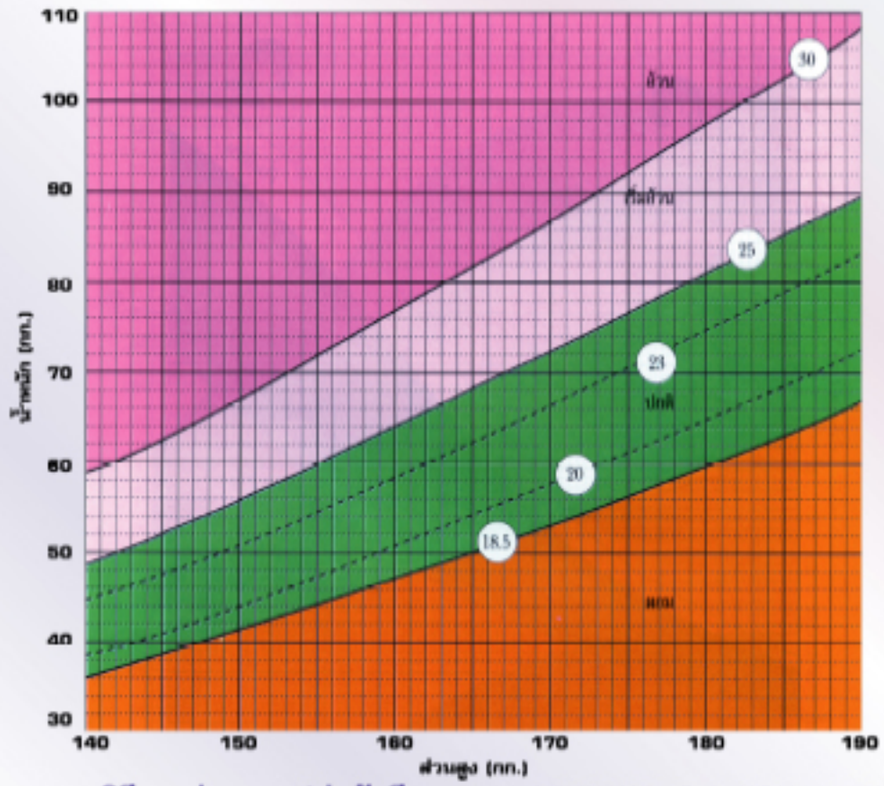
กราฟดัชนีมวลกายของประชากร อายุ 18 ปีขึ้นไป
(BODY MASS INDEX, BMI)



วิธีการอ่านกราฟค่าดัชนีมวลกาย (BODY MASS INDEX, BMI)

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และภาวะเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง สำหรับประชากรผู้ใหญ่ชาวเอเชีย

ดัชนีมวลกาย (กก./ ม.^{2})		ภาวะเสี่ยงต่อโรค[1] เส้นรอบเอว	
		ชาย <90 ซม. หญิง <80 ซม.	ชาย ≥ 90 ซม. หญิง ≥ 80 ซม.
น้ำหนักน้อย	<18.5	ต่ำ	เท่าคนปกติ
น้ำหนักปกติ	18.5 - 22.	เท่าคนปกติ	เพิ่ม
น้ำหนักเกิน	23 - 24.9	เพิ่ม	ปานกลาง
อ้วนระดับ 1	25 - 29.9	ปานกลาง	สูง
อ้วนระดับ 2	> 30	สูง	สูงมาก

1 หมายถึงภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มะเร็งบางชนิด

เอกสารอ้างอิง
1.กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือรองโภชนาการ 2542.
2.Sinclin LA, Grosvenor MB. Nutrition: Science & Applications, 2000.
3.World Health Organization. The Asian Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment, 2000.

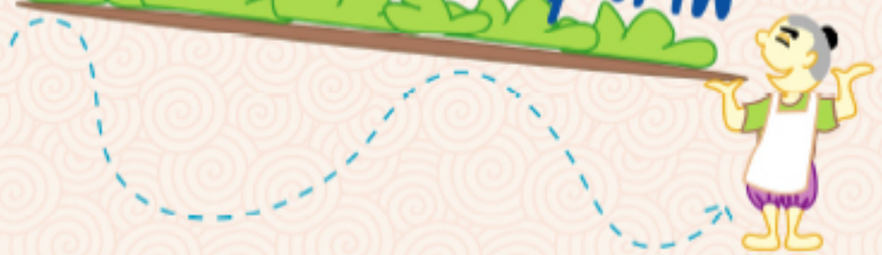
จัดทำโดย นางสาวกัลยพร วีระวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมหาจุฬาลงกรณ์
สนับสนุนโดย มูลนิธิโรงพยาบาลพระมหาจุฬาลงกรณ์

กินอาหาร
หลากหลาย

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

หมั่นดูแล
น้ำหนักตัว

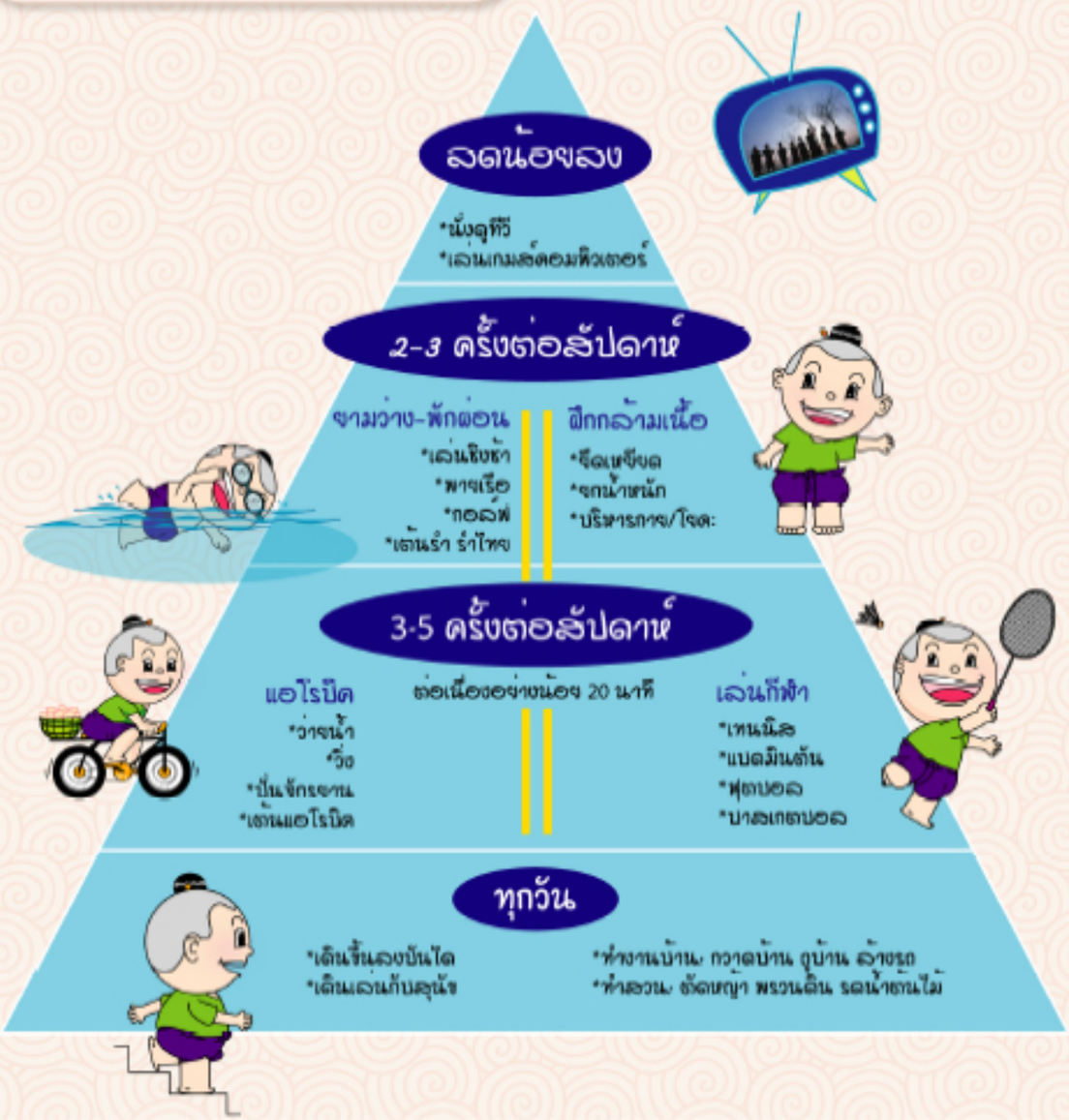
เส้นทางสร้างสุขภาพ



กินพอดีด้วยธงโภชนาการ

กลุ่มอาหารที่ควรกินครบใน 1 วัน	• เด็กอายุ 6-13 ปี • หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี • ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้พลังงานวันละ: 1,600 กิโลแคลอรี	• วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี • ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ควรได้พลังงานวันละ: 2,000 กิโลแคลอรี	• หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา ควรได้พลังงานวันละ: 2,400 กิโลแคลอรี
ข้าว-แป้ง	8 ทัพพี	10 ทัพพี ข้าวเหนียว 1 ทัพพีให้พลังงานเท่ากับข้าวสวย 2 ทัพพี	12 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	4 ส่วน 1 ส่วน 1 ส่วน 1 ส่วน 1 ส่วน มีค่า	5 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	9 ช้อนกินข้าว ถ้าไม่ดื่มนม ให้เพิ่มอาหารเป็น 1 กล่อง หรือเต้าหู้เหลือง 2 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	1 แก้ว	1 แก้ว

พีระมิดของการเคลื่อนไหวร่างกาย



ใน 1 สัปดาห์ ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายตามพีระมิดของการเคลื่อนไหวร่างกาย

* เพิ่มกิจวัตรประจำวันที่มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ
* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
* ฝึกความแข็งแรงและความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ
* ลดกิจวัตรประจำวันที่มีการเคลื่อนไหวน้อย ๆ ลงให้น้อยที่สุด