

ภาคผนวก จ.
ค่าน้ำหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง

โดยคำนวณจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$

ค่าที่ได้	ต่ำกว่า	18.5 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	ผอม
		18.5-22.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	น้ำหนักตัวเหมาะสมหรือปกติ
		23.0-24.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	น้ำหนักเกินหรืออ้วน
		25.0-29.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	อ้วน ระดับ 1
		ตั้งแต่	30.0 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า

ความสูง (ซม.)	น้ำหนักที่เหมาะสม (กิโลกรัม)			น้ำหนักเกิน (BMI = 24.9)	อ้วนมาก (BMI = 30)
	(BMI = 18.5)	-	(BMI = 22.9)		
140	36.26	-	44.88	48.80	58.80
141	36.78	-	45.53	49.50	59.64
142	37.30	-	46.18	50.21	60.49
143	37.83	-	46.83	50.92	61.35
144	38.36	-	47.49	51.63	62.21
145	38.90	-	48.15	52.35	63.08
146	39.43	-	48.81	53.08	63.95
147	39.98	-	49.48	53.81	64.83
148	40.52	-	50.16	54.54	65.71
149	41.07	-	50.84	55.28	66.60
150	41.63	-	51.53	56.03	67.50
151	42.18	-	52.21	56.77	68.40
152	42.74	-	52.91	57.53	69.31
153	43.31	-	53.61	58.29	70.23
154	43.87	-	54.31	59.05	71.15
155	44.45	-	55.02	59.82	72.08
156	45.02	-	55.73	60.60	73.01
157	45.60	-	56.45	61.38	73.95
158	46.18	-	57.17	62.16	74.89
159	46.77	-	57.89	62.95	75.84
160	47.36	-	58.62	63.74	76.80
161	47.95	-	59.36	64.54	77.76
162	48.55	-	60.10	65.35	78.73

ความสูง (ซม.)	น้ำหนักที่เหมาะสม (กิโลกรัม)		น้ำหนักเกิน (BMI = 24.9)	อ้วนมาก (BMI = 30)
	(BMI = 18.5)	(BMI = 22.9)		
163	49.15	-	60.84	79.71
164	49.76	-	61.59	80.69
165	50.37	-	62.35	81.68
166	50.98	-	63.10	82.67
167	51.59	-	63.87	83.67
168	52.21	-	64.63	84.67
169	52.84	-	65.40	85.68
170	53.47	-	66.18	86.70
171	54.10	-	66.96	87.72
172	54.73	-	67.75	88.75
173	55.37	-	68.54	89.79
174	56.01	-	69.33	90.83
175	56.66	-	70.13	91.88
176	57.31	-	70.94	92.83
177	57.96	-	71.74	93.99
178	58.62	-	72.56	95.05
179	59.28	-	73.37	96.12
180	59.94	-	74.20	97.20
181	60.61	-	75.02	98.28
182	61.28	-	75.85	99.37
183	61.95	-	76.69	100.47
184	62.63	-	77.53	101.57
185	63.32	-	78.38	102.68
186	64.00	-	79.22	103.79
187	64.69	-	80.08	104.91
188	65.39	-	80.94	106.03
189	66.08	-	81.80	107.16
190	66.79	-	82.67	108.30
191	67.49	-	83.54	109.44
192	68.20	-	84.42	110.59
193	68.91	-	85.30	111.75
194	69.63	-	86.19	112.91

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

