

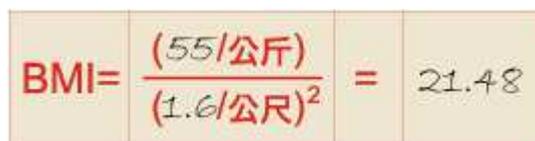
什麼是 1824

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是目前國際間在衡量自己的體重及身高是不是在於一個「健康的範圍」的計算方式，當您的 BMI 介於 18.5 到 24 就是健康，這也就是「1824」的由來。

◎BMI 的計算方式:

$$\text{BMI(Body Mass Index)} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)} \div \text{身高(公尺)}$$

◎理想體重範圍:


$$\text{BMI} = \frac{(55/\text{公斤})}{(1.6/\text{公尺})^2} = 21.48$$

例：身高為 160 公分，體重為 55 公斤，您的 BMI=55/(1.6)/(1.6)=21.48。

理想體重範圍為 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

體重過輕：BMI < 18.5

正常範圍： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

異常範圍：過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$

輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$

中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$

重度肥胖：BMI ≥ 35

另外，我們也把腰圍列入判斷是否肥胖的標準，即使您的 BMI 值沒有超過標準，

但如果男性腰圍超過 90 公分，女性超過 80 公分，也稱之為「肥胖」。

(BMI 不適用於未滿 18 歲的青少年、孕婦及哺乳婦、老年人、運動員)