

ใบงาน : การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย BMI

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานแสดงสภาวะความสมดุลของร่างกาย คำนวณโดยสูตร



น้ำหนัก = กิโลกรัม



ส่วนสูง = เซนติเมตร

สูตรการหาค่าดัชนีมวลกาย BMI

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



ค่าดัชนีมวลกาย BMI =



แปลผลค่าดัชนีมวลกาย BMI =

การแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < 18.5	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI 18.5 – 22.90	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI 23 – 24.90	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI 25 – 29.90	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 1
ค่า BMI 30 ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 2

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินกว่า 25 ถือว่าเข้าสู่ภาวะโรคอ้วน (Obesity) ซึ่งถือเป็นความผิดปกติของร่างกาย ที่มีปริมาณไขมันสะสมตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ เกินมาตรฐาน จำเป็นต้องมีการลดน้ำหนัก ควบคุมปริมาณ น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมา