

好享瘦~理想體重我來了

臺中榮民總醫院營養室 鍾佳君營養師

「欸欸~營養師~夏天到了不瘦一點穿衣服好難看」、「哇!營養師~怎麼才過一個月,我又復胖了3公斤」、「營養師~拜託救救我的體重」,這些話,大概都是在減重門診最常聽到民眾們的心聲了!

大家都知道「減重減重」,但其實體重過輕、體重過重對人體都有不好的影響。根據研究顯示體重過輕者會出現容易疲勞、肌肉耗損,嚴重時會影響到身體的免疫系統,流病調查指出,成人及老年人體重過輕和較高的死亡風險有相關性;體重過重則和許多慢性病,例如:糖尿病、高血壓、高血脂及癌症有相關性。

由此可見體重過輕和過重對個人健康的影響深遠,體脂肪的累積往往在不知不覺中發生,因此民眾應時常檢視自己是否有肥胖或過重的狀況。

第一,要定期量體重及了解理想體重,計算BMI(身體質量指數)來評估個人體重是否標準:

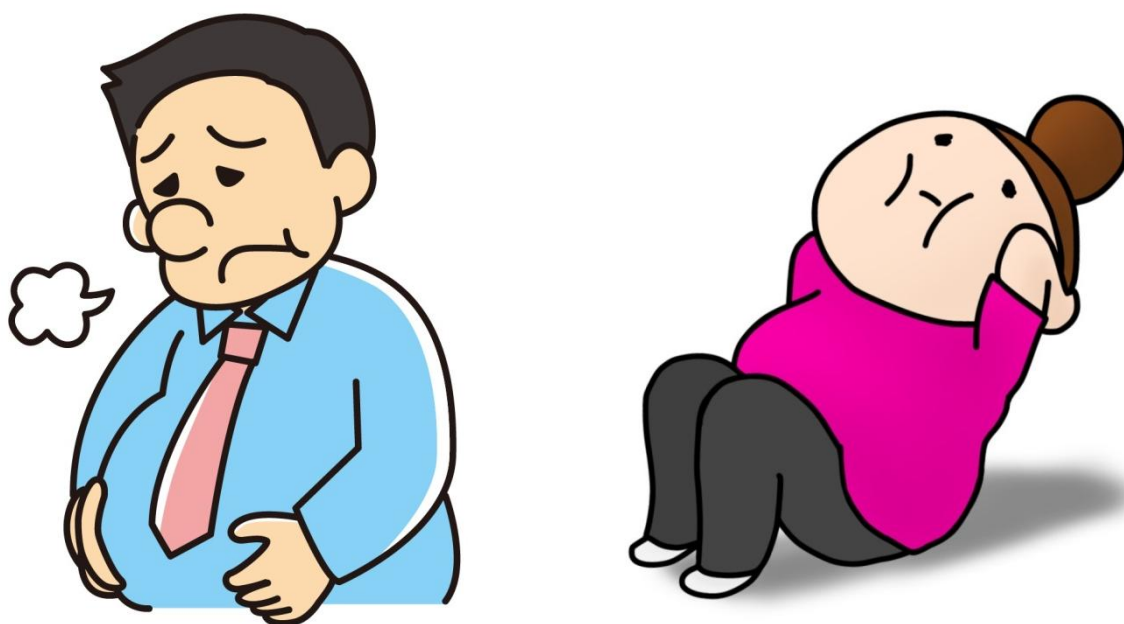
$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$$

$$\text{理想體重計算方式} = \text{身高}^2(\text{公尺}^2) \times 22$$

範例:王小誠身高172公分,體重75公斤

$$\text{BMI} = 75 \div (1.72)^2 = 25 \rightarrow \rightarrow \text{體位屬過重}$$

$$\text{理想體重} = (1.72)^2 \times 22 = 65 \text{ 公斤}$$

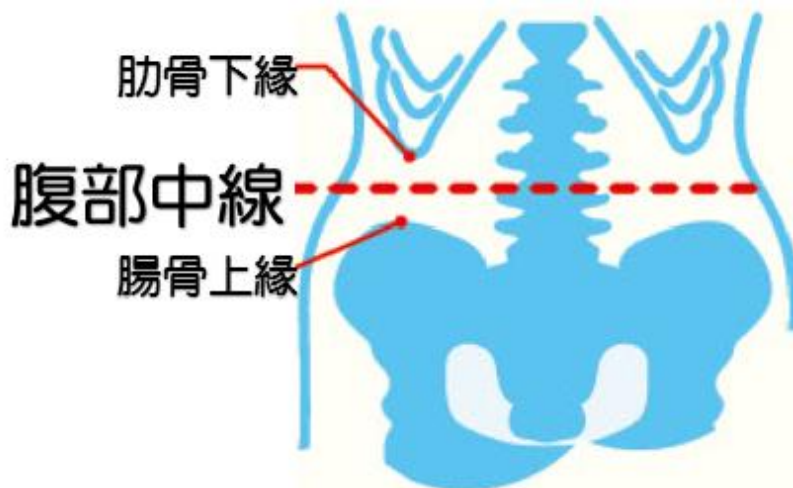


★成人肥胖定義★

身體質量指數(BMI)(kg/m ²)		腰圍(cm)
體位過輕	BMI<18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位過重	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90cm 女性：≥ 80cm

第二、腰圍反應腹部脂肪的累積程度，為糖尿病、心血管疾病、高血壓、腦中風等疾病的風險指標之一。正確腰圍測量方法如下：

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點（如下圖），同時注意皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 吐氣結束時，量取腰圍。



圖片來源:衛生福利部國民健康署

維持理想體重是維護身體健康的基礎，建立良好的飲食習慣及搭配適度的活動，是維持理想體重的唯一路徑，勿信偏方，必要時尋求營養師及醫師的幫助，維持理想體重一點都不難喔！