

体重指数 ( BMI ) 又称体重指标，是一个衡量人体肥胖程度的重要指标，它是基于体重和身高的比值来计算的，被认为是相对准确的评估肥胖程度的方法。本文将详细介绍体重指数正常范围，包括它的定义、计算方法以及如何根据不同的体重指数判断肥胖程度。

## 体重指数正常范围

### 一、什么是体重指数？

#### 1、定义

体重指数 ( BMI ) 又称体重指标，是一个衡量人体肥胖程度的重要指标，它是基于体重和身高的比值来计算的，由于BMI是一个对所有人都有效的全局指标，因此被认为是相对准确的评估肥胖程度的方法。

#### 2、计算方法

体重指数 ( BMI ) = 体重 ( kg ) ÷ 身高 ( m ) × 身高 ( m )

### 二、体重指数正常范围

#### 1、成人正常范围

根据世界卫生组织的标准，成人的BMI正常范围为18.5-24.9，18.5-23为正常范围，24-24.9为偏重范围，低于18.5则为偏轻范围。

#### 2、儿童和青少年正常范围

儿童和青少年的BMI正常范围取决于其年龄，具体可参考下图：

从上文可以看出，体重指数 ( BMI ) 是一个衡量人体肥胖程度的重要指标，它是基于体重和身高的比值来计算的。根据世界卫生组织的标准，成人的BMI正常范围为18.5-24.9，儿童和青少年的BMI正常范围取决于其年龄。因此，正确了解体重指数的正常范围对于掌握自身肥胖程度非常重要。