

# 突破機構 - 青少年纖體與身心健康研究 (附件二)

## 體重指標 (BMI)

體重指標 = Body Mass Index (BMI)  
= 個人身高體重的比例

計算方法：

$$\frac{\text{體重 (公斤) kg}}{[\text{身高 (米) m}]^2} = \text{體重指標 (BMI)}$$

亞裔成年人 (18-65 歲)		
體重指標	類別	患病機會 *
< 18.5	過輕	低
18.5 - 22.9	正常	中等
23 - 24.9	過重	增加
25 - 29.9	肥胖	高
> 30	癡肥	嚴重

資料來源: Asian Pacific Steering Committee in Obesity, WHO

\*患病情況包括乙型糖尿病、血糖過高症、血胰島素過高症、高血脂症、冠心病、高血壓、癌症、痛風症。

例子：女子，體重 43 公斤，身高 1.55 米

$$\frac{\text{體重 (43)}}{[\text{身高 (1.55)}]^2} = 17.9 = \text{體重指標 (BMI) 屬於「過輕」}$$