

体重指数

(Body Mass Index – BMI)

体重指数 (BMI) 是计算一个人身高和体重比例的工具。BMI 得出的数据对于大多数人来说是一种较为准确的测量身体脂肪含量的方法, 但对肌肉丰满的人仕 (如运动员, 健身者) 除外。BMI 并不直接测量身体脂肪含量, 但研究表明 BMI 与水下测量体重及双能量 X 光吸收仪 (DXA) 等直接测量身体脂肪的方法有相关联系。BMI 被认为是代替直接测量身体脂肪含量的另一种方法, 并且花费低廉, 容易操作, 能让您了解有可能导致健康问题的各种体重情况。健康问题包括:

- 心脏病
- 高血压
- 糖尿病睡眠窒息症
- 高血脂胆固醇
- 骨关节炎
- 中风

跟相同年龄、性别和体重指数的白种人比较, 亚裔人仕体内的脂肪比例较高。所以, 体重指数較低的亚裔人仕, 患上健康问题的风险仍然高。

BMI 的分类:

非亚裔人仕成人 BMI 体重指数

体重过轻	正常体重	初期肥胖	肥胖
<18.5	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	>=27.5

亚裔人仕成人 BMI 体重指数

体重过轻	正常体重	初期肥胖	肥胖
<18.5	18.5 - 23.0	23.0 - 27.5	>=27.5

BMI 计算方法: $\frac{\text{体重 (磅)} \times 703}{\text{身高 (英寸)} \times \text{身高 (英寸)}}$

计算你的 BMI:

<http://www.cchrchealth.org/cn/health-calculators/body-mass-index-bmi-adults>