

# 身高體重指數 BMI

身高體重指數（又稱身體質量指數，英文為 Body Mass Index，簡稱 BMI），BMI 值原來的設計是一個用於公眾健康研究的統計工具。當我們需要知道肥胖是否對某一疾病的致病原因時，我們可以把病人的身高及體重換算成 BMI 值，再找出其數值及病發率是否有線性關連。BMI 數值並不單單適用於成年人，對於成長中的兒童，我們亦可利用他們的 BMI 值來推算他們是否超重，以上的 BMI 計算式亦適用於 2-20 歲的人。

## ◎BMI 如何計算？

假設一個 53 公斤的人，如果他身高 160 公分，則身裁適中，如身高 180 公分，則太瘦了，如身高 140 公分則太胖了，所以只知道體重是不夠的！必須以身高一起考量，這就是 BMI 之源由。

BMI 值計算公式： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$

例如：一個 52 公斤的人，身高是 155 公分，則 BMI 為  $52 / 1.55^2 = 21.6$

## ◎BMI 的標準及判讀

BMI 超過 30 則為「肥胖症」，超過 40 則為「嚴重或病態性肥胖症」。而如果 BMI 在 16~18.5 之間為「體重過輕」，BMI 少於 16 則為「嚴重營養不良」，同學們，

BMI 太低也易使人對疾病的抵抗力降低而易患貧血，感染甚至癌症哦！

成人的體重分級與標準	
分 級	身體質量指數
嚴重營養不良	BMI < 16
體重過輕	16 ~ 18.5
正常範圍	18.5 ~ 24
過 重	24 ~ 27
輕度肥胖	27 ~ 30
中度肥胖	30 ~ 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制

\*雖然此項計算方式男女皆適用，但下列人士並不適用：

1. 運動員：運動選手或鍛鍊肌肉的人，身體脂肪的指數可能過高。
2. 老年人：老年人或其他肌肉量流失的人，身體脂肪的指數可能過低。

## ◎BMI 也是健康的指標

身體質量指數也會影響壽命的長短。BMI 偏高或偏低的民眾，都不比 BMI 介於 22-25 之間的民眾來的長壽，也較容易得到疾病。根據許多研究報告指出，過高的 BMI 將使某些特定疾病的風險大幅提高。例如：糖尿病、高血壓、心臟血管疾病、關節炎、不孕症等。BMI 愈高，罹患疾病的機率愈高，身體質量指數與健康息息相關，身體質量指數只要超過 24，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加。因此，維持理想體重的重要性可見一般。