



ประเมินอ้วนด้วยตัวเอง

คุณผู้ชายและผู้หญิงที่รักสวย รักงาม สนใจรูปร่างของตัวเอง ไม่ว่าจะตัวเองอ้วนหรือยังไม่อ้วนสักเท่าไหร่และประเมินตัวเองกันดีกว่า เพราะถ้าอ้วนจนเกิดโรคอ้วน (obesity) หมายถึง ภาวะที่มีภาวะสะสมไขมันส่วนเกินมากก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยเฉพาะโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งต่างกับคำว่า ภาวะน้ำหนักตัวมาก (over weight) จะหมายถึงมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติเมื่อเทียบกับส่วนสูง ซึ่งอาจไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ก็ทำให้หัดอ้วน ไม่คล่องแคล่ว เสียบุคลิกและทำให้รูปร่างไม่สวยได้

การประเมินความอ้วน สามารถประเมินได้หลายอย่าง ดังนี้

1. ประเมินจาก BMI (Body Mass Index) เป็นเกณฑ์มาตรฐานที่ได้รับความนิยมสูงสุด วิธีคำนวณ ใช้น้ำหนักเป็น กิโลกรัมตั้ง หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลัง 2 เช่น

$$\text{คุณหวาน น้ำหนัก 45 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร} = \frac{45}{1.50^2}$$

จะได้ผล BMI เท่ากับ 20

นำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก สำหรับชาวเอเชีย ดังนี้

ถ้าได้ BMI อยู่ระหว่าง 18-22 หมายความว่า มีน้ำหนักตัวเหมาะสม

ถ้าได้ BMI อยู่ระหว่าง 23-25 หมายความว่า มีน้ำหนักตัวมากเกินไป

ถ้าได้ BMI มากกว่า 25 หมายความว่า เป็นคนอ้วน
ถ้าได้ BMI มากกว่า 30 หมายความว่า เป็นผู้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก

2. การหาอัตราส่วนระหว่างเอวกับสะโพก ซึ่งในผู้ที่อ้วนจะมีไขมันสะสมมากบริเวณหน้าท้อง และผู้หญิงจะเพิ่มไขมันบริเวณสะโพกและต้นขามากกว่าผู้ชาย

วิธีคำนวณ วัดรอบเอวบริเวณที่แคบที่สุด กับรอบสะโพก บริเวณกว้างที่สุดของกัน เป็นนิ้ว หรือเซนติเมตรก็ได้ แต่ต้องเป็นหน่วยเดียวกัน นำค่าทั้งสองมาหารกัน เช่น

$$\text{คุณหวาน รอบเอว 26 นิ้ว หาร สะโพก 37.5 นิ้ว} = \frac{26}{37.5}$$

= 0.69

นำผลมาเทียบกับมาตรฐาน ผู้ชายไม่ควรเกิน 0.95 ผู้หญิงไม่ควรเกิน 0.8 แสดงว่าคุณหวาน ไม่อ้วน

3. ประเมินจากผิวหนังที่เรียกว่าผิวเปลือกส้มหรือเซลลูไลท์ (Cellulite) ซึ่งเกิดจากไขมันในร่างกายสะสมไว้ใต้ผิวหนัง และผลึกตันเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่สานกันคล้ายเส้นให้หุ่นเป็นปุ่มแ่่งความรุนแรง เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับ 1. ไม่ปรากฏริ้วรอยเวลายืนหรือนั่ง ต้องใช้มือบีบผิวหนังจึงจะเห็นรอยนูน

ระดับ 2 จะเห็นผิวเหมือนเปลือกส้มเฉพาะเวลายืนแต่เวลานอนมองไม่เห็น

ระดับ 3 จะเห็นผิวเหมือนเปลือกส้มในทุกอิริยาบถ แสดงว่ามีไขมัน/อ้วนมาก

การประเมินความอ้วนทั้ง 3 วิธีนี้ ก็คงพอจะทำให้ท่านประเมินรูปร่างและสุขภาพของตัวเองได้แล้ว อย่างไรก็ตามท่านที่ยังไม่อ้วนหรือกำลังจะอ้วน หรืออ้วนแล้ว ควรออกกำลังกายเสียแต่วันนี้ดีกว่า เพื่อท่านจะได้ความปลอดภัยจากโรคอ้วนและมีสุขภาพที่ดี...