



美國亞裔成人身體質量指數

BMI for Asian Adults in the United States

身體質量指數(BMI)是體重和身高的比例。此指數測度身體的總脂肪量，和評估因身體脂肪量增加所帶來的健康風險。身體質量指數越高，患上疾病的機會越大。亞裔及美國亞裔人士的健康風險在較低的身體質量指數。因此，此圖表的身體質量指數分界點較美國國立衛生研究院(NIH)所建議的低。

體重

身高	體重																										
	磅	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
公斤	40.9	43.2	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7	100
4'10" (147厘米)	18.8	19.9	20.9	22.0	23.0	24.1	25.1	26.2	27.2	28.3	29.3	30.4	31.4	32.5	33.5	34.6	35.6	36.7	37.7	38.7	39.8	40.8	41.9	42.9	44.0	45.0	46.1
4'11" (150厘米)	18.2	19.2	20.2	21.3	22.3	23.3	24.3	25.3	26.3	27.3	28.3	29.3	30.4	31.4	32.4	33.4	34.4	35.4	36.4	37.4	38.5	39.5	40.5	41.5	42.5	43.5	44.5
5'0" (152厘米)	17.6	18.6	19.6	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.4	26.4	27.4	28.4	29.4	30.3	31.3	32.3	33.3	34.2	35.2	36.2	37.2	38.2	39.1	40.1	41.1	42.1	43.1
5'1" (155厘米)	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	35.0	36.0	36.9	37.9	38.8	39.8	40.7	41.7
5'2" (157厘米)	16.5	17.4	18.3	19.2	20.2	21.1	22.0	22.9	23.8	24.7	25.7	26.6	27.5	28.4	29.3	30.2	31.2	32.1	33.0	33.9	34.8	35.7	36.7	37.6	38.5	39.4	40.3
5'3" (160厘米)	16.0	16.9	17.8	18.6	19.5	20.4	21.3	22.2	23.1	24.0	24.9	25.7	26.6	27.5	28.4	29.3	30.2	31.1	32.0	32.8	33.7	34.6	35.5	36.4	37.3	38.2	39.1
5'4" (163厘米)	15.5	16.3	17.2	18.1	18.9	19.8	20.6	21.5	22.4	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.5	28.4	29.2	30.1	31.0	31.8	32.7	33.5	34.4	35.3	36.1	37.0	37.8
5'5" (165厘米)	15.0	15.8	16.7	17.5	18.3	19.2	20.0	20.8	21.7	22.5	23.3	24.2	25.0	25.8	26.7	27.5	28.3	29.2	30.0	30.8	31.7	32.5	33.4	34.2	35.0	35.9	36.7
5'6" (168厘米)	14.6	15.4	16.2	17.0	17.8	18.6	19.4	20.2	21.0	21.8	22.6	23.5	24.3	25.1	25.9	26.7	27.5	28.3	29.1	29.9	30.7	31.5	32.3	33.2	34.0	34.8	35.6
5'7" (170厘米)	14.1	14.9	15.7	16.5	17.3	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.8	23.5	24.3	25.1	25.9	26.7	27.5	28.3	29.0	29.8	30.6	31.4	32.2	33.0	33.7	34.5
5'8" (173厘米)	13.7	14.5	15.2	16.0	16.8	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.3	22.1	22.9	23.6	24.4	25.1	25.9	26.7	27.4	28.2	28.9	29.7	30.5	31.2	32.0	32.8	33.5
5'9" (175厘米)	13.3	14.1	14.8	15.5	16.3	17.0	17.8	18.5	19.2	20.0	20.7	21.5	22.2	22.9	23.7	24.4	25.2	25.9	26.6	27.4	28.1	28.9	29.6	30.3	31.1	31.8	32.6
5'10" (178厘米)	12.9	13.7	14.4	15.1	15.8	16.5	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.6	22.3	23.0	23.7	24.4	25.2	25.9	26.6	27.3	28.0	28.8	29.5	30.2	30.9	31.6
5'11" (180厘米)	12.6	13.3	14.0	14.7	15.4	16.1	16.8	17.5	18.2	18.9	19.6	20.3	21.0	21.7	22.4	23.1	23.8	24.5	25.2	25.9	26.6	27.3	28.0	28.7	29.4	30.0	30.7
6'0" (183厘米)	12.2	12.9	13.6	14.3	14.9	15.6	16.3	17.0	17.7	18.3	19.0	19.7	20.4	21.1	21.7	22.4	23.1	23.8	24.5	25.1	25.8	26.5	27.2	27.9	28.5	29.2	29.9
6'1" (185厘米)	11.9	12.6	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.5	17.2	17.8	18.5	19.2	19.8	20.5	21.2	21.8	22.5	23.1	23.8	24.5	25.1	25.8	26.4	27.1	27.8	28.4	29.1
6'2" (188厘米)	11.6	12.2	12.9	13.5	14.2	14.8	15.4	16.1	16.7	17.4	18.0	18.7	19.3	19.9	20.6	21.2	21.9	22.5	23.2	23.8	24.4	25.1	25.7	26.4	27.0	27.7	28.3

*註：身體質量指數不適用於運動員(因有較多肌肉)、年老長者、孕婦和小孩。

美國亞裔成人身體質量指數 – 續

BMI for Asian Adults in the United States – continued

我的身體質量指數是甚麼？

您可以利用上面的圖表找出您的身體質量指數：

1. 從左方的直欄找出您的身高
2. 從上方的橫列找出您的體重
3. 直欄和橫列的交叉點顯示出您的身體質量指數

日期: _____

身高 (寸): _____

體重(磅): _____

身體質量指數 (BMI): _____

我的身體質量指數代表甚麼？

亞裔及美國亞裔人士身體質量指數分界點	美國國立衛生研究院身體質量指數分界點	註解
<18.5	<18.5	您的體重比 健康範圍 低。體重過輕能帶來健康風險。請與您的醫務人員討論您的理想體重。
18.5-22.9	18.5-24.9	您的體重在 健康範圍 內。請繼續保持恆常運動和健康飲食。
23.0-26.9	25.0-29.9	您的體重已 超出健康範圍 。身體過重增加患上慢性疾病的風險。請與您的醫務人員討論您的理想體重和如何改善您的生活方式。
≥27.0	≥30.0	您的體重 嚴重超出健康範圍 。肥胖會增加患上多種慢性疾病的風險，例如心臟病和糖尿病；同時也會降低您的生活質素。請與您的醫務人員討論您的理想體重和如何改善您的生活方式。