

What is BMI? How to calculate BMI to see if your body is normal, obese or malnourished

BMI is a measure of body fat based on height and weight, applicable to adult men and women (except pregnant women, athletes and the elderly).

BMI is an index that helps you determine whether your current body condition is normal, obese or malnourished. Based on this index, we can make a plan to lose weight or supplement appropriate nutrition to have a healthy body.

What is BMI?

BMI is a measure of body fat based on height and weight, applicable to adult men and women (except pregnant women, athletes and the elderly).

The BMI index is used to assess whether a person is obese, malnourished or at ideal weight.

BMI stands for Body Mass Index. BMI is also known as body mass index.

The BMI index was first proposed by a Belgian scientist in 1832.

Standard formula for calculating BMI

The formula for calculating BMI is based only on a person's height and weight:

$$\text{BMI} = \text{Cân nặng} / [(\text{Chiều cao})^2]$$

1. Weight in kg.
2. Height in m.

What is the normal BMI?

Based on the classification table of the Asian Diabetes Association (IDI & WPRO) applied to Asians below, from the BMI index we can know the level of fatness of a person. Accordingly, the ideal BMI index of Vietnamese people is from 18.5 to 22.9.

Phân loại	BMI (kg/m ²) - WHO	BMI (kg/m ²) - IDI & WPRO
Cân nặng thấp (gầy)	< 18,5	
Bình thường	18,5 - 24,9	18,5 - 22,9
Thừa cân	≥ 25	≥ 23
Tiền béo phì	25 - 29,9	23 - 24,9
Béo phì độ I	30 - 34,9	25 - 29,9
Béo phì độ II	35 - 39,9	≥ 30
Béo phì độ III	≥ 40	

In addition, we can rely on height to quickly calculate our ideal weight, maximum allowable weight, and minimum weight according to the following formula:

Ideal weight = [Odd number of height (cm) x 9]/ 10

Maximum weight = Odd number of height (cm)

Minimum weight = [Odd number of height (cm) x 8] / 10

For example:

1. A person with height 1.7m = 170cm:
2. That person's ideal weight: $(70 \times 9) : 10 = 63\text{kg}$.
3. Maximum weight of that person: 70kg.
4. Minimum weight of that person: $(70 \times 8) : 10 = 56\text{kg}$.



Standard BMI table for infants from 0-12 months old

Boy

Height	Weight	Year old
49.9 cm	3.3 kg	Newborn
54.7 cm	4.5 kg	1 month
58.4 cm	5.6 kg	2 months
61.4 cm	6.4 kg	3 months
63.9 cm	7 kg	4 months
65.9 cm	7.5 kg	5 months
67.6 cm	7.9 kg	6 months
69.2 cm	8.3 kg	7 months
70.6 cm	8.6 kg	8 months
72 cm	8.9 kg	9 months
73.3 cm	9.2 kg	10 months
74.5 cm	9.4 kg	11 months
75.7 cm	9.6 kg	12 months

Baby girl

Height	Weight	Year old
49.1 cm	3.2 kg	Newborn
53.7 cm	4.2 kg	1 month
57.1 cm	5.1 kg	2 months
59.8 cm	5.8 kg	3 months
62.1 cm	6.4 kg	4 months
64 cm	6.9 kg	5 months
65.7 cm	7.3 kg	6 months
67.3 cm	7.6 kg	7 months
68.7 cm	7.9 kg	8 months
70.1 cm	8.2 kg	9 months
71.5 cm	8.5 kg	10 months
72.8 cm	8.7 kg	11 months

74 cm	8.9 kg	12 months
-------	--------	-----------

Standard BMI table for children from 6-10 years old

Boy

Height	Weight	Year old
115.1 cm	20.2 kg	6
120.8 cm	22.4 kg	7
126.6 cm	25 kg	8
132.5 cm	28.2 kg	9
138.6 cm	32 kg	10

Baby girl

Height	Weight	Year old
116 cm	20.5 kg	6
121.7 cm	22.9 kg	7
127.3 cm	25.4 kg	8
132.6 cm	28.1 kg	9
137.8 cm	31.2 kg	10

Standard BMI table for children over 10 years old

Boy

Height	Weight	Year old
138.6 cm	32 kg	10
143.5 cm	35.6 kg	11
149.1 cm	39.9 kg	12
156.2 cm	45.3 kg	13
163.5 cm	50.8 kg	14
170.1 cm	56 kg	15
173.4 cm	60.8 kg	16

175.2 cm	64.4 kg	17
175.7 cm	66.9 kg	18

Baby girl

Height	Weight	Year old
137.8 cm	31.2 kg	10
144 cm	36.9 kg	11
149.8 cm	41,5 kg	12
156,7 cm	45,8 kg	13
158,7 cm	47,6 kg	14
159,7 cm	52,1 kg	15
162,5 cm	53,5 kg	16
162,5 cm	54,4 kg	17
163 cm	56,7 kg	18

Ch? s? BMI quá cao ?nh h??ng nh? th? nào ??n s?c kh?e?

Ch? s? BMI t?ng quá cao s? khi?n c? th? có nguy c? m?c nhi?u b?nh lý nguy hi?m, ?nh h??ng x?u t?i s?c kh?e.

Tình tr?ng th?a cân ho?c béo phì có th? gây ra nhi?u v?n ?? s?c kh?e nghiêm tr?ng nh? b?nh tim m?ch, b?nh ti?u ??ng, b?nh v? túi m?t, ch?ng ng?ng th?, b?nh v? kh?p, vô sinh, nguy c? gây ung th?...

Làm th? nào ?? có ch? s? BMI lý t??ng?

?? có ???c ch? s? BMI lý t??ng, chúng ta c?n ph?i xây d?ng ch? ?? dinh d??ng và ch? ?? t?p th? d?c khoa h?c d?a trên ch? s? BMI hi?n t?i c?a c? th?.

?? ??t hi?u qu? nh? mong mu?n, b?n có th? nh? t?i s? tr? giúp c?a bác s? có chuyên môn ?? ??a ra k? ho?ch b? sung dinh d??ng và ch? ?? t?p luy?n phù h?p.

M?t trong nh?ng ?i?u quan tr?ng nh?t là b?n ph?i kiên trì theo ch? ?? và bài t?p ?ã ??t ra.

Xây d?ng ch? ?? ?n u?ng h?p lý

C? th? trong tr?ng thái th?a cân ho?c béo phì nên b? sung các th?c ph?m giàu ch?t x?, có ch? s? calo th?p và không qua chi?n rán, ??ng th?i h?n ch? nh?ng th?c ph?m ch?a nhi?u ??ng và ch?t béo.

Ki?m soát kh?u ph?n ?n hàng ngày sao cho s? l?ng Calo tiêu th? l?n h?n s? l?ng Calo n?p vào.

Luy?n t?p th? d?c hi?u qu?

Luyện tập thể dục hàng ngày, có thể chia nhỏ các bài tập trong ngày, mỗi lần kéo dài 20-30 phút. Duy trì thói quen tập thể dục đều đặn hàng ngày kết hợp với chế độ ăn hợp lý sẽ giúp bạn giảm cân nhanh chóng.

Ngoài giảm cân, tập thể dục hàng ngày còn giúp chúng ta có sức khỏe tốt, giảm căng thẳng, hạn chế mất ngủ, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, thoái hóa khớp,...

Ngoài BMI, nên chú ý chế độ ăn uống sức khỏe?

Chỉ số WHtR

Ngoài chỉ số BMI, các chuyên gia sức khỏe còn khuyến cáo mọi người nên quan tâm tới tỷ lệ vòng eo/chiều cao (WHtR-waist to height ratio) để biết có thể mình có lý tưởng hay không.

Chỉ số WHtR có thể dự báo tình trạng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, rối loạn chuyển hóa và các vấn đề khác có liên quan đến chế độ béo phì.

1. Vòng eo của người phụ nữ lý tưởng là không quá 87 cm.
2. Còn vòng bụng lý tưởng của nam giới là không quá 101,6 cm.

Chỉ số WHR

Chỉ số BMI chỉ có thể phân loại mức độ béo, không thể phản ánh được sự phân bố mỡ trong cơ thể để biết chúng ta thuộc các dạng béo phì nào. Để biết được điều này, ta dựa vào chỉ số eo/mông (Waist Hip Ratio - WHR) theo công thức dưới đây.

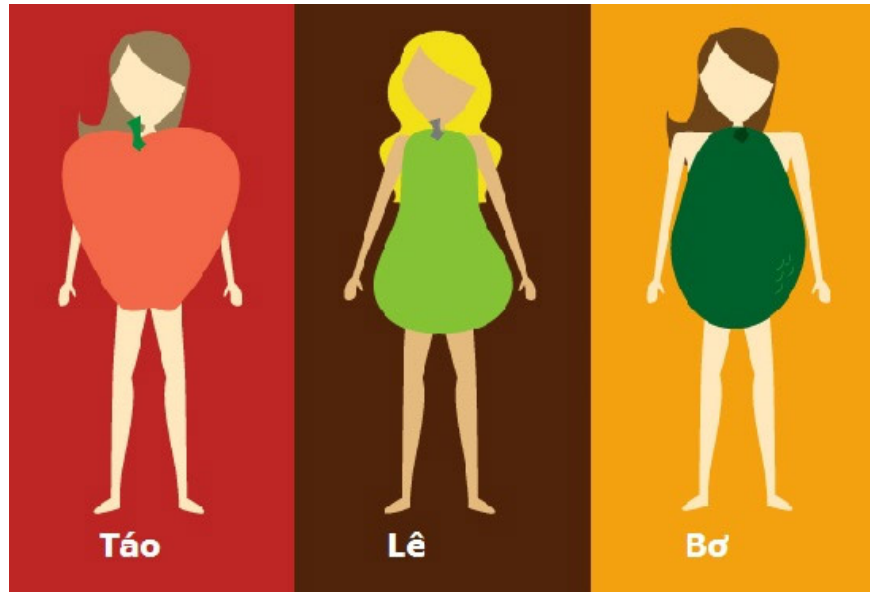
$$\text{WHR} = [\text{Vòng eo (cm)}] / [\text{Vòng mông (cm)}]$$

1. Vòng eo: đo ngang rốn.
2. Vòng mông: đo ngang qua điểm mông to nhất của mông.

Nữ	Nam	Dáng người	Mức nguy hiểm đến sức khỏe
< 0,8	< 0,95	Quả lê	Thấp
0,81 – 0,85	0,96 – 1,0	Quả bơ	Bình thường
> 0,85	> 1,0	Quả táo	Cao

Nếu WHR 1: Vòng eo nhỏ hơn vòng mông. Đây là kiểu béo phì phân thể trung tâm ở trung tâm cơ thể và các vùng xung quanh hông và đùi.

Nếu WHR > 1: Vòng mông nhỏ hơn vòng eo. Đây là kiểu béo phì có mỡ chủ yếu tập trung ở vùng bụng. Người có kiểu béo phì này thường có nguy cơ mắc các bệnh về gan, sỏi mật, cao huyết áp, tiểu đường, viêm tuyến tiền liệt và sinh lý kém nam giới.



Quá gầy hoặc quá béo đều có ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe của con người. Vì vậy, các bạn hãy thường xuyên theo dõi cân nặng để có biện pháp phù hợp nhất.

You finished reading the article "**What is BMI? How to calculate BMI to see if your body is normal, obese or malnourished**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.