

สัดส่วนร่างกาย	ค่าปกติ	การอ่านค่า		
ไขมัน % น้ำหนัก	ชาย ไม่เกิน 20 หญิง ไม่เกิน 30	บอกให้รู้ว่า ในร่างกายของเรามีไขมันเป็นองค์ประกอบกี่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวทั้งหมด ทั้งนี้ ค่าไขมันที่วัดได้ <u>ไม่ควรสูงกว่าค่าปกติ</u> เพราะแสดงให้เห็นว่าเรามีไขมันในร่างกายมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้		
น้ำ, % น้ำหนัก	ชาย 50-65 หญิง 46-60	บอกให้รู้ว่าในร่างกายของเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบกี่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวทั้งหมด ทั้งนี้ค่าที่วัดได้ <u>ไม่ควรต่ำกว่าค่าปกติ</u> เพราะแสดงว่าร่างกายกำลังขาดน้ำส่งผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิตและการทำงานของเซลล์		
กล้ามเนื้อ, กก.		บอกให้รู้ว่าในร่างกายของเรามีกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบกี่กิโลกรัม (กล้ามเนื้อมีบทบาทสำคัญในฐานะเครื่องใช้พลังงาน หากกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การใช้พลังงานก็จะมากขึ้นส่งผลต่อระดับไขมันในร่างกายที่ลดลง)		
สัดส่วนกล้ามเนื้อ กับไขมัน	5	1	อ้วนซ่อนรูป	โครงร่างเล็ก กล้ามเนื้อน้อย ไขมันสูง
		2	อ้วน	โครงร่างปานกลาง กล้ามเนื้อปานกลาง ไขมันสูง
		3	อ้วนร่างใหญ่	กล้ามเนื้อ และไขมันสูง
		4	ออกกำลังกายน้อย	กล้ามเนื้อน้อย ไขมันปานกลาง
		5	มาตรฐาน	กล้ามเนื้อ และไขมันระดับมาตรฐาน
		6	มาตรฐานมีกล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อสูง ไขมันปานกลาง (เหมือนนักกีฬา)
		7	ผอม	กล้ามเนื้อ และไขมันต่ำ
		8	ผอมมีกล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อปานกลาง ไขมันต่ำ (เหมือนนักกีฬา)
		9	กล้ามเนื้อมาก	กล้ามเนื้อมาก และไขมันต่ำ (เหมือนนักกีฬา)
พลังงานพื้นฐาน (กิโลแคลอรี)		พลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ไปในแต่ละวัน ซึ่งการรับประทานอาหารมาก หรือน้อย จะส่งผลต่อรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปได้		
อายุสัดส่วน ร่างกาย		บ่งบอกถึงความสามารถในการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ว่าเทียบเท่ากับคนอายุเท่าไร..... *** ข้อสังเกต*** อายุสัดส่วนร่างกาย <u>มากกว่า</u> อายุจริงจะเป็นคนรูปร่าง <u>อ้วน</u> อายุสัดส่วนร่างกาย <u>น้อยกว่า</u> อายุจริงจะเป็นคนรูปร่าง <u>ผอม</u>		
มวลกระดูก, กก.	ชาย (น้ำหนัก/กก)			บ่งบอกปริมาณกระดูกในร่างกาย (ระดับแร่ธาตุในกระดูก เช่นแคลเซียม หรือแร่ธาตุอื่นๆ) แสดงถึงความหนาแน่นของกระดูก
	↓ 60	65-95	95 ↑	
	2.66	3.29	3.69	
	หญิง (น้ำหนัก/กก)			
	↓ 50	50-75	75 ↑	
	1.95	2.40	2.95	อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กะปิ งาดำ ถั่วแดง เต้าหู้ขาว ยอดแค ใบชะพู ปวยเล้ง ใบยอ ผักกระเฉด สะเดา โหระพา คื่นช่าย ผักกาดเขียว
ไขมันในช่องท้อง	9	บ่งบอกระดับไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายใน (บริเวณช่องท้อง) <u>ระดับ 1-9 ระดับปกติ</u> วัดค่าอย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาระดับ <u>ระดับ 10-14 ไขมันเกินเล็กน้อย</u> ควรปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร งดไขมัน น้ำตาล <u>ระดับ 15 ขึ้นไป ไขมันสูงเกินไป</u> ควรควบคุมอาหารเป็นพิเศษและเน้นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ		
ดัชนีมวลกาย	18.5 - 24.9 < ค่ามาตรฐาน = ผอม > ค่ามาตรฐาน = อ้วน	สูตรคำนวณ <u>น้ำหนักตัว (กิโล)</u> ส่วนสูง (เมตร) × ส่วนสูง (เมตร)		

