

ஓர்வரின உடல் எடையை அதிகமா இல்லையா என்பதை ஆய்வாளர்கள் 'பாடி மாஸ் இன்டெக்ஸ்' என்று சொல்லப்படும், பி.எம்.ஐ. மட்டும் முடிவாகியெய்கிறார்கள். இந்த பி.எம்.ஐ. யை எப்படி கணக்கிடுவது?

உங்கள் உடல் எடையை உங்கள் உயரத்தினால் (மீட்டர் ஸ்கொயர்டு கணக்கில்) வகிக்கவேண்டும். அப்போது கிடைக்கும் மீதி 20 முதல் 30 க்குள் இருந்தால் அவர் சரியான எடையில் இருக்கிறார் என்று அர்த்தம். ஓர்வரது பி.எம்.ஐ, 30 க்கு மேல் இருந்தால் அவர் குண்டர் என்று அர்த்தம்.

நன்றி: தினமலர். (27- 01- 2007).

http://santhanamk.blogspot.com/2008/07/blog-post_16.html