



PHIẾU PHÂN TÍCH CHỈ SỐ CƠ THỂ

Họ & tên khách hàng: Năm sinh:

Giới tính: Chiều cao: Cân nặng: Ngày đo:

Chỉ số BMI

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

BMI (Body Mass Index) được gọi là chỉ số khối cơ thể, dùng để xác định mức độ thừa cân béo phì.

Phân loại chỉ số BMI theo tiêu chuẩn WHO dành cho người châu Á

<18,5	18,5 – 22,9	23 – 24,9	24,9 – 29,9	29,9 – 34,9
Thiếu cân	Bình thường	Thừa cân	Béo phì độ I	Béo phì độ II

% Mỡ cơ thể

% Mỡ cơ thể là chỉ số thể hiện phần trăm khối lượng mỡ so với khối lượng toàn bộ cơ thể. Quá nhiều mỡ sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, gia tăng rủi ro các bệnh tim mạch, huyết áp, tiểu đường...

Phân loại mức độ thừa cân béo phì theo % mỡ cơ thể (Nguồn: Inbody)

Nam giới	3% - 10%	10% - 20%	20% - 25%	>25%
Nữ giới	12% - 18%	18% - 28%	28% - 32%	>33%
	Body Builder (Thể hình)	Fitness (Cân đối & khỏe)	Thừa mỡ	Béo phì

Nếu không có thiết bị chuyên dụng, có thể áp dụng công thức của Deurenberg
%mỡ cơ thể = 1,2 x (BMI) + 0,23 x (tuổi) – 10,8 x (giới tính) -5,4
 (giới tính =1: nam; giới tính =0: nữ)

Chỉ số eo/mông

Chỉ số eo/mông WHR (Waist Hip Ratio) là chỉ số giúp đánh giá sự phân bố mỡ. Mỡ thừa tích tụ nhiều ở vùng bụng gia tăng nguy cơ sức khỏe hơn mỡ thừa ở vùng mông & đùi.

Đánh giá rủi ro sức khỏe dựa theo sự phân bố mỡ cơ thể (Nguồn: Mayoclinic.org)

Nam giới	<0,85	0,85 - 0,89	0,9 - 0,95	0,96 - 1	>1
Nữ giới	<0,75	0,75 - 0,79	0,80 - 0,85	0,86 - 0,9	>0,9
	Rất tốt	Tốt	Trung bình	Nguy cơ cao	Nguy cơ rất cao

Vòng eo: dùng thước dây đo ngang rốn

Vòng mông: dùng thước dây đo ngang điểm phình to nhất của mông

Chỉ số mỡ nội tạng

Chỉ số mỡ nội tạng được ước tính dựa trên lượng mỡ xung quanh các cơ quan nội tạng ở vùng bụng. Nên giữ chỉ số mỡ nội tạng nằm trong mức cho phép giúp giảm nguy cơ các bệnh lý như tiểu đường, tim mạch....

Đánh giá rủi ro sức khỏe dựa theo chỉ số mỡ nội tạng

1 - 9	10 - 14	15 - 59
Khỏe mạnh	Nguy hiểm	Rất nguy hiểm

BMR (kcal/ngày)

BMR (Basal Metabolic Rate): tỷ lệ chuyển hóa cơ bản hay tỷ lệ trao đổi chất cơ bản. Đây là mức năng lượng tối thiểu đảm bảo cho cơ thể hoạt động.

Nếu không có thiết bị chuyên dụng, có thể áp dụng công thức của Mifflin & St Jeor

Nam giới	$BMR (kcal/ngày) = 10 \times \text{Cân nặng (kg)} + 6,25 \times \text{Chiều cao (cm)} - 5 \times \text{Độ tuổi (năm)} + 5 (kcal/ngày)$
Nữ giới	$BMR (kcal/ngày) = 10 \times \text{Cân nặng (kg)} + 6,25 \times \text{Chiều cao (cm)} - 5 \times \text{Độ tuổi (năm)} - 161 (kcal/ngày)$

CÁC CHỈ SỐ KHÁC

Khối lượng cơ (kg): Eo (cm): Mông (cm): Đùi (cm): Cánh tay (cm):

MỤC TIÊU KIỂM SOÁT CÂN NẶNG

Chỉ số	Nam giới	Nữ giới	Kết quả
Cân nặng lý tưởng (kg)	$= 22 \times [\text{chiều cao (m)}]^2$	$= 21 \times [\text{chiều cao (m)}]^2$	
Lượng mỡ lý tưởng (kg)	$= 15\% \times \text{cân nặng lý tưởng}$	$= 23\% \times \text{cân nặng lý tưởng}$	
Lượng mỡ thực tế (kg)	$= \% \text{mỡ thực tế} \times \text{cân nặng thực tế}$		
Cân nặng cần điều chỉnh (kg)	$= \text{cân nặng lý tưởng} - \text{cân nặng thực tế}$		
Lượng mỡ cần điều chỉnh (kg)	$= \text{lượng mỡ lý tưởng} - \text{lượng mỡ thực tế}$		
Lượng cơ cần điều chỉnh (kg)	$= \text{cân nặng cần điều chỉnh} - \text{lượng mỡ cần điều chỉnh}$ (Lưu ý: Lượng cơ cần điều chỉnh luôn lớn hơn 0)		