

## راهنمای نرم افزار محاسب چربی بدن

برنامه نویس: دکتر عباس معارباشی

روشهای مختلفی برای اندازه گیری درصد چربی بدن وجود دارد ولی ساده ترین و کم هزینه ترین روش، استفاده از دستگاه کالیپر می باشد. دشواری استفاده از این تکنیک علیرغم اینکه میتواند علاوه بر برآورد درصد چربی بدن، میزان انتشار چربی زیر پوست نقاط مختلف بدن را نیز مشخص نماید، طریقه برآورد درصد چربی بدن می باشد. فرمولهای مختلفی برای گروه های سنی مختلف پیشنهاد شده که چهار روش دونقطه، سه نقطه، چهار نقطه و هفت نقطه در نرم افزار محاسب چربی بدن برای سهولت انجام تحقیقات آنتروپومتریکی در اختیار شما قرار گرفته است. بمنظور استفاده بیشتر محققین، برآورد شاخص توده بدن نیز علاوه بر برآورد میزان توده بدون چربی قابل محاسبه می باشد.

از ویژگیهای منحصر بفرد این نرم افزار، استفاده آموزشی و تحقیقاتی آن می باشد. برای افرادی که طریقه صحیح اندازه گیری ضخامت چین پوستی را نمی دانند، نقاط استاندارد و نحوه اندازه گیری بصورت تصویری نمایش می یابد. بعد از انتخاب روش اندازه گیری و ثبت نام، جنسیت، وزن و قد (برای محاسبه BMI) لازم است تا ضخامت چین پوستی هر یک از نقاط بر حسب میلی متر ثبت شود. با double click نمودن موس بر روی هر شاخص (مثلا Triceps fold) میتوانید در سمت راست صفحه تصاویر نقطه استاندارد و نحوه اندازه گیری توسط کالیپر را مشاهده نموده و توضیح نحوه اندازه گیری در پایین صفحه درج می گردد.

پس از ثبت ضخامت چین پوستی تمامی نقاط و کلیک نمودن بر روی دکمه Calculate، مقادیر درصد چربی بدن، میزان توده بدون چربی و شاخص توده بدن نمایش می یابد. اگر قصد ذخیره اطلاعات آزمودنی در بانک اطلاعاتی را دارید با فشردن دکمه Save Data Record، تمامی اطلاعات در بانک اطلاعاتی بنام Data.dbf در شاخه Data ذخیره می گردد و بعدا میتوانید از نرم افزارهای EXCELL و SPSS برای پردازش اطلاعات استفاده کنید.

در این نرم افزار امکان تهیه نمودار از اطلاعات ذخیره شده وجود دارد. با مراجعه به بخش CHART و انتخاب شاخص مورد نظر و نیز روش اندازه گیری، جنسیت و نحوه نمایش اطلاعات، نمودار اطلاعات درخواستی نمایش یافته و امکان تصویربرداری و یا چاپ نمودار وجود دارد. همچنین میتوانید اطلاعات را بصورت فایل متنی (semicolon delimited text file) ذخیره نمایید (در شاخه Export).

برای آگاهی بیشتر از روشهای آنتروپومتریکی و روشهای متداول محاسبه چربی بدن به بخش Fat Calculation formulas and instructions مراجعه نمایید تا بصورت تصویری از این روشها آگاهی یابید.

برای استفاده از نرم افزار حتما شاخه Fat Calculator را به کامپیوتر کپی نمایید.