

# BMI Table

BMI = น้ำหนักเป็นกิโลกรัม  
ส่วนสูงเป็นเมตร<sup>2</sup>

## Weight in Kilograms

Height in Centimeters

	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9

<http://www.freebmicalculator.net>

Underweight    Nomal    Overweight    Obesity

## Weight Loss Score

ร้อยละของน้ำหนักที่ลดลง =  $\frac{\text{น้ำหนักปกติ} - \text{น้ำหนักปัจจุบัน}}{\text{น้ำหนักปกติ}} \times 100$

	คะแนน 0	คะแนน 1	คะแนน 2
น้ำหนักก่อน ที่ลดลง (กก.)	น้ำหนักที่ลดลง (กก.) น้ำหนักลดลง < 5%	น้ำหนักที่ลดลง (กก.) น้ำหนักลดลง 5 - 10%	น้ำหนักที่ลดลง (กก.) น้ำหนักลดลง > 10%
34 kg	< 1.70	1.70 – 3.40	> 3.40
36 kg	< 1.80	1.80 – 3.60	> 3.60
38 kg	< 1.90	1.90 – 3.80	> 3.80
40 kg	< 2.00	2.00 – 4.00	> 4.00
42 kg	< 2.10	2.10 – 4.20	> 4.20
44 kg	< 2.20	2.20 – 4.40	> 4.40
46 kg	< 2.30	2.30 – 4.60	> 4.60
48 kg	< 2.40	2.40 – 4.80	> 4.80
50 kg	< 2.50	2.50 – 5.00	> 5.00
52 kg	< 2.60	2.60 – 5.20	> 5.20
54 kg	< 2.70	2.70 – 5.40	> 5.40
56 kg	< 2.80	2.80 – 5.60	> 5.60
58 kg	< 2.90	2.90 – 5.80	> 5.80
60 kg	< 3.00	3.00 – 6.00	> 6.00
62 kg	< 3.10	3.10 – 6.20	> 6.20
64 kg	< 3.20	3.20 – 6.40	> 6.40
66 kg	< 3.30	3.30 – 6.60	> 6.60
68 kg	< 3.40	3.40 – 6.80	> 6.80
70 kg	< 3.50	3.50 – 7.00	> 7.00
72 kg	< 3.60	3.60 – 7.20	> 7.20
74 kg	< 3.70	3.70 – 7.40	> 7.40
76 kg	< 3.80	3.80 – 7.60	> 7.60
78 kg	< 3.90	3.90 – 7.80	> 7.80
80 kg	< 4.00	4.00 – 8.00	> 8.00

	คะแนน 0	คะแนน 1	คะแนน 2
น้ำหนักก่อน ที่ลดลง (กก.)	น้ำหนักที่ลดลง (กก.) น้ำหนักลดลง < 5%	น้ำหนักที่ลดลง (กก.) น้ำหนักลดลง 5 - 10%	น้ำหนักที่ลดลง (กก.) น้ำหนักลดลง > 10%
82 kg	< 4.10	4.10 – 8.20	> 8.20
84 kg	< 4.20	4.20 – 8.40	> 8.40
86 kg	< 4.30	4.30 – 8.60	> 8.60
88 kg	< 4.40	4.40 – 8.80	> 8.80
90 kg	< 4.50	4.50 – 9.00	> 9.00
92 kg	< 4.60	4.60 – 9.20	> 9.20
94 kg	< 4.70	4.70 – 9.40	> 9.40
96 kg	< 4.80	4.80 – 9.60	> 9.60
98 kg	< 4.90	4.90 – 9.80	> 9.80
100 kg	< 5.00	5.00 – 10.00	> 10.00
102 kg	< 5.10	5.10 – 10.20	> 10.20
104 kg	< 5.20	5.20 – 10.40	> 10.40
106 kg	< 5.30	5.30 – 10.60	> 10.60
108 kg	< 5.40	5.40 – 10.80	> 10.80
110 kg	< 5.50	5.50 – 11.00	> 11.00
112 kg	< 5.60	5.60 – 11.20	> 11.20
114 kg	< 5.70	5.70 – 11.40	> 11.40
116 kg	< 5.80	5.80 – 11.60	> 11.60
118 kg	< 5.90	5.90 – 11.80	> 11.80
120 kg	< 6.00	6.00 – 12.00	> 12.00
122 kg	< 6.10	6.10 – 12.20	> 12.20
124 kg	< 6.20	6.20 – 12.40	> 12.40
126 kg	< 6.30	6.30 – 12.60	> 12.60