

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 ใช้เพื่อดูอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยดูจากค่าที่คำนวณได้ ว่ามากหรือน้อยเกินไป หากมากเกินไปเกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อาจจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนี้ในผู้หญิง แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ที่ได้ค่าต่ำกว่าเกณฑ์ทำหรือผอมเกินไป ก็เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง 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!!!



