

## ดัชนีมวลกาย หาค่า BMI เช็กกันหน่อยไหมคุณอ้วนหรือยัง ?

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2557

ดัชนีมวลกาย bmi หาค่าอย่างไร แล้วลองมาเช็กดูซิว่า ค่าดัชนีมวลกายของเราอยู่ในเกณฑ์ไหน

จะว่าไป บางทีเราก็ไม่รู้ตัวเหมือนกันนะว่าตอนนี้ตัวเอง "อ้วน" หรือ "ผอม" เกินไป เพราะดูเฟิน ๆ แคร์รูปร่างภายนอกก็สรุปไม่ได้เหมือนกัน ว่า น้ำหนักกับส่วนสูงของเราสมดุลกันหรือเปล่า แต่เรามีวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณรู้ตัวเองได้ว่าตอนนี้รูปร่างของคุณอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือผิดปกติไหมนะ นั่นก็คือ การหาค่าดัชนีมวลกายนั่นเอง

### แล้วดัชนีมวลกายคืออะไรล่ะ?

ดัชนีมวลกาย หรือ Body mass index (BMI) เป็นค่าดัชนีที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัว ต่อความสูงของมนุษย์นั่นเอง ซึ่ง Adolphe Quetelet ชาวเบลเยียม เป็นผู้คิดค้นขึ้น และถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายเลยทีเดียว

### หาค่าดัชนีมวลกายได้อย่างไร?

ง่าย ๆ แค่อัตราตัวเลข 2 อย่าง คือ "น้ำหนักของตัวเอง" (หน่วยเป็นกิโลกรัม) และ "ส่วนสูงของตัวเอง" (หน่วยเป็นเมตร) ตัวอย่างเช่น เราน้ำหนัก 60 กิโลกรัม มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร หรือเท่ากับ 1.6 เมตร ก็จำเลข 60 กิโลกรัม กับส่วนสูง 1.6 เมตรเอาไว้ ถ้าพร้อมแล้วก็มาลองคำนวณดัชนีมวลกายของตัวเองดูกันเลย

### สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย

**BMI = น้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลังสอง**

ถ้าเราหนัก 60 กิโลกรัม สูง 1.6 เมตร ก็จะคำนวณได้เป็น 60 หารด้วย  $(1.6 \times 1.6) = 23.43$

จำตัวเลขที่เราคำนวณไว้ให้ตึ้นจะ เพราะเราจะนำตัวเลขที่ออกมานี้แหละไปเทียบกับเกณฑ์ต่อไปนี้

### มาตรฐานประเมินค่าดัชนีมวลกาย

## สำหรับค่านี้กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHO)

ค่าที่ได้น้อยกว่า 18.5 >>>> คุณผอมเกินไป

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 18.5-24.9 >>> คุณอยู่เกณฑ์เหมาะสม น้ำหนักตัวปกติ

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 25-29.9 >>> คุณน้ำหนักเกิน แต่ยังไม่เรียกว่าอ้วน

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 30-39.9 >>> คุณอ้วนแล้ว !

ค่าที่ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 40 >>> คุณอ้วนเกินไป อันตรายมาก !!!

เห็นเกณฑ์ข้างต้น หลายคนอาจจะสงสัยว่าทำไมตัวเลขเกณฑ์ที่ใช้เปรียบเทียบกับที่เคยรู้มา อันนี้ต้องบอกก่อนค่ะว่า ค่านี้เป็นค่าที่ใช้ในประเทศเมืองหนาว แต่ถ้านำมาเทียบกับคนเอเชีย ซึ่งเป็นเมืองร้อน จะมีการปรับเปลี่ยนตัวเลขนิดหน่อย เพื่อให้เหมาะสมกับเมืองร้อนที่ไม่จำเป็นต้องมีไขมันไว้ปกป้องร่างกายจากอากาศหนาว ๆ มากนัก ดังนั้น ค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมสำหรับชาวเอเชียจะต้องเป็น

ค่าที่ได้น้อยกว่า 18.5 >>>> คุณผอมเกินไป

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 >>> คุณอยู่เกณฑ์เหมาะสม น้ำหนักตัวปกติ

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 23-24.9 >>> คุณน้ำหนักเกิน แต่ยังไม่เรียกว่าอ้วน

ค่าที่ได้มากกว่า 25-29.9 >>> คุณอ้วนแล้ว !

ค่าที่ได้มากกว่า 30 >>> คุณอ้วนเกินไป เสี่ยงที่จะเกิดโรคที่มาจากความอ้วน

ดังนั้น จากที่เราคำนวณได้ค่า 23.43 ถ้าเป็นคนเอเชียก็เท่ากับน้ำหนักเกินไปนิดหน่อยจ้า แต่ยังไม่เรียกว่าอ้วนนะ

อีกเรื่องหนึ่งที่ต้องบอกก็คือ ค่าดังกล่าวไม่สามารถใช้ได้กับคนที่มีมวลกล้ามเนื้อเยอะ ๆ อย่างนักกีฬา นักเพาะกาย หรือหนุ่ม ๆ ที่ชอบฟิตกล้ามนะจะ เพราะคนกลุ่มนี้อาจจะมีน้ำหนักมาก แต่ก็ไม่จัดว่าอ้วน

ลองนำสูตรนี้ไปคำนวณกับตัวเองดูได้เลย  
อย่างน้อยก็เป็นเครื่องมือหนึ่งที่เตือนให้เราได้รู้ตัวกันนะอะ เพราะถ้าอันไหนไป  
รับรองว่าต้องเจอโรคร้ายมารุมเราแบบไม่ต้องงัวแกมมือเรียกแน่นอน จะได้รับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยไว  
ยิ่งปรับเร็วเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)