



ดัชนีมวลกาย

โดย พชรพล บุญเรือน
โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี

ความเชื่อผิดๆ กับการลดความอ้วน

น้ำอัดลม Sugar Free
ไม่ทำให้อ้วน

เมื่อร่างกายไม่ได้รับ
น้ำตาลสมองจะ
สั่งการให้กิน
อาหารอื่นเพิ่ม
เพื่อสนอง
ความต้องการ



กินนมทำให้อ้วน

แคลเซียมในนมสามารถ
ขัดขวางการสะสมของไขมัน



กินผลไม้ไม่อ้วน

ผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลสูง

ควรเลือก
พวกส้ม
ฝรั่ง
แอปเปิ้ลแ



กินแต่ผักจะดี

ร่างกายยัง
ต้องการโปรตีน
ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ
และทำให้เผาผลาญ
ดีขึ้นด้วย



ห้ามกินคาร์โบไฮเดรต

ร่างกายอาจโหยหาแป้งและกินมากขึ้น
ควรเลือกแป้งที่ดูดซึมช้า เช่น ข้าวซ้อมมือ



like·m

facebook.com

Memblr.Thailand

อาหารจานโปรดที่คุณทาน ต้องวิ่งเผาผลาญแค่ไหน?



พิซซ่า ตาดกลาง
1 ตาด
ให้พลังงาน 876 กิโลแคลอรี
14.1 กม.



ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่
1 จาน
ให้พลังงาน 679 กิโลแคลอรี
11 กม.



ข้าวขาหมู
1 จาน
ให้พลังงาน 690 กิโลแคลอรี
11 กม.



ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว
1 จาน
ให้พลังงาน 630 กิโลแคลอรี
10 กม.



ข้าวคลุกกะปิ
1 จาน
ให้พลังงาน 614 กิโลแคลอรี
10 กม.



ข้าวมันไก่
1 จาน
ให้พลังงาน 596 กิโลแคลอรี
9.62 กม.



ข้าวผัดหมูใส่ไข่
1 จาน
ให้พลังงาน 557 กิโลแคลอรี
9 กม.



ข้าวหมูแดง
1 จาน
ให้พลังงาน 540 กิโลแคลอรี
8.7 กม.



เปาะเปี๊ยะทอด
1 จาน
ให้พลังงาน 317 กิโลแคลอรี
5.1 กม.



เฟรนช์ฟรายส์
ขนาดกลาง
ให้พลังงาน 314 กิโลแคลอรี
5 กม.



ช็อกโกแลต
100 กรัม
ให้พลังงาน 242 กิโลแคลอรี
3.9 กม.



น้ำอัดลม (น้ำตาล)
1 กระป๋อง
ให้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี
2 กม.



กาแฟเย็น
1 แก้ว
ให้พลังงาน 115 กิโลแคลอรี
1.8 กม.



โดนัท 1 ซีน
1 ซีน
ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี
1.6 กม.



ชาเขียว (รสตันตำรับ)
1 กล่อง
ให้พลังงาน 70 กิโลแคลอรี
1.2 กม.

ใน 1 งาน
ทานทุกส่วน
ต้องทานสูตร
2:1:1



2

ใยอาหาร เกลือแร่
วิตามิน
ผัก ผลไม้



1

โปรตีน
เนื้อปลา ไช้ขาว
เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว
ถั่วแดง นมจืด
นมถั่วเหลือง



1

คาร์โบไฮเดรต
ขนมปังโฮลวีท
ข้าวกล้อง
ข้าวไร้ต

รู้หรือไม่ว่า :
การกิน ผัก ผลไม้
ช่วยให้อิ่มเร็ว และมีกากใย
ที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ลดพุง ลดโรค

ดัชนีมวลกาย

BMI = Body mass index

เป็นค่าสากลที่ใช้เพื่อคำนวณน้ำหนักที่ควรจะเป็น รวมไปถึงการวัดระดับไขมันในร่างกายโดยใช้ส่วนสูงและน้ำหนักในการคำนวณ ไม่ใช่การวัดไขมันโดยตรง แต่ก็เป็นตัวชี้วัดไขมันในร่างกายได้เช่นกัน ที่สำคัญค่า **BMI** เป็นอะไรที่ค่อนข้างเชื่อถือได้สำหรับคนส่วนใหญ่ เพราะสามารถใช้บอกความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด หรือบอกถึงมะเร็งบางชนิดได้

สูตรคำนวณ BMI

ดัชนีมวลกาย (BMI)

=






น้ำหนัก (กก.)



ส่วนสูง (ม.²)

ตารางดัชนีมวลกาย BMI

wongnai
beauty

	BMI 	Obesity class ระดับความอ้วน 	ภาวะเสี่ยงต่อโรค 
น้ำหนักน้อย	< 18.5	-	ต่ำ
น้ำหนักปกติ	18.5 - 22.9	-	เท่าคนปกติ
น้ำหนักเกิน	23 - 24.9	-	เพิ่ม
โรคอ้วน	25 - 29.9	1	เพิ่มมาก
อ้วนมาก	> 30	2	อยู่ในช่วงอันตราย



การกินอาหาร

1. กินอาหารครบ 5 หมู่
2. กินข้าวเป็นหลัก
3. กินผักผลไม้ ประจำ
4. กินปลา เนื้อไม่ติดมัน
5. ดื่มนมเหมาะสมตามวัย
6. กินไขมันพอควร
7. เลี่ยงหวานจัด เค็มจัด
8. กินอาหารสะอาด
9. งดแอลกอฮอล์



จบแล้วจ้า
สวัสดี