

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 2

นักเท่าไรจึงถือว่าอ้วน และควรตั้งเป้าหมายเท่าไรดี

1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (kg)}}{\text{ส่วนสูง (m)} \times \text{ส่วนสูง (m)}}$$

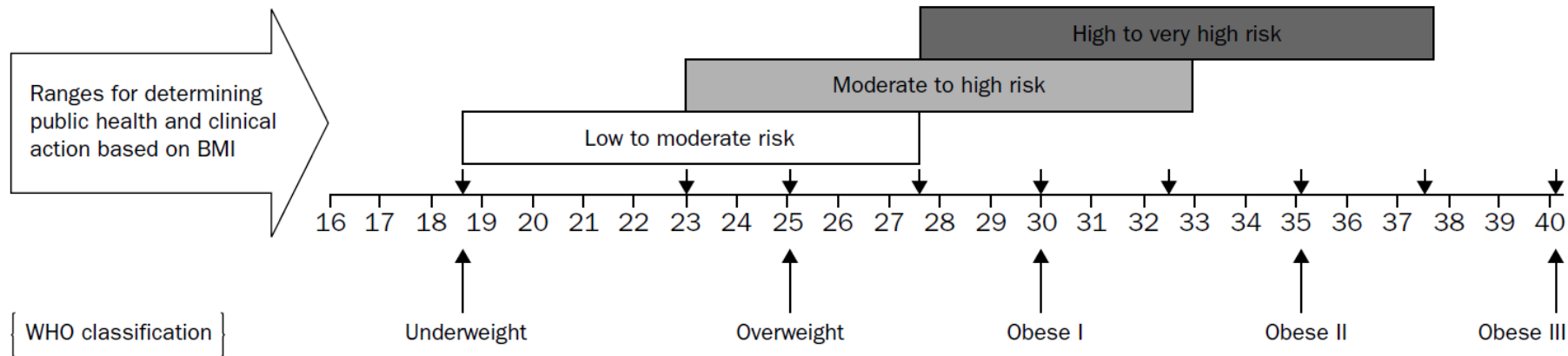


Figure 2: **Body-mass index (BMI) cut-off points for public health action**

3 For many Asian populations, additional trigger points for public health action were identified as 23 kg/m² or higher, representing increased risk, and 27.5 kg/m² or higher as representing high risk. The suggested categories are as follows: less than 18.5 kg/m² underweight; 18.5–23 kg/m² increasing but acceptable risk; 23–27.5 kg/m² increased risk; and 27.5 kg/m² or higher high risk.

ที่มา : องค์การอนามัยโลก (WHO)

$$\begin{array}{l} \text{น้ำหนักที่เริ่ม} \\ \text{ถือว่าอ้วน (kg)} \end{array} = 23 \times \text{ส่วนสูง (m)} \times \text{ส่วนสูง (m)}$$

2. IDEAL BODY WEIGHT

ที่พิจารณาขนาดโครงสร้างร่างกายร่วมด้วย

<http://www.freedieting.com>

3. BODY FAT PERCENTAGE

<http://www.freedieting.com>

สรุป

- ❑ คนทั่วๆ ไป ไม่ได้มีกล้ามเนื้อมาก ใช้ BMI ก็ได้
- ❑ เลือกใช้วิธีที่วัดได้สะดวก วัดแล้วนิ่ง วัดเองได้
- ❑ เน้นดู Trend ว่าเปลี่ยนแปลงดีขึ้นหรือไม่