

## 體重指數

### (Body Mass Index- BMI)

體重指數(BMI)是計算一個人身高和體重比例的工具。BMI 得出的數據對於大多數人來說是一種較為準確的測量身體脂肪含量的方法, 但對肌肉豐滿的人仕(如運動員, 健身者)除外。BMI 並不直接測量身體脂肪含量, 但研究表明 BMI 與水下測量體重及雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 等直接測量身體脂肪的方法有相關聯係。BMI 被認為是代替直接測量身體脂肪含量的另一種方法, 並且花費低廉, 容易操作, 能讓您了解有可能導致健康問題的各種體重情況。健康問題包括:

- 心臟病
- 高血壓
- 糖尿病睡眠窒息症
- 高血脂膽固醇
- 骨關節炎
- 中風

跟相同年齡、性別和體重指數的白種人比較, 亞裔人仕體內的脂肪比例較高。所以, 體重指數較低的亞裔人仕, 患上健康問題的風險仍然高。

### BMI 的分類:

#### 非亞裔人仕成人 BMI 體重指數

體重過輕	正常體重	初期肥胖	肥胖
<18.5	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	>=27.5

#### 亞裔人仕 BMI 體重指數

體重過輕	正常體重	初期肥胖	肥胖
<18.5	18.5 - 23.0	23.0 - 27.5	>=27.5

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

### 計算你的 BMI:

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