ค่ามาตรฐานและการแปลผล  ค่า BMI = 18.26  
  
**น้ำหนักน้อย/ผอม**  
     ท่านมีน้ำหนักน้อยหรือผอม โดยทั่วไป ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9  
     **ข้อแนะนำ**  
     1. ควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมและปริมาณมากขึ้น โดยเพิ่มอาหารประเภทที่ให้พลังงานมากขึ้น เช่น ไขมัน แป้ง ข้าว เนื้อสัตว์ นม  
     2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน ให้เหนื่อยพอควรโดยหายใจกระชั้นขึ้น เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน รำมวยจีน ลีลาศจังหวะช้า รวมทั้งงานบ้าน งานสวน เป็นต้น สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาทีอาจไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายให้เหนื่อยมากหรือหอบ ที่ง่ายที่สุดคือ การเดิน

ค่ามาตรฐานและการแปลผล  ค่า BMI = 18.66  
  
**น้ำหนักปกติ**  
     ท่านมี น้ำหนักปกติ โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9   
     **ข้อแนะนำ**  
     1. ควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม กินเท่าที่ร่างกายต้องการวันไหนกินมากเกินไป วันต่อมาก็กินลดลง กินอาหารพวกข้าวและแป้งรวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ให้มากขึ้นไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผัก รวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัม เพื่อไม่ให้มีพลังงานส่วนเกินจะทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีและสมดุล  
     2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยอาจจะแบ่งเป็น 2-3 ครั้งก็ได้ จะเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราวหรือการออกแรงในกิจวัตรประจำวัน เช่นเดินเร็ว ถีบจักรยาน ลีลาศ หรืองานบ้าน งานสวน ให้เลือกทำตามใจชอบ ถ้าท่านต้องการมีสมรรถภาพที่ดีก็ต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ถีบจักรยานเร็วๆ กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เล่นกีฬา เป็นต้น ให้รู้สึกเหนื่อยมาก หรือหอบ อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ที่ง่าย ที่สุดคือ การเดิน

ค่ามาตรฐานและการแปลผล  ค่า BMI = 23.12  
  
**น้ำหนักเกิน/รูปร่างท้วม**  
     ท่านมี น้ำหนักเกิน หรือรูปร่างท้วม โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกายมีค่าไม่เกิน 22.9  
     **ข้อแนะนำ**  
     1. ควรควบคุมอาหาร โดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหารจากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/ เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้ง รวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผัก รวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัม เพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน  
     2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือเกือบทุกวันอย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที อาจแบ่งเป็นวันละ 2-3 ครั้งก็ได้ เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกายเริ่มแรกควร ออกกำลังเบา ๆ ที่ง่ายที่สุดคือ การเดิน ใช้เวลาน้อย ๆ ก่อน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนัก หรือความเหนื่อยตามที่ต้องการ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200 - 300 กิโลแคลอรี   
     3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง

ค่ามาตรฐานและการแปลผล  ค่า BMI = 25.15  
  
**อ้วนระดับ 1**  
     ท่าน อ้วนแล้ว (อ้วนระดับ 1) โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกายควรมีค่าไม่เกิน 22.9  
     **ข้อแนะนำ**  
     1. ควรควบคุมอาหารโดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหารจากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้งรวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผักรวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัมเพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน  
     2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวันอย่างน้อยให้เหนื่อยพอควรโดยหายใจกระชั้นขึ้น ประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน หรือแบ่งเป็นวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกายเริ่มแรก ควรออกกำลังเบา ๆ ที่ง่ายที่สุดคือ การเดิน ใช้เวลาน้อยๆ ก่อน จากนั้น ค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนัก หรือความเหนื่อยตามที่ต้องการและเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200 - 300 กิโลแคลอรี   
     3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง  
     4. ถ้าท่านสามารถลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 400 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้ พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 200 กิโลแคลอรี รวมแล้วท่านมีพลังงาพร่องลงไปวันละ 600 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 6 วัน คิดเป็นพลังงานพร่อง 3600 กิโลแคลอรี ท่านจะลดไขมันลงได้ประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ พลังงานเข้าหรือออก 3500 กิโลแคลอรี จะเพิ่มหรือลดไขมันได้ 1 ปอนด์ หรือ 0.45 กิโลกรัม  
     5. ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในการลดและควบคุมน้ำหนัก

ค่ามาตรฐานและการแปลผล  ค่า BMI = 32.46  
  
**อ้วนระดับ 2**  
      ท่านอ้วนมาก (อ้วนระดับ 2) โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกายควรมีค่าไม่เกิน 22.9   
     **ข้อแนะนำ**  
     1. ควรควบคุมอาหารโดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหารจากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควร ต่ำกว่า 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้งรวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผักรวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัม เพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน  
     2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวันอย่างน้อยให้เหนื่อยพอควรโดยหายใจกระชั้นขึ้น ประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน หรือแบ่งเป็นวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกายเริ่มแรกควรออกกำลังเบา ๆ ที่ง่าย ที่สุดคือ การเดิน ใช้เวลาน้อย ๆ ก่อน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนัก หรือความเหนื่อยตามที่ต้องการ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อย วันละ 200-300 กิโลแคลอรี   
     3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง  
     4. ถ้าท่านสามารถลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 400 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 200 กิโลแคลอรี รวมแล้วท่านมีพลังงานพร่องลงไปวันละ 600 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 6 วัน คิดเป็นพลังงานพร่อง 3600 กิโลแคลอรี ท่านจะลดไขมันลงได้ประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์   
     5. ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในการลดและควบคุมน้ำหนัก