

Mẹo để giữ vóc dáng cân đối

Quá cân hoặc béo phì có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư như ung thư nội mạc tử cung, ung thư ruột già, và ung thư vú sau mãn kinh.

- **Ăn nhiều thực vật.**

Hai phần ba đĩa thức ăn nên bao gồm các loại rau không có tinh bột, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt. Phần còn lại chọn chất đạm nạc, chẳng hạn như thịt gà, cá hoặc đạm thực vật.

- **Tránh đồ uống có đường**

như nước ngọt và nước tăng lực. Chọn uống nước lọc để tránh bị mất nước mà không nạp thêm calori.

- **Tránh thực phẩm nhiều calori, ít dinh dưỡng** như khoai tây sấy (chips), kẹo, và đồ ăn nhanh.

- **Thường xuyên vận động.**

Đặt mục tiêu vận động cường độ vừa phải 150 phút hoặc vận động cường độ cao 75 phút mỗi tuần.

- **Tăng sức bền cơ bắp.**

Các bài tập tăng sức bền cơ bắp có thể bao gồm tạ hoặc máy tập tạ. Bạn cũng có thể tập hít đất, bước tấn trước, hoặc các bài tập bằng trọng lượng cơ thể khác.

- **Ngồi ít lại.** Đứng dậy và di chuyển một hoặc hai phút mỗi tiếng đồng hồ trong ngày.



THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Chỉ số khối lượng cơ thể (Body mass index, or BMI) là một công cụ để đo lường mối quan hệ giữa cân nặng và chiều cao của người trưởng thành từ 18 tuổi trở lên.

BMI chỉ là **một trong số các công cụ** để đánh giá tình trạng sức khỏe tổng quát.

ĐỂ BIẾT CHỈ SỐ BMI CỦA BẠN

1 Tìm chiều cao của bạn ở cột bên tay trái.

2 Tìm cân nặng của bạn ở dòng phía trên.

3 Chỉ số BMI là điểm nơi chiều cao và cân nặng của bạn gặp nhau.

VÍ DỤ

Nếu bạn cân nặng 120 lb và cao 5 ft, chỉ số BMI của bạn là 23.

	100	110	120
4'11"	20	22	24
5'0"	20	21	23

	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280
4'11"	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	53	55	57
5'0"	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55
5'1"	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53
5'2"	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51
5'3"	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50
5'4"	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48
5'5"	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47
5'6"	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45
5'7"	16	17	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44
5'8"	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	43
5'9"	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37	38	40	41
5'10"	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40
5'11"	14	15	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	31	32	33	35	36	38	39
6'0"	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38
6'1"	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37
6'2"	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36
6'3"	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	32	34	35
6'4"	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34

Số này có nghĩa là gì?

18.4 hoặc thấp hơn
Thiếu cân

18.5-24.9
Bình thường

25 - 29.9
Quá cân

30 hoặc hơn
Béo phì

Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu BMI của bạn nằm ngoài mức bình thường.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center