

# BMI

(Body mass index)  
สำคัญไฉน?



เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพของทุกคน ถ้ารับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สุขภาพโดยรวมก็จะได้รับผลดีตามไปด้วย โดยทั่วไปการจะดูว่าใครสุขภาพดีหรือไม่นั้น ให้สังเกตจากรูปร่างเป็นอันดับแรก เช่น ผอมเกินไป อ้วนเกินไป หรือสมส่วนดีแล้ว ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อรูปร่างนั้นคือ “พฤติกรรมมารับประทานอาหาร” และการที่จะบอกได้ว่ารับประทานอาหารเหมาะสมหรือยัง ค่าตอบอยู่ที่ว่าใครมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมมากกว่ากัน ซึ่งสามารถดูได้จากค่าดัชนีมวลกาย

**ค่าดัชนีมวลกาย** เป็นการแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง ส่วนสูง และน้ำหนักตัว มาเป็นตัวบ่งชี้สภาวะร่างกายของแต่ละคน ซึ่งดีกว่าการอาศัยน้ำหนักตัวเพียงอย่างเดียว เพราะคนที่มือน้ำหนักตัวเท่ากัน เช่นที่ 70 กิโลกรัม สำหรับผู้ที่สูงประมาณ 175-180 เซนติเมตร ถือว่าปกติ หนุงกำลังดี แต่กับผู้ที่สูงประมาณ 150-160 เซนติเมตร จะดูอ้วน ซึ่งดัชนีมวลกายจะมีส่วนช่วยบอกให้ทราบว่า เรามีสภาวะทางกายเป็นอย่างไร ถ้าตัวเลขดัชนีสูงกว่าค่ามาตรฐาน ยิ่งสูงมากก็ยิ่งอ้วนมากยิ่งขึ้นเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ หรือหากอยู่ในเกณฑ์ปกติ แสดงว่ามีความสมดุลที่ดีระหว่างการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย หรือหากอยู่ในสภาวะที่ผอมหรือผอมมากเกินไป (ค่าดัชนีจะต่ำกว่าค่ามาตรฐาน ยิ่งต่ำมากแสดงว่ายิ่งผอมมาก) ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายไม่ดีได้ เราจึงควรที่จะสำรวจสุขภาพร่างกายของเราเป็นระยะ ๆ เพราะหาไม่ว่าจะอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ก็จะเป็นบ่อเกิดของโรคอย่างมากมาย เช่น ไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระดูก และไขข้อ โรคเบาหวาน ที่จะบั่นทอนสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเรานั้นเอง

สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI)

$$= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

## ตัวอย่าง

นายสเลนเดอร์มีน้ำหนัก 90 กิโลกรัม สูง 1.63 เมตร  
มีค่า BMI เท่ากับ  $90 \div (1.63 \times 1.63) = 33.9$   
(ผลออกมา แสดงว่านายสเลนเดอร์เป็นโรคอ้วน)

### เกณฑ์ค่า BMI ที่ได้จากการคำนวณ

- |                                    |         |                 |
|------------------------------------|---------|-----------------|
| 1. ต่ำกว่า 18.5 กก./ม <sup>2</sup> | แสดงว่า | ผอมหรือขาดอาหาร |
| 2. 18.6-22.9 กก./ม <sup>2</sup>    | แสดงว่า | น้ำหนักปกติ     |
| 3. 23.0-29.9 กก./ม <sup>2</sup>    | แสดงว่า | น้ำหนักเกิน     |
| 4. มากกว่า 30.0 กก./ม <sup>2</sup> | แสดงว่า | เป็นโรคอ้วน     |

ที่มา (The Asia-Pacific Perspective : Redefining obesity and its treatment, 2000)

ถึงเวลาแล้วที่คุณควรสำรวจรูปร่าง และลองคำนวณค่าดัชนีมวลกาย และแม้ว่าดัชนีมวลกายจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ท่านก็ควรหมั่นดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างพอดี เพียงเท่านั้น สุขภาพดีก็อยู่แค่เอื้อมครับ