

# บทความสุขภาพ กับ ค่า BMI



## บทความสุขภาพ กับ ค่า BMI

สวัสดีท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน วันนี้ **Healthgood** มีบทความสุขภาพ มาฝากอีกเช่นเคย เมื่อได้ยินคำว่า ดัชนีมวลกาย หรือ BMI หลายคนคงอาจจะเคยได้ยิน แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร ค่าดัชนีมวลกาย หรือ **BMI (Body Mass Index)** ใช้เพื่อประเมินปริมาณไขมันในร่างกาย ซึ่งค่าดังกล่าวนิยมใช้ในการคำนวณอย่างแพร่หลาย แล้วยังคำนวณง่าย และสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกอีกด้วย วันนี้ **Healthgood** จึงนำวิธีวัดค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI มาฝากกัน

### สูตรคำนวณค่า BMI

**Body Mass Index (BMI)** คือ ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว / ความสูง ยกกำลังสอง

### ทำไมต้องวัดค่า BMI ด้วยล่ะ?

ประโยชน์ของหารวัดค่า BMI ใช้เพื่อคัดกรองการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยดูจากค่าที่คำนวณได้ ว่ามากหรือน้อยเกินไป หากมากเกินไปเกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อาจจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนี้ในผู้หญิง แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ที่ได้ค่าต่ำกว่าเกณฑ์ทำหรือผอมเกินไป ก็เสี่ยงต่อการติดเชื้อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง ดังนั้นควรรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตามตารางที่แนะนำไว้ แล้วพบกับบทความสุขภาพได้ใหม่กับ **Healthgood** เว็บของคนรักสุขภาพ

#### ตารางค่า BMI

ค่าที่ได้จากการวัด จะแบ่งออกเป็นกลุ่มดังนี้

**Underweight** เป็นกลุ่มที่มีค่า BMI น้อยกว่าเกณฑ์ หรือผอมกว่าเกณฑ์

**Healthy** เป็นกลุ่มที่มีค่า BMI ได้มาตรฐาน หรือ รูปร่างสมส่วน

**Overweight** เป็นกลุ่มที่มีค่า BMI ค่อนข้างมาก หรือ รูปร่างท้วม

**Obese** เป็นกลุ่มที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์ คนกลุ่มนี้มักจะมีพุงพวย

**Extermely obese** เป็นกลุ่มที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์เป็นอย่างมาก คนกลุ่มนี้มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายชนิดมาก รีบลดน้ำหนักด่วนเลยครับ!!!



