

Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh Dành Cho Người Thành Niên Á Châu

Chiều Cao (cm)	Cân Nặng (Kg)				
	Nhẹ Cân (thấp hơn)	Cân Nặng Khỏe Mạnh		Quá Cân	Béo Phì (cao hơn)
122	< 27.5	27.5	- 34.1	34.2 - 40.9	> 40.9
123	< 28.0	28.0	- 34.7	34.8 - 41.6	> 41.6
124	< 28.4	28.4	- 35.3	35.4 - 42.3	> 42.3
125	< 28.9	28.9	- 35.8	35.9 - 43.0	> 43.0
126	< 29.4	29.4	- 36.4	36.5 - 43.7	> 43.7
127	< 29.8	29.8	- 37.0	37.1 - 44.4	> 44.4
128	< 30.3	30.3	- 37.6	37.7 - 45.1	> 45.1
129	< 30.8	30.8	- 38.2	38.3 - 45.8	> 45.8
130	< 31.3	31.3	- 38.8	38.9 - 46.5	> 46.5
131	< 31.7	31.7	- 39.4	39.5 - 47.2	> 47.2
132	< 32.2	32.2	- 40.0	40.1 - 47.9	> 47.9
133	< 32.7	32.7	- 40.6	40.7 - 48.6	> 48.6
134	< 33.2	33.2	- 41.2	41.3 - 49.4	> 49.4
135	< 33.7	33.7	- 41.8	41.9 - 50.1	> 50.1
136	< 34.2	34.2	- 42.4	42.5 - 50.9	> 50.9
137	< 34.7	34.7	- 43.1	43.2 - 51.6	> 51.6
138	< 35.2	35.2	- 43.7	43.8 - 52.4	> 52.4
139	< 35.7	35.7	- 44.3	44.4 - 53.1	> 53.1
140	< 36.3	36.3	- 45.0	45.1 - 53.9	> 53.9
141	< 36.8	36.8	- 45.6	45.7 - 54.7	> 54.7
142	< 37.3	37.3	- 46.3	46.4 - 55.5	> 55.5
143	< 37.8	37.8	- 46.9	47.0 - 56.2	> 56.2
144	< 38.4	38.4	- 47.6	47.7 - 57.0	> 57.0
145	< 38.9	38.9	- 48.3	48.4 - 57.8	> 57.8
146	< 39.4	39.4	- 48.9	49.0 - 58.6	> 58.6
147	< 40.0	40.0	- 49.6	49.7 - 59.4	> 59.4
148	< 40.5	40.5	- 50.3	50.4 - 60.2	> 60.2
149	< 41.1	41.1	- 51.0	51.1 - 61.1	> 61.1
150	< 41.6	41.6	- 51.7	51.8 - 61.9	> 61.9
151	< 42.2	42.2	- 52.3	52.4 - 62.7	> 62.7
152	< 42.7	42.7	- 53.0	53.1 - 63.5	> 63.5
153	< 43.3	43.3	- 53.7	53.8 - 64.4	> 64.4
154	< 43.9	43.9	- 54.4	54.5 - 65.2	> 65.2
155	< 44.4	44.4	- 55.2	55.3 - 66.1	> 66.1
156	< 45.0	45.0	- 55.9	56.0 - 66.9	> 66.9
157	< 45.6	45.6	- 56.6	56.7 - 67.8	> 67.8
158	< 46.2	46.2	- 57.3	57.4 - 68.7	> 68.7

Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh Dành Cho Người Thành Niên Á Châu

Chiều Cao (cm)	Cân Nặng (Kg)			
	Nhẹ Cân (thấp hơn)	Cân Nặng Khỏe Mạnh	Quá Cân	Béo Phì (cao hơn)
159	< 46.8	46.8 – 58.0	58.1 – 69.5	> 69.5
160	< 47.4	47.4 – 58.8	58.9 – 70.4	> 70.4
161	< 48.0	48.0 – 59.5	59.6 – 71.3	> 71.3
162	< 48.6	48.6 – 60.3	60.4 – 72.2	> 72.2
163	< 49.2	49.2 – 61.0	61.1 – 73.1	> 73.1
164	< 49.8	49.8 – 61.8	61.9 – 74.0	> 74.0
165	< 50.4	50.4 – 62.5	62.6 – 74.9	> 74.9
166	< 51.0	51.0 – 63.3	63.4 – 75.8	> 75.8
167	< 51.6	51.6 – 64.0	64.1 – 76.7	> 76.7
168	< 52.2	52.2 – 64.8	64.9 – 77.6	> 77.6
169	< 52.8	52.8 – 65.6	65.7 – 78.5	> 78.5
170	< 53.5	53.5 – 66.4	66.5 – 79.5	> 79.5
171	< 54.1	54.1 – 67.2	67.3 – 80.4	> 80.4
172	< 54.7	54.7 – 67.9	68.0 – 81.4	> 81.4
173	< 55.4	55.4 – 68.7	68.8 – 82.3	> 82.3
174	< 56.0	56.0 – 69.5	69.6 – 83.3	> 83.3
175	< 56.7	56.7 – 70.3	70.4 – 84.2	> 84.2
176	< 57.3	57.3 – 71.1	71.2 – 85.2	> 85.2
177	< 58.0	58.0 – 72.0	72.1 – 86.2	> 86.2
178	< 58.6	58.6 – 72.8	72.9 – 87.1	> 87.1
179	< 59.3	59.3 – 73.6	73.7 – 88.1	> 88.1
180	< 59.9	59.9 – 74.4	74.5 – 89.1	> 89.1
181	< 60.6	60.6 – 75.3	75.4 – 90.1	> 90.1
182	< 61.3	61.3 – 76.1	76.2 – 91.1	> 91.1
183	< 62.0	62.0 – 76.9	77.0 – 92.1	> 92.1
184	< 62.6	62.6 – 77.8	77.9 – 93.1	> 93.1
185	< 63.3	63.3 – 78.6	78.7 – 94.1	> 94.1
186	< 64.0	64.0 – 79.5	79.6 – 95.1	> 95.1
187	< 64.7	64.7 – 80.3	80.4 – 96.2	> 96.2
188	< 65.4	65.4 – 81.2	81.3 – 97.2	> 97.2
189	< 66.1	66.1 – 82.1	82.2 – 98.2	> 98.2
190	< 66.8	66.8 – 82.9	83.0 – 99.3	> 99.3

Ghi chú: Khoảng cân nặng được tính dựa trên bảng Chỉ Số Khối Cơ Thể (Body Mass Index) đã được điều chỉnh để áp dụng cho người Á Châu theo đề nghị của Tổ Chức Y Tế Thế Giới. Nhẹ Cân là khi chỉ số BMI dưới 18.5; Cân Nặng Khỏe Mạnh là khi chỉ số BMI từ 18.5 đến dưới 23.0; Quá Cân là khi chỉ số BMI từ 23.0 đến 27.5; Béo phì là khi chỉ số BMI cao hơn 27.5.

This "Healthy Weight Chart" was created by the Asian American Research Center on Health (www.AsianARCH.org) with funding support from the Tobacco Related Disease Research Program (22RT-0089, PI: Tsoh) and the Patient-Centered Outcome Research Institute (AD-12-11-4615, PI: Nguyen).