

理想體重的計算

● 理想體重 (Ideal body weight ; IBW) 算法如下：

◆ 算法 (一)：

$$\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \times 22 \pm 10\%$$

※ 此公式僅適用於成年人(不論男女)

◆ 算法 (二)：

$$\text{男性 (身高 - 80)} \times 0.7 \pm 10\%$$

$$\text{女性 (身高 - 70)} \times 0.6 \pm 10\%$$

◆ 算法 (三)：

$$\text{男性 } 62 + (\text{身高} - 170) \times 0.6 \pm 10\%$$

$$\text{女性 } 52 + (\text{身高} - 158) \times 0.5 \pm 10\%$$

● 在理想體重加減 10% 的範圍內，皆屬於正常體重範圍。

- ☒ 體重介於理想體重 $\pm 10\%$ 之間：標準體重
- ☒ 體重超過理想體重 10 ~ 20% 之間：體重過重
- ☒ 體重超過理想體重 20% 以上：肥 胖
- ☒ 體重不足理想體重 10 ~ 20% 之間：體重過輕
- ☒ 體重不足理想體重 20% 以上：消 瘦