



สายวัดเอวรอบรู้


สายวัดเอวรอบรู้ เป็น อุปกรณ์ที่ประดิษฐ์ขึ้น เพื่อให้พระสงฆ์วัดแลมิให้รอบเอวเกิน เพื่อลดพุงลดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ สายวัดมี 2 ด้าน ด้านที่ใช้กับเพศชายมีสัญลักษณ์  และ ด้านที่ใช้กับเพศหญิงมีรูป  แถบสีที่สายวัดช่วยให้พระสงฆ์ทราบถึงสถานะรอบเอวของท่าน ซึ่งมีความหมายดังนี้

เกณฑ์สำหรับ  แถบสีเขียว รอบเอวปกติ

ผู้ชาย

 แถบสีเหลือง เริ่มระมัดระวังรอบเอวกำลังจะถึง 85 เซนติเมตร

 แถบสีส้ม เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง รอบเอวเกิน 85 เซนติเมตร

 แถบสีแดง เสี่ยงสูง รอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร



เกณฑ์สำหรับ  แถบสีเขียว รอบเอวปกติ

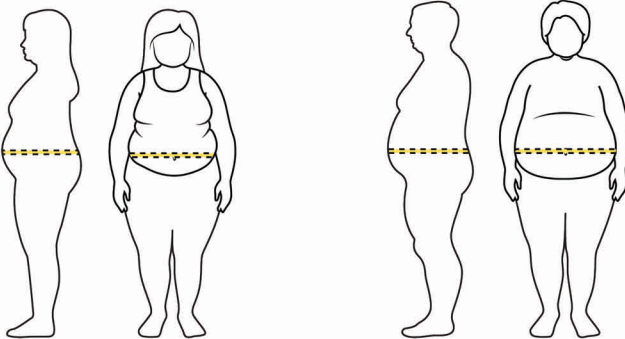
ผู้หญิง

 แถบสีเหลือง เริ่มระมัดระวังรอบเอวกำลังจะถึง 80 เซนติเมตร

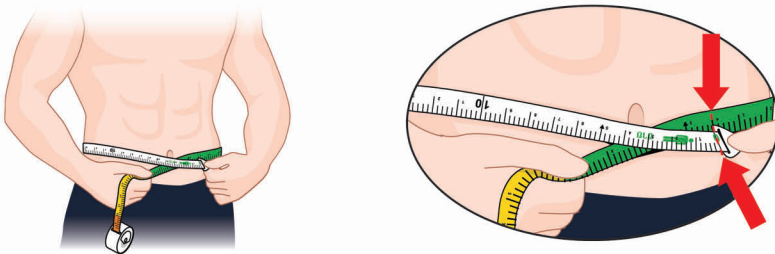
 แถบสีแดง เสี่ยงสูง รอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร

วิธีวัดรอบเอว

1. ดึงสายวัดออกจากด้าย เอาสายวัดอ้อมผ่านหลังให้ปลายสายอยู่ด้านหน้า โดยหันแถบสายวัดด้านที่ตรงกับเพศของตนเองไว้ด้านนอก (ชายใช้ด้าน  , ผู้หญิงใช้ด้าน )
2. ยืนเท้าทั้งสองข้าง ห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร คาดสายวัดที่บริเวณเอว ผ่านแนวสะดือวางให้สายวัดขนานกับพื้น ดังรูป



3. วัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และไม่แฉงว



การใช้วงล้อดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย (BMI) คือ ค่าที่แสดงความสมส่วนของร่างกาย ไม่อ้วนไป ไม่ผอมไป

ถ้าอยากมีสุขภาพดีควรมีดัชนีมวลกายประมาณ 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร²

ดัชนีมวลกาย สามารถคำนวณได้จาก

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เกณฑ์ของดัชนีมวลกาย

| | |
|--------------|------------------------------|
| < 18.5 | น้ำหนักน้อย |
| 18.5 - 22.99 | น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน |
| 23 - 24.99 | น้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือ ท้วม |
| 25 - 29.99 | อ้วนระดับ 1 |
| ≥ 30 | อ้วนระดับ 2 |

นอกจากการคำนวณแล้ว ยังสามารถหาดัชนีมวลกายได้ง่ายๆ จากการหมุนวงล้อที่ด้านหลังของสายวัดเอวรอบรู้อีกด้วย

1. ท่านต้องทราบ น้ำหนัก และ ส่วนสูงของตนเอง
2. หมุนขีดของส่วนสูงที่วงล้อให้ตรงกับขีดที่เป็นน้ำหนักที่ส่วนวงนอก
3. อ่านค่าดัชนีมวลกายจากปลายลูกศร ▼



ตัวอย่างการหมุนวงล้อหาดัชนีมวลกาย

ชายไทย น้ำหนัก 76 กิโลกรัม สูง 180 เซนติเมตร

เมื่อหมุนให้ขีดความสูง 180 เซนติเมตร ไปชนกับขีดน้ำหนัก 76 กิโลกรัมแล้ว จะพบว่าที่ปลายลูกศรของวงล้อจะชี้ไปที่ระหว่าง 23-24 (โซนสีเหลือง) หรือ น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานไปแล้ว

ซึ่งจะตรงกับการคำนวณด้วยสูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{76}{(1.8)^2} = 23.45$$

* การกดเครื่องคิดเลข ให้ใส่เลขน้ำหนักตัว แล้วกดหารด้วยส่วนสูงที่มีหน่วยเป็นเมตร เช่น 180 ซม. กด 1.8 แล้วกดหารส่วนสูงอีกครั้ง จะได้ค่าดัชนีมวลกาย