

Nhiều lúc bạn băn khoăn chiều cao hiện tại của mình liệu đã phù hợp với cân nặng chưa? Có bị thừa cân không? Con số bao nhiêu là chuẩn tỉ lệ với nhau? Tất cả điều đó sẽ được giải đáp ngay dưới đây

Cuộc sống ngày càng phát triển cho nên nhu cầu cho cuộc sống cũng tăng lên nhiều hơn, việc con người thường xuyên “trông mặt mà bắt hình dong” cũng là chuyện cực kì bình thường. Đối với việc không có một ngoại hình theo đúng chuẩn luôn là một nỗi ám ảnh đối với nhiều người trong chúng ta.

Cách dễ nhất để xác định độ béo, gầy chính là tương quan giữa chiều cao và cân nặng. Không phải cứ càng nhẹ cân càng tốt, mà khối lượng cơ thể của bạn cũng phải tương ứng với chiều cao nữa.

Mục lục

- [1 Nếu bạn là nữ, hãy tham khảo bảng sau](#)
- [2 Đối với nam giới thì đây là chiều cao ứng với cân nặng chuẩn](#)
- [3 Công thức tính chỉ số BMI](#)
- [4 Cách đánh giá chỉ số BMI](#)

Nếu bạn là nữ, hãy tham khảo bảng sau

NỮ GIỚI	
CAO (CM)	NẶNG (KG)
140	30 – 37
142	32 – 40
144	35 – 42
147	36 – 45
150	39 – 47
152	40 – 50
155	43 – 52
157	45 – 55
160	47 – 57
162	49 – 60
165	51 – 62
168	53 – 65
170	55 – 67
173	57 – 70
175	59 – 72
178	61 – 75
180	63 – 77
183	65 – 80



Chiều cao - cân nặng chuẩn đối với nữ giới

Một cơ thể duyên dáng đầy chắc chắn thì càng không thể thiếu một khuôn mặt xinh đẹp phải không ạ, vậy thì hãy kiểm ngay cho mình: **bộ trang điểm** cá nhân để tự tin makeup mọi lúc mọi nơi.

Đối với nam giới thì đây là chiều cao ứng với cân nặng chuẩn



NAM GIỚI —

CAO (CM)	NẶNG (KG)
140	30 – 39
142	33 – 40
144	35 – 44
147	38 – 46
150	40 – 50
152	43 – 53
155	45 – 55
157	48 – 59
160	50 – 61
162	53 – 65
165	56 – 68
170	60 – 74
173	63 – 76
175	65 – 80
178	67 – 83
180	70 – 85
183	72 – 89

Chiều cao - cân nặng chuẩn đối với nam giới

Công thức tính chỉ số BMI

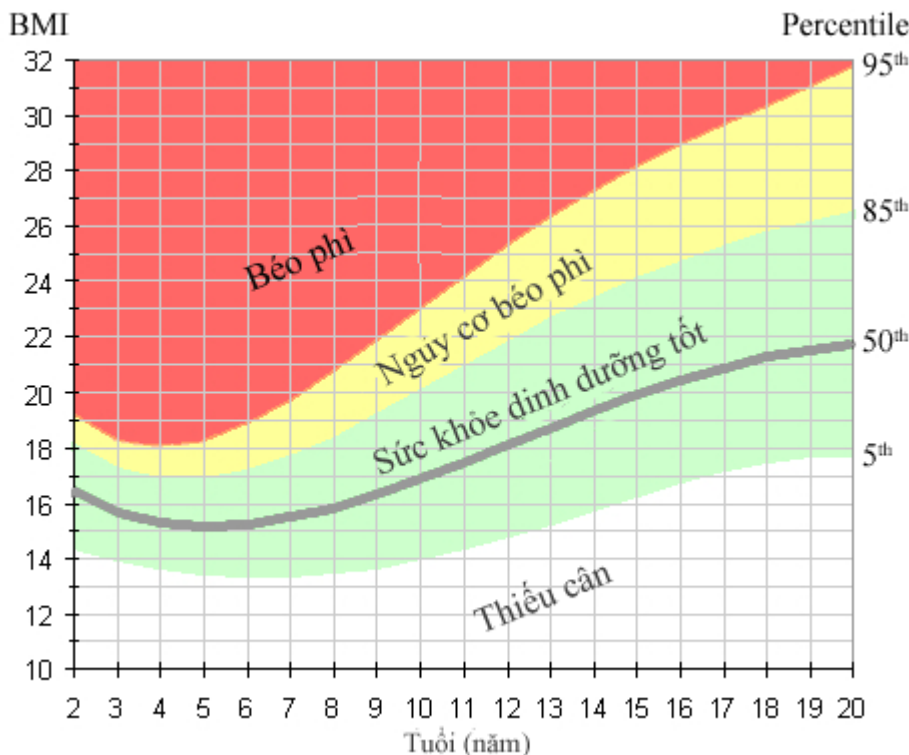
Chỉ số BMI là công thức tính thể trạng của một người dựa vào chiều cao, cân nặng của cơ thể. Với chỉ số BMI bạn có thể biết cơ thể mình đang: thiếu cân, thừa cân hay lý tưởng.

Công thức:

Công thức tính Chỉ số BMI	
$\text{BMI (Kg/M}^2\text{)} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao (m)} \times \text{Chiều cao (m)}}$	
Chiều cao thường được đo bằng cm, nên phải đổi thành mét	
Ví dụ: cân nặng = 68 Kg, chiều cao = 165 cm (=1.65m).	
$\text{BMI} = 68 / [1.65 \times 1.65] = 24.98$	

Cách đánh giá chỉ số BMI

Đối với trẻ em, thiếu niên: (từ 2 - 20tuổi) bạn có thể tính chỉ số BMI và đối chiếu với bảng dưới đây:



Đối với người lớn từ 20 tuổi trở lên, Sử dụng bảng phân loại chuẩn cho cả nam và nữ để đánh giá chỉ số BMI.

Phân loại	WHO BMI (w/h²)	IDI&WPRO BMI (w/h²)
Gầy độ III	< 16	< 16
Gầy độ II	16 - 16,9	16 - 16,9
Gầy độ I	17 - 18,5	17 - 18,4
Bình thường	18,5 - 24,9	18,5 - 22,9
Thừa cân	25 - 29,9	23 - 24,9
Béo phì độ I	30 - 34,9	25 - 29,9
Béo phì độ II	35 - 39,9	30 - 34,9
Béo phì độ III	>= 40	>= 35

Số liệu trên được lấy từ Bảng đánh giá theo chuẩn của Tổ chức y tế thế giới (WHO), và dành riêng cho người châu Á (IDI&WPRO).

Trong đó, BMI lý tưởng cho người Việt là: 18,5 đến 21,5. Dưới 18,5, cơ thể bạn hơi gầy. Trên 25, bạn hơi thừa cân. Và nếu trên 30 thì xin chia buồn: bạn đang ở mức béo phì.

Tuy nhiên do về cấu tạo cơ thể giữa nam và nữ có sự chênh lệch về chiều cao, cân nặng, do đó chỉ số BMI của 2 giới thường có sự khác biệt. Ví dụ như nếu coi mức 25 BMI là chuẩn, thì nam giới “đô con” thường sẽ trở thành thừa cân.

Vì thế, một nghiên cứu tại Đan Mạch đã đưa ra một ngưỡng đo khác dành cho BMI. Cụ thể, BMI bình thường đối với nữ vẫn giữ nguyên ở mức 25, nhưng ở nam giới sẽ là 27 - mức chênh lệch là 2 BMI.

Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng những số liệu có trên hai bức ảnh trên chỉ dựa trên 2 thông số là chiều cao và cân nặng mà không tính đến các dữ liệu như lượng mỡ, lượng cơ, trọng lượng xương... Cho nên cho dù bạn có cân nặng và chiều cao phù hợp, bạn vẫn ở mức tiêu chuẩn

mà lượng mỡ lại nhiều hơn lượng cơ thì hãy lo liệu tập thể dục đi nhé.

Một mái tóc đẹp đi cùng mùi hương quyến rũ của phái mạnh, không các Men đã dùng **Dầu gội Xmen** chưa? mình thì dùng 3 năm rồi và thấy mùi hương quá tuyệt vời vì thế hãy cùng mình: **[review dầu gội Xmen](#)** để biết được chất lượng ra sao nhé