

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

Chiều Cao (in)	Cân Nặng (lbs)					
	Nhẹ Cân (thấp hơn)	Cân Nặng Khỏe Mạnh		Quá Cân		Béo Phì (cao hơn )
4' 0"	< 60.6	60.6	– 75.3	75.4	– 90.1	> 90.1
4' 1"	< 63.2	63.2	– 78.4	78.5	– 93.9	> 93.9
4' 2"	< 65.8	65.8	– 81.7	81.8	– 97.8	> 97.8
4' 3"	< 68.4	68.4	– 85.0	85.1	– 101.7	> 101.7
4' 4"	< 71.2	71.2	– 88.4	88.5	– 105.8	> 105.8
4' 5"	< 73.9	73.9	– 91.8	91.9	– 109.9	> 109.9
4' 6"	< 76.7	76.7	– 95.3	95.4	– 114.1	> 114.1
4' 7"	< 79.6	79.6	– 98.9	99.0	– 118.3	> 118.3
4' 8"	< 82.5	82.5	– 102.5	102.6	– 122.7	> 122.7
4' 9"	< 85.5	85.5	– 106.2	106.3	– 127.1	> 127.1
4' 10"	< 88.5	88.5	– 109.9	110.0	– 131.6	> 131.6
4' 11"	< 91.6	91.6	– 113.8	113.9	– 136.2	> 136.2
5' 0"	< 94.7	94.7	– 117.7	117.8	– 140.8	> 140.8
5' 1"	< 97.9	97.9	– 121.6	121.7	– 145.5	> 145.5
5' 2"	< 101.1	101.1	– 125.7	125.8	– 150.4	> 150.4
5' 3"	< 104.4	104.4	– 129.7	129.8	– 155.2	> 155.2
5' 4"	< 107.8	107.8	– 133.9	134.0	– 160.2	> 160.2
5' 5"	< 111.2	111.2	– 138.1	138.2	– 165.3	> 165.3
5' 6"	< 114.6	114.6	– 142.4	142.5	– 170.4	> 170.4
5' 7"	< 118.1	118.1	– 146.8	146.9	– 175.6	> 175.6
5' 8"	< 121.7	121.7	– 151.2	151.3	– 180.9	> 180.9
5' 9"	< 125.3	125.3	– 155.6	155.7	– 186.2	> 186.2
5' 10"	< 128.9	128.9	– 160.2	160.3	– 191.7	> 191.7
5' 11"	< 132.6	132.6	– 164.8	164.9	– 197.2	> 197.2
6' 0"	< 136.4	136.4	– 169.5	169.6	– 202.8	> 202.8
6' 1"	< 140.2	140.2	– 174.2	174.3	– 208.4	> 208.4
6' 2"	< 144.1	144.1	– 179.0	179.1	– 214.2	> 214.2
6' 3"	< 148.0	148.0	– 183.9	184.0	– 220.0	> 220.0
6' 4"	< 152.0	152.0	– 188.9	189.0	– 225.9	> 225.9
6' 5"	< 156.0	156.0	– 193.9	194.0	– 231.9	> 231.9
6' 6"	< 160.1	160.1	– 198.9	199.0	– 238.0	> 238.0

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](http://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).