

BMI

என்றால் என்ன?

BMI உடல்மடல்
கட்டமைப்புக்கு ஏற்ப ஒரு
நபரின் உயரத்திற்கு ஏற்ற
நிறை இருக்கின்றதா
என்பதை அளவீட
பயன்படுகிறது



10-19 வயது வரை

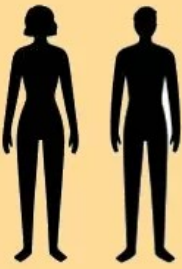


ஆண் மற்றும் பெண்ணின்
உடல்மடல் கட்டமைப்பு
எவ்வாறு வெவ்வேறாக
கட்டமைக்கப்படுகின்றது
என்பதை அளக்க BMI
உதவுகிறது

20 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்

கொண்டிருக்க வேண்டிய BMI அளவு

18.5 - 24.9



18.5 குறைவெனின்



18.5-24.9



25-29.9



30க்கு அதிகம்

குறை எடை

ஆரோக்கியமான
நிறை

அதிகஉடைய நிறை

அதிக பருமன்

உங்களின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி
குறைந்து நீங்கள் எளிதில் தொற்று
நோய்களுக்கு உட்பட வாய்ப்புகள்
உண்டு.

இளம்வயதிலேயே, உங்களுக்கு
இதயநோய், நீர்மூவு மற்றும்
பக்கவாதம் என்பன
ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

சரியான அறிவுரை தகுந்த உணவுமுறை மற்றும் சுறுசுறுப்பின் இருந்து
BMI அளவீட்டை முறையாகப்பேண வலமையாகவும் உற்சாகமாகவும் நீங்கள் உணரலாம்.



www.yowunpiyasa.lk