

ตรวจเช็คร่างกาย หนักแค่ไหน เรียกว่าอ้วน



โรคอ้วน (Obesity) คือ ภาวะความผิดปกติของร่างกาย
ที่มีน้ำหนักตัวและปริมาณไขมันสะสมตามอวัยวะส่วนต่างๆเกินมาตรฐาน

รู้ได้อย่างไร : ตรวจเช็คร่างกายเบื้องต้นจากการวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ข้อแนะนำ : หากเกินกว่า 25 ถือว่าเข้าสู่ภาวะโรคอ้วน ต้องพยายามหยุดน้ำหนักไว้ทันที
ด้วยการควบคุมการบริโภคแป้งและน้ำตาลร่วมกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น



< 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23 - 24.9	น้ำหนักเกิน (Pre Obese)
25 - 29.9	อ้วนระดับ 1 (Obesity grade 1)
≥ 30	อ้วนระดับ 2 (Obesity grade 2)



*BMI ย่อมาจากคำว่า Body Mass Index

ที่มา: พญ.พิชญา บุณยชยานันต์