

# आपले शरीर = शरीरमान

आरोग्यासाठी आपले वजन आणि उंची हे दोन्ही महत्त्वाचे असतात. आपल्या वयानुसार उंची आणि उंचीनुसार वजन असणं आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक असतं. शरीरमान म्हणजे आपली उंची आणि वजनाचं गुणोत्तर. शरीरमानावरून पोषणाची स्थिती कळते.

**शरीरमान = वजन / उंची (मीटरमध्ये)<sup>२</sup>**

उदा. रमाची उंची १५० सें.मी. आहे. म्हणजे १.५० मीटर. तिचे वजन ४५ किलो आहे.

उंची (मीटरमध्ये)<sup>२</sup> = (१.५०)<sup>२</sup> = १.५० × १.५० = २.२५

तिचे शरीरमान = ४५ / २.२५ = २०

शरीरमान								
	16.0	17.0	18.5	20.0	22.0	25.0	30.0	40.0
उंची (से.मी)	कुपोषित			योग्य वजन		लठ्ठपणा		
	वजन (किलोमध्ये)							
140	31.4	33.3	36.2	39.2	43.1	49.0	58.8	78.4
142	32.3	34.3	37.3	40.3	44.4	50.4	60.5	80.7
144	33.2	35.3	38.4	41.5	46.6	51.8	62.2	82.9
146	34.1	36.2	39.4	42.6	46.9	53.3	63.9	85.3
148	35.0	37.2	40.5	43.8	48.2	54.8	65.7	87.6
150	36.0	38.2	41.6	45.0	49.5	56.3	67.5	90.0
152	37.0	39.3	42.7	46.2	50.8	57.8	69.3	92.4
154	37.9	40.3	43.9	47.4	52.2	59.3	71.1	94.9
156	38.9	41.4	45.0	48.7	53.5	60.8	73.0	97.3
158	39.9	42.4	46.2	49.9	54.9	62.4	74.9	99.9
160	41.0	43.5	47.4	51.2	56.3	64.0	76.8	102.4
162	42.0	44.6	48.3	52.5	57.7	65.6	78.7	105.0
164	43.0	45.7	49.8	53.8	59.2	67.2	80.2	107.6
166	44.1	46.8	51.0	55.1	60.6	68.9	82.7	110.2
168	45.2	48.0	52.0	56.4	62.1	70.6	84.7	112.9
170	46.2	49.1	53.5	57.8	63.6	72.3	86.7	115.6
172	47.3	50.3	54.7	59.2	65.1	74.0	88.8	118.3
174	48.4	51.5	56.0	60.6	66.6	75.7	90.8	121.1
176	49.6	52.7	57.3	62.0	68.1	77.4	92.9	123.9
178	50.7	53.9	58.6	63.4	69.7	79.2	95.0	126.7
180	51.9	55.1	59.0	64.8	71.3	81.0	97.2	129.6
182	53.0	56.3	61.3	66.2	72.9	82.8	99.4	132.5
184	54.2	57.6	62.6	67.7	74.5	84.6	101.6	135.4
186	55.5	58.8	64.0	69.2	76.1	86.5	103.8	138.4
188	56.6	60.1	65.4	70.7	77.8	88.4	106.0	141.4
190	57.8	61.4	66.8	72.2	79.4	90.3	108.3	144.4

शरीरमान	पोषणस्थिती
18 च्या खाली	कुपोषित
18 ते 25	योग्य वजन

शरीरमान	पोषणस्थिती
25 च्या पुढे	लठ्ठपणाला सुरुवात
30 च्या पुढे	अति लठ्ठपणाचा आजार