

สูตรดัชนีมวลกาย หรือ (BMI)

เครื่องบ่งชี้ค่าของไขมันโดยประมาณ โดยใช้น้ำหนักเป็นกิโลกรัมและส่วนสูงเป็นเมตรมาคำนวณ

สูตร การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย BMI

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

-----2

ส่วนสูง (เมตร)

ตัวอย่าง

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{68 \text{ (กิโลกรัม)}}{1.68^2 \text{ (เมตร)}^2} = 24.09$$

1.68² (เมตร)

แสดงว่า เปรียบเทียบระยะสุดท้าย

- ถ้าค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 ถือว่า น้ำหนักน้อยกว่าปกติ
- ถ้าค่าดัชนีมวลกายมีค่า 18.5 - 24.99 ถือว่า น้ำหนักปกติ
- ถ้าค่าดัชนีมวลกาย มีค่า 25 - 29.99 ถือว่า น้ำหนักเกิน หรือ ท้วม
- ถ้าค่าดัชนีมวลกายมีค่า มากกว่า 30 ขึ้นไป ถือว่า เป็นโรคอ้วน

ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 62 กิโลกรัม สูง 174 เซนติเมตร คำนวณดังนี้

$$62/3.02 \text{ (1.74X1.74)} = 20.52 \quad \text{ถือว่า ดัชนีมวลกาย ปกติ (ไขมันน้อย)}$$