

ตารางเทียบส่วนสูง (เซนติเมตร) กับน้ำหนัก (กิโลกรัม) ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.) ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย		
	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
	BMI = 18.5 - 24.9	BMI = 25.0 - 29.9	BMI ≥30
150	41.6 - 56.2	56.3 - 67.5	67.6
151	42.2 - 57.0	57.0 - 68.4	68.5
152	42.7 - 57.7	57.8 - 69.3	69.4
153	43.3 - 58.5	58.5 - 70.2	70.3
154	43.9 - 59.3	59.3 - 71.1	71.3
155	44.4 - 60.0	60.1 - 72.1	72.2
156	45.0 - 60.8	60.8 - 73.0	73.1
157	45.6 - 61.6	61.6 - 73.9	74.1
158	46.2 - 62.4	62.4 - 74.9	75.0
159	46.8 - 63.2	63.2 - 75.8	76.0
160	47.4 - 64.0	64.0 - 76.8	76.9
161	48.0 - 64.8	64.8 - 77.7	77.9
162	48.6 - 65.6	65.6 - 78.7	78.9
163	49.2 - 66.4	66.4 - 79.7	79.8
164	49.8 - 67.2	67.2 - 80.7	80.8
165	50.4 - 68.0	68.1 - 81.6	81.8
166	51.0 - 68.9	68.9 - 82.6	82.8
167	51.6 - 69.7	69.7 - 83.6	83.8
168	52.2 - 70.5	70.6 - 84.6	84.8
169	52.8 - 71.4	71.4 - 85.7	85.8
170	53.5 - 72.2	72.3 - 86.7	86.8
171	54.1 - 73.1	73.1 - 87.7	87.9
172	54.7 - 73.9	74.0 - 88.7	88.9

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.) ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย		
	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
	BMI = 18.5 - 24.9	BMI = 25.0 - 29.9	BMI ≥30
173	55.4 - 74.8	74.8 - 89.8	89.9
174	56.0 - 75.7	75.7 - 90.8	91.0
175	56.7 - 76.5	76.6 - 91.8	92.0
176	57.3 - 77.4	77.4 - 92.9	93.1
177	58.0 - 78.3	78.3 - 94.0	94.1
178	58.6 - 79.2	79.2 - 95.0	95.2
179	59.3 - 80.1	80.1 - 96.1	96.3
180	59.9 - 81.0	81.0 - 97.2	97.4
181	60.6 - 81.9	81.9 - 98.3	98.4
182	61.3 - 82.8	82.8 - 99.3	99.5
183	62.0 - 83.7	83.7 - 100.4	100.6
184	62.6 - 84.6	84.6 - 101.5	101.7
185	63.3 - 85.5	85.6 - 102.6	102.8
186	64.0 - 86.5	86.5 - 103.8	104.0
187	64.7 - 87.4	87.4 - 104.9	105.1
188	65.4 - 88.3	88.4 - 106.0	106.2
189	66.1 - 89.3	89.3 - 107.1	107.3
190	66.8 - 90.2	90.3 - 108.3	108.5
191	67.5 - 91.2	91.2 - 109.4	109.6
192	68.2 - 92.1	92.2 - 110.6	110.8
193	68.9 - 93.1	93.1 - 111.7	111.9
194	69.6 - 94.1	94.1 - 112.9	113.1
195	70.3 - 95.0	95.1 - 114.0	114.3

หมายเหตุ

$$\text{ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index , BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

การปฏิบัติสำหรับการควบคุมน้ำหนักตัว

ทำไมต้องควบคุมน้ำหนัก

ภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนนั้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ข้ออักเสบ โรคกระดูกบางชนิด และอาการหยุดหายใจเป็นพักๆขณะหลับ การควบคุมน้ำหนักจะทำให้น้ำหนักตัวและเนื้อเยื่อไขมันลดลง ซึ่งหมายถึงภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆก็ลดลงด้วย เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งปัจจุบันและอนาคต

หลักการในการควบคุมน้ำหนัก

กิน 2000 แคลอรี เหลือ 500 แคลอรี ใช้ 1500 แคลอรี น้ำหนักขึ้น

กิน 1500 แคลอรี ใช้ 1500 แคลอรี น้ำหนักเท่าเดิม

กิน 1200 แคลอรี ใช้ 1700 แคลอรี ขาด 500 แคลอรี น้ำหนักลดลง

วิธีลดน้ำหนักอย่างง่าย

ezygodiet.com

การควบคุมน้ำหนักตัวคิดคำนวณจากการควบคุมพลังงานในอาหารที่รับประทานกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ถ้าต้องการลดน้ำหนัก คือการที่มีค่าพลังงานจากอาหารน้อยกว่าพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน พลังงานที่น้อยกว่าที่เหมาะสมต่อวัน คือ ๕๐๐ กิโลแคลอรี ปฏิบัติได้ติดต่อกันใน ๑ สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนักตัวลดลง ๐.๕ กิโลกรัม การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดน้ำหนักตัวได้ ๒ กิโลกรัมในหนึ่งเดือน ซึ่งการลดน้ำหนักในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อร่างกายเพราะค่อยเป็นค่อยไป

ความต้องการพลังงานหรือพลังงานที่ใช้ใน ๑ วัน

ความต้องการพลังงานของร่างกายขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ขนาดของรูปร่าง และการกิจกรรม ดังนั้นพลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน ย่อมมีความแตกต่างกัน

วัยผู้ใหญ่เพศหญิง

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับผู้มีกิจกรรมปกติ ประมาณ ๑๔๐๐ กิโลแคลอรี

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับผู้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวมากหรือใช้แรงงาน ประมาณ ๑๗๐๐ กิโลแคลอรี

วัยผู้ใหญ่เพศชาย

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับผู้มีกิจกรรมปกติ ประมาณ ๑๘๐๐ กิโลแคลอรี

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับผู้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวมากหรือใช้แรงงาน ประมาณ ๒๑๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างพลังงานจากอาหารและเครื่องดื่ม

ตารางที่ ๑ แสดงปริมาณพลังงานตามสัดส่วนและชนิดของอาหาร

ชนิดและปริมาณอาหาร	พลังงาน(กิโลแคลอรี)
ข้าว ๑ ทัพพี / ขนมจีน ๑ จีบ / ขนมปัง ๑ แผ่น / ข้าวโพด ๑/๒ ฟัก	๘๐
ไข่ ๑ ฟอง (๒ ช้อนโต๊ะ)	๘๐
ปลาหู ๑ ตัว (๒ ช้อนโต๊ะ)	๕๒
หมูปัง ๑ ไม้ (เนื้อสัตว์ ๑ ช้อนโต๊ะ)	๓๕
ผัก ๑ ทัพพี	๑๑
ผลไม้ ๑ ส่วน (ส้มเขียวหวาน ๑ ผล , กล้วยน้ำว้า ๑ ผล , กล้วยหอม ๑/๒ ผล ฝรั่ง ๑/๒ ผล , มะม่วง ๑/๒ ผล , สับปะรด ๘ ชิ้นคำ, เงาะ ๔ ผล, ลองกอง ๖ผล)	๖๐
นมพร่องมันเนย ๑ แก้ว	๙๐
น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑๕
น้ำมัน ๑ ช้อนชา / กะทิ ๓ ช้อนชา / คอฟฟี่เมต ๒ ช้อนชา / ถั่วลิสง ๑๐ เมล็ด มะม่วงหิมพานต์ ๖ เมล็ด	๔๕

ตารางที่ ๒ แสดงปริมาณพลังงานจากเครื่องดื่มและขนม

อาหาร/เครื่องดื่ม	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมสด ๑ กล่อง	๒๔๐	๑๖๗
โยเกิร์ต (ไขมันต่ำ) ๑ ถ้วย	๑๒๕	๑๓๕
น้ำอัดลม ๑ กระป๋อง	๓๒๕	๒๔๐
น้ำอัดลม ๑ ขวด	๒๙๐	๑๗๔
น้ำอ้อย ๑ แก้ว	๒๐๐	๑๕๒
น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ	๑๕	๔๕

อาหาร/เครื่องดื่ม	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมครก ๑ คู่	๒๒	๙๗
ปาต่องโก๋ ๑ คู่	๒๐	๑๒๔
โดนัท ๑ ชิ้น	๒๕	๙๕
สาเกุ้สั้หู่ ๕ ลูก	๖๐	๘๐
กล้วยบวชชี	๑๖๖	๒๕๕
ฟักทองแกงบวด	๑๖๒	๓๖๙

ตารางที่ ๓ แสดงปริมาณพลังงานจากอาหารที่ปรุงสำเร็จ

อาหาร/เครื่องดื่ม	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวยาปักษ์ใต้	๑๘๙	๒๔๘
โจ๊กหมู	๔๑๕	๒๕๓
ข้าวต้มกุ้ง	๒๘๐	๓๐๕
ขนมจีนน้ำยา	๔๓๕	๓๓๒
ข้าวคลุกกะปิ	๒๙๖	๔๒๘
ข้าวขาหมู	๒๘๙	๔๓๘
ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	๒๖๕	๔๗๘
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	๓๘๐	๕๐๐
ข้าวหมกไก่	๓๑๖	๕๓๕
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	๓๑๔	๕๙๔
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	๒๗๐	๖๒๐

อาหาร/เครื่องดื่ม	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	๔๙๐	๒๕๘
ก๋วยจั๊บน้ำใส	๓๔๗	๒๕๙
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	๒๑๖	๒๖๖
บะหมี่ต้มยำ	๒๔๐	๓๑๐
เส้นใหญ่เย็นตาโฟน้ำ	๔๙๔	๓๕๒
เส้นใหญ่ราดหน้าหมู	๓๕๔	๓๙๗
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	๒๑๕	๔๒๑
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	๑๙๗	๔๒๘
ผัดหมี่กะโรนี	๓๕๐	๕๑๔
ขนมผักกาดใส่ไข่	๒๙๘	๕๘๒
เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	๓๕๐	๖๗๙

การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก

การควบคุมน้ำหนักให้ลดลงด้วยการลดพลังงานจากอาหารวันละ ๕๐๐ กิโลแคลอรี เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอเท่ากับการใช้พลังงานในการออกกำลังกายมากขึ้นไปด้วย เช่น แทนที่จะลดพลังงานจากอาหารวันละ ๕๐๐ กิโลแคลอรี ก็ลดเพียง ๒๕๐ กิโลแคลอรี และไปใช้พลังงานเพิ่มขึ้นด้วยการออกกำลังกายอีก ๒๕๐ กิโลแคลอรี ผลคือ ลดน้ำหนักตัวได้เท่ากัน แต่กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น

ตารางที่ ๔ แสดงปริมาณพลังงานที่ใช้โดยเฉลี่ยของกิจกรรมประเภทต่างๆ ในเวลา ๑ ชั่วโมง

กิจกรรม	กิโลแคลอรี ต่อชั่วโมง	กิจกรรม	กิโลแคลอรี ต่อชั่วโมง
นอนหลับ	๗๕	เดินลงบันได	๒๑๔
ลงนอน (ไม่หลับ)	๘๕	เดินบนทางราบด้วยความเร็ว ๔.๘ กม./ชม.	๒๖๐
นั่งดูโทรทัศน์	๑๐๗	วอลเลย์บอล, เล่นเพื่อสนุก	๓๕๐
นั่งทำงานใช้สมอง	๑๑๐	ขี่จักรยานด้วยความเร็ว ๑๔.๔ กม./ชม.	๔๑๕
เย็บผ้า	๑๑๕	เทนนิส, เล่นเพื่อสนุก	๔๕๐
รีดผ้า	๑๕๐	ว่ายน้ำด้วยความเร็ว ๒ กม./ชม.	๖๐๐
ซักผ้าด้วยมือ	๒๔๐	วิ่งบนทางราบด้วยความเร็ว ๘.๘ กม./ชม.	๖๖๐
ทำสวน	๒๕๐	ขี่จักรยานด้วยความเร็ว ๒๐ กม./ชม.	๖๖๐
เลื่อยไม้	๕๑๕	กรรเชียงเรือด้วยความเร็ว ๕.๖ กม./ชม.	๖๖๐

บทสรุป

การควบคุมน้ำหนักตัวคิดคำนวณจากการควบคุมพลังงานในอาหารที่รับประทานกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ถ้าต้องการลดน้ำหนัก คือการที่มีค่าพลังงานจากอาหารน้อยกว่าพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ดังนั้นการลดน้ำหนักควรคำนวณพลังงานจากอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน และเริ่มทำการควบคุมอาหารให้มีพลังงานลดลงรวมกับการออกกำลังกายให้มีพลังงานรวมกัน ๕๐๐ กิโลแคลอรี อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ น้ำหนักตัวลดลง ๐.๕ กิโลกรัมในหนึ่งสัปดาห์ และ ๒ กิโลกรัมในหนึ่งเดือน

หลักการสำคัญในการลดน้ำหนัก

๑. หลักการลดน้ำหนักคือต้องลดไขมันที่มีอยู่ในร่างกายไม่ใช่ลดกล้ามเนื้อ
๒. อย่านอดอาหาร แต่ให้เลือกกินอาหารพลังงานต่ำ การอดอาหารจะทำให้ร่างกายสูญเสียกล้ามเนื้อ
๓. ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารอย่างเดียว ควรออกกำลังกายร่วมด้วย
๔. การออกกำลังกายโดยไม่ควบคุมอาหารไม่สามารถลดน้ำหนักได้

หลักการสำคัญในการบริโภคอาหาร

๑. กินอาหารเช้าทุกวัน มื้อเช้าเป็นมื้อหลักที่สำคัญ เพื่อกระจายพลังงานให้พอเหมาะกับความต้องการ สำหรับมื้อเย็นกินน้อยลงได้ และอาหารมื้อเย็นควรห่างอย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน
๒. กินอาหารสมดุลครบทุกหมู่เพื่อคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกาย
๓. เลือกกินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืชต่างๆ เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง งา เป็นต้น ข้าวกล้อง ข้าวโพด เผือก มัน ฯลฯ โดยกินแต่พอควร เพื่อเป็นแหล่งพลังงาน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร
๔. กินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากพอ และครบห้าสี เพื่อเพิ่ม วิตามิน เกลือแร่ ใยอาหาร และพฤกษเคมี
๕. หลีกเลี่ยงอาหารมันจัด เค็มจัด และหวานจัด