Bạn ăn gì



12/12

Nhiều canxi hơn đường như giúp phụ nữ giảm mỡ nội tạng. Hãy tìm nó trong các loại rau lá xanh, sữa và cá béo như cá mòi. Mặt khác, chất béo chuyển hóa và thực phẩm có đường fructose đường như làm tăng mỡ bụng. Đọc nhãn dinh dưỡng và cố gắng tránh những thứ không tốt. Và ăn nhiều loại rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt như bột yến mạch và quinoa, và protein nạc như thịt gà không da, cá, trứng, đậu và sữa ít béo.

BẢN VIỆT NGỮ (GOOGLE DỊCH)

Vòng eo ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn như thế nào

https://www-webmd-com.translate.goog/diet/ss/slideshow-how-waist-affects-health?ecd=wnl_gdh_090923&ctr=wnl-gdh-090923_lead_cta&mb=kC8SmItPMuf7G%2F9MFzsl1OHnVev1imbC6su7QiTsK6k%3D%2Fdiet%2Fss%2Fslideshow-how-waist-affects-health%3Fecd%3Dwnl_gdh_090923&ctr=wnl-gdh-090923_lead_cta&mb=kC8SmItPMuf7G%2F9MFzsl1OHnVev1imbC6su7QiTsK6k%3D&x_tr_sl=en&x_tr_tl=vi&x_tr_hl=en&x_tr_pto=wapp&x_tr_hist=true

BẢN GỐC:

How Your Waist Affects Your Health

<https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-how-waist-affects-health>

Nguồn: <https://groups.google.com/d/msgid/tieng-quehuong/1234213921.1639887.1709155048008%40mail.yahoo.com>.

www.vietnamvanhien.org



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 9800 TÁC PHẨM