

ผลประเมิน

BMI-Zscore

(ค่าดัชนีมวลกาย)

-12.40

น้ำหนักน้อย,ผอม

MMI

(ค่าดัชนีมวลกล้ามเนื้อ)

11.17

มวลกล้ามเนื้อน้อย

คำแนะนำ

- การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อน้อย
- การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักน้อย,ผอม
- การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ต่ำกว่าปกติ
- อาหาร : ควบคุมให้อยู่ในระดับปกติ เพิ่มสัดส่วนโปรตีนในอาหาร
- กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักปกติ ตามคำแนะนำ
- การออกกำลังกาย : -

สรุปผล

- เพศ : ชาย
- อายุ : 15 ปี
- น้ำหนัก : 20 กิโลกรัม
- ส่วนสูง : 150 เซนติเมตร
- แรงบีบมือ : ไม่พบข้อมูล กิโลกรัม
- ดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : 11.17 กิโลกรัม/เมตร²
- การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อน้อย
- ดัชนีมวลกาย(BMI) : 8.89
- ดัชนีมวลกาย(Z-score) : -12.40
- การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักน้อย,ผอม
- การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ต่ำกว่าปกติ
- อาหาร : ควบคุมให้อยู่ในระดับปกติ เพิ่มสัดส่วน โปรตีนในอาหาร
- กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักปกติ ตามคำแนะนำ
- การออกกำลังกาย : -