

維持健康體位

健康一世
BMI 維持 18.24 !

BMI 知多少?

身體質量指數(Body Mass Index, 簡稱BMI)是最常用於評估體位的一項簡易測量指標。
BMI的計算方式為
「體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)」

? kg

1. 提醒自己維持健康體重
2. 避免自己成為過重及肥胖的一員
3. 每天固定時間量體重，可隨時監控自己體重的變化
4. 檢視最近的飲食情形及身體活動量
5. 力行「聰明吃、快樂動」

我國 18 歲以上成人體位依 BMI 分為：

過輕(BMI < 18.5)

健康體重(18.5 ≤ BMI < 24)

過重(24 ≤ BMI < 27)

肥胖(BMI ≥ 27)

18 歲以下兒童及青少年可參考
「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」

