

# ประเมินภาวะโภชนาการและคำนวณระดับพลังงานที่เหมาะสมกับตนเอง

## ➤ ๑. คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อทราบว่ารูปร่างของเราอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ตัวอย่างเช่น

$$\begin{aligned} &\text{น้ำหนัก } ๘๐ \text{ กิโลกรัม ส่วนสูง } ๑.๖๕ \text{ เซนติเมตร} \\ &= \frac{๘๐}{๑.๖๕ \times ๑.๖๕} = ๒๙.๓๘ = * \text{ อ้วน} \end{aligned}$$

\* แปลผลโดยเทียบกับตารางแสดงค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ค่า BMI	แปลผล	น้ำหนัก	ค่า BMI	แปลผล	น้ำหนัก
< ๑๘.๕	น้ำหนักน้อย		๒๓ - ๒๔.๙	น้ำหนักเกิน	
๑๘.๕ - ๒๒.๙	ปกติ		๒๕ - ๒๙.๙	อ้วนระดับ ๑	
			≥ ๓๐	อ้วนระดับ ๒	

## ➤ ๒. หาค่าน้ำหนักมาตรฐานอย่างง่าย

$$\text{ชาย} = \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - ๑๐๐$$

$$\text{หญิง} = \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - ๑๑๐$$

## ➤ ๓. คำนวณระดับพลังงานที่เหมาะสม

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ตามน้ำหนัก อายุ เพศ และกิจวัตรประจำวัน

น้ำหนัก	กิจกรรม		
	เบา	ปานกลาง	หนัก
เกินหรืออ้วน	๒๐	๒๕	๓๐
ปกติ	๒๕	๓๕	๔๐
น้อย	๓๐	๔๐	๔๕

ตัวอย่างเช่น

นาย ก น้ำหนัก ๘๐ กิโลกรัม ส่วนสูง ๑.๖๕ เซนติเมตร

ค่า BMI = อ้วน/ทำงานในสำนักงาน (กิจกรรมปานกลาง)

น้ำหนักมาตรฐานของ นาย ก

$$= ๑.๖๕ - ๑๐๐ = ๖๕ \text{ กิโลกรัม}$$

ระดับพลังงานที่ต้องการของ นาย ก

$$= \text{น้ำหนักมาตรฐาน} \times \text{พลังงานต่อน้ำหนักตัว } ๑ \text{ กิโลกรัม}$$

$$= ๖๕ \times ๒๕ = ๑,๖๒๕ \text{ กิโลแคลอรีต่อวัน}$$

## ➤ ๔. ปริมาณอาหารที่แนะนำตามระดับพลังงาน

กลุ่ม	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)				
		๑,๔๐๐	๑,๖๐๐	๑,๘๐๐	๒,๐๐๐	๒,๔๐๐
ข้าว- แป้ง	ทัพพี	๗	๘	๙	๑๐	๑๒
ผัก	ทัพพี	๕	๖	๖	๖	๖
ผลไม้	ส่วน	๔	๔	๕	๕	๕
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	๗	๗	๘	๙	๑๒
นม	แก้ว	๑	๒	๒	๒	๒
ไขมัน น้ำตาล เกลือ (ช้อนชา)		กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

รับประทานอาหารให้ครบทุกกลุ่ม

ในปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับระดับพลังงาน  
...ปริมาณที่แนะนำอาจกินน้อยหรือมากกว่านี้ก็ได้  
โดยหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่เกณฑ์ปกติ....

\* ผลไม้ ๑ ส่วน เท่ากับ ฝรั่ง ๑/๒ ผล กล้วยน้ำว้า ๑ ผล ส้ม ๑ ผล หรือ แอปเปิ้ล มะละกอ ๖-๘ ชิ้นคำ