



體重控制與管理

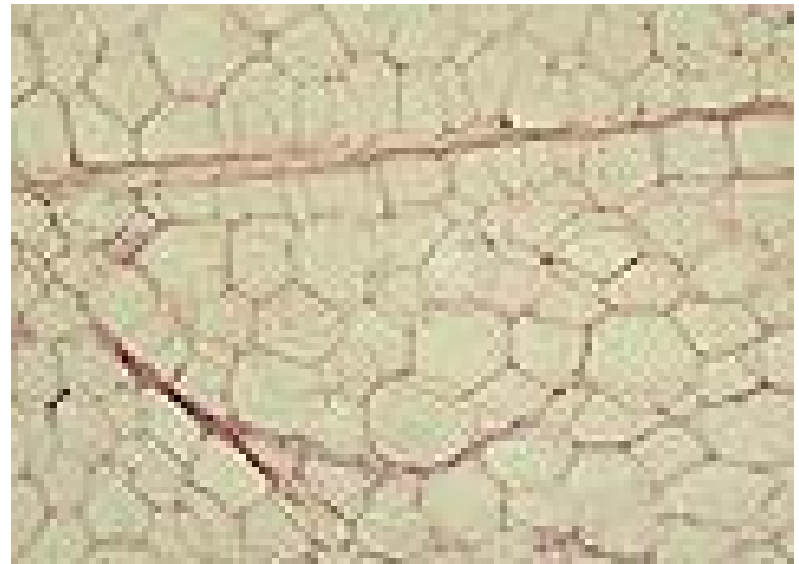
高雄長庚醫院 營養師

王夢玲



高雄長庚紀念醫院
Chang Gung Memorial Hospital, Kaohsiung

- 當身體累積過多的脂肪組織，是導致很多疾病的危險因子，包括：糖尿病、高血壓、心臟病、癌症等。



101年國人十大死因

1. 惡性腫瘤

2. 心臟疾病

3. 腦血管疾病

4. 肺炎

5. 糖尿病

6. 事故傷害

7. 慢性下呼吸道疾病

8. 高血壓性疾病

9. 慢性肝病及肝硬化

10. 腎炎、腎徵候群及腎性病變

與飲食、
肥胖有關

- 在十大死因中，與肥胖有關
- 直接影響的有心臟病、高血壓、糖尿病、腦血管疾病。
- 間接關係的則有惡性腫瘤以及腎炎、腎病症候群以腎病變。

• 影響肥胖的因素

— 遺傳

— 環境因素

- 飲食過量

- 不良的飲食習慣

- 需要量改變

- 藥物

— 生理因素

— 心理因素



我真的胖嗎??



何謂身體質量指數 (BMI)

定義：

- 因為每個人身高不同，單由體重的測量可能無法反應身體肥胖的情形。
- 以身體質量指數 (body mass index, BMI) 來**評估肥胖的嚴重度**，同時更能顯示出肥胖與其他疾病的相關性。

如何計算身體質量指數 (BMI)

- 身體質量指數 (BMI) $\text{kg/m}^2 =$

體重 (公斤) \div **身高** (公尺) \div **身高** (公尺)

(體重的單位：公斤)

(身高的單位：公尺)



如何計算身體質量指數 (BMI)

- 範例:

小花身高**160公分**，體重**56公斤**


160公分 = 1.6公尺

小花的身體質量指數 (BMI)

$56 \div 1.6 \div 1.6 = 21.9$



成人肥胖的定義

| | 身體質量指數(BMI) (kg/m ²) | 腰圍 (cm) |
|------|---|---|
| 體重過輕 | BMI < 18.5 |  |
| 正常範圍 | 18.5 ≤ BMI < 24 | |
| 異常範圍 | 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：≥ 90公分 女性：≥ 80公分 |

如何計算理想體重 (IBW)

- 理想體重 (IBW) =
22 × 身高 × 身高
(身高的單位：公尺)



如何計算理想體重 (IBW)

- 範例

小花身高**160公分**，體重**56公斤**

160公分 = 1.6公尺

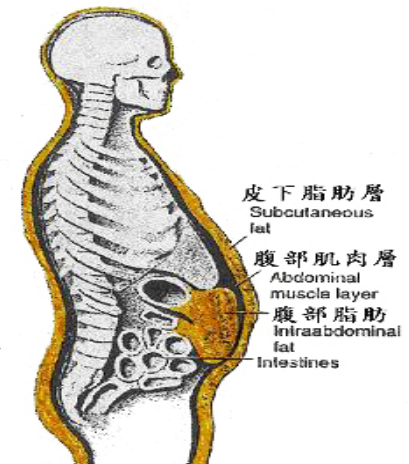
小花的理想體重 (IBW)

$$22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3 \text{ (公斤)}$$

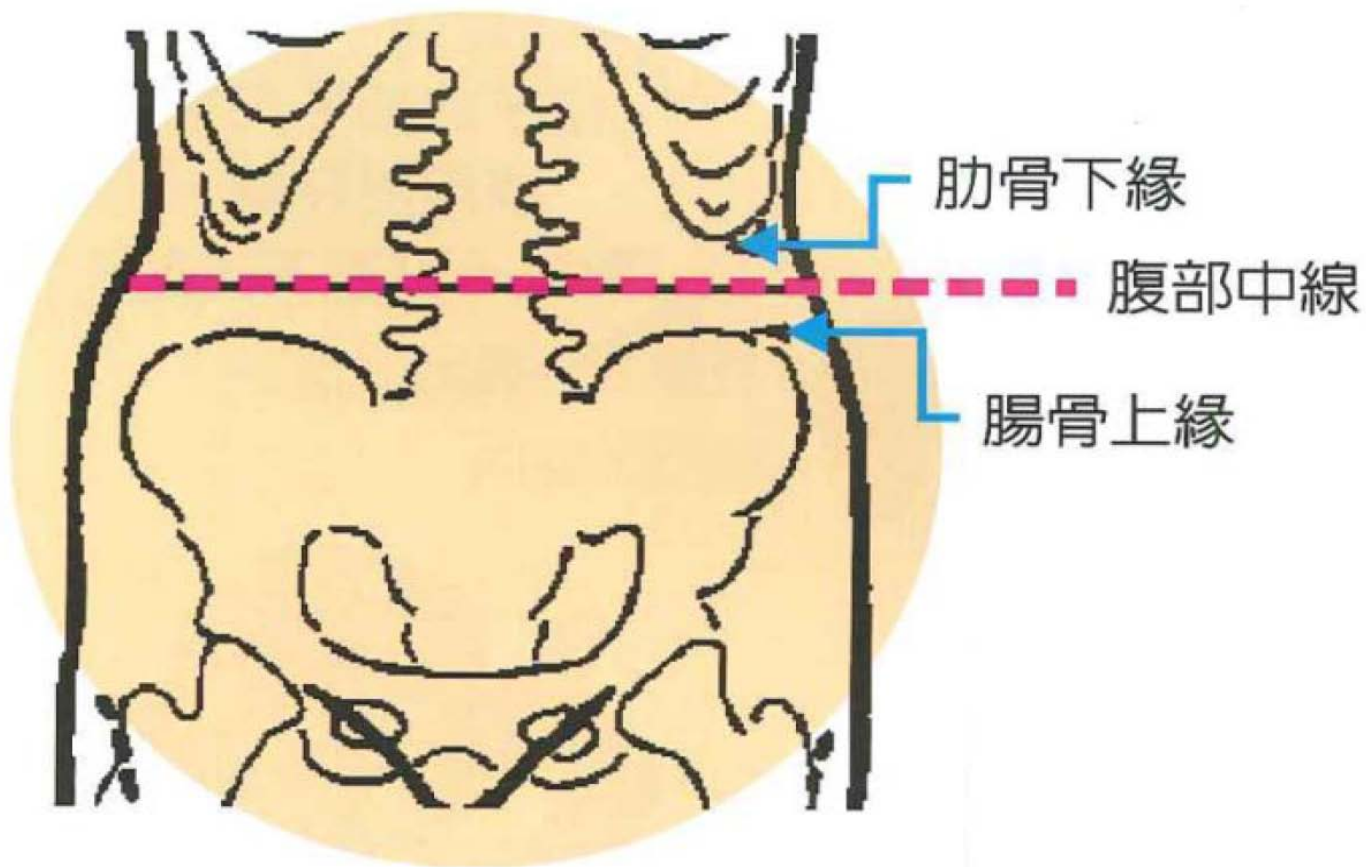


腰圍

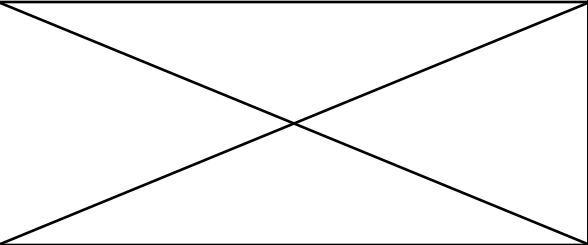

- 所代表的意義為**腹部的脂肪堆積**情形
- 腹部脂肪過多的人，較容易發生與肥胖有關的疾病
- 若**男性腰圍超過90公分**、**女性腰圍超過80公分**者，即使體重正常或過重，仍容易罹患**第二型糖尿病、高血壓、血脂異常或心臟血管**方面等疾病。



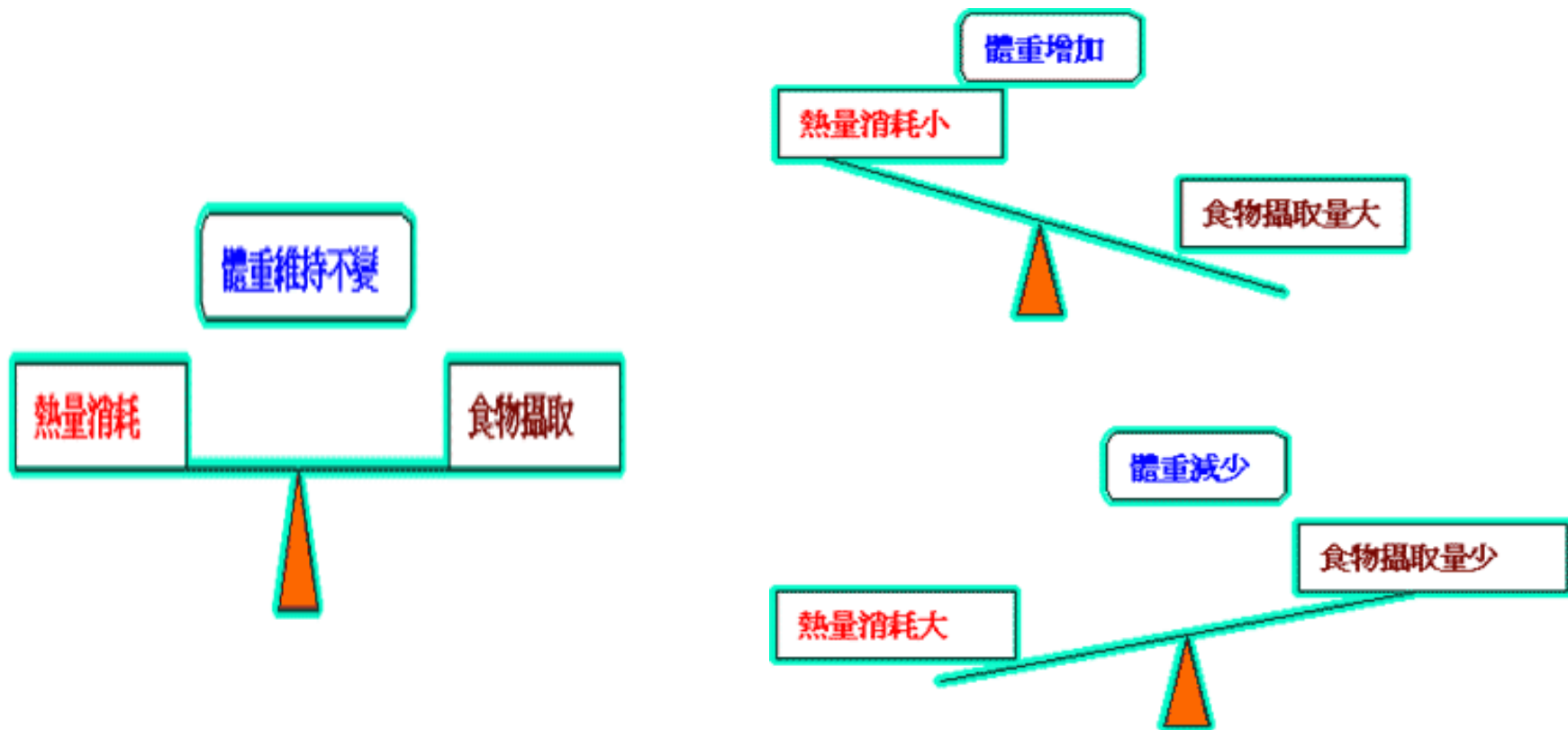
腰圍在哪裡



成人肥胖的定義

| | 身體質量指數(BMI) (kg/m ²) | 腰圍 (cm) |
|------|---|---|
| 體重過輕 | BMI < 18.5 |  |
| 正常範圍 | 18.5 ≤ BMI < 24 | |
| 異常範圍 | 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：≥ 90公分 女性：≥ 80公分  |

- 每減少1公斤，需消耗7700大卡
- 以均衡飲食為主，每天減少**500~1000**大卡
- 正常速度是每週減少**0.5~1**公斤



體重控制 so easy

健康減重

||

飲食控制、行為改變

+

規律運動

均衡飲食才健康

新版每日飲食指南



健康

愛運動起來

肥胖防治

聰明吃 · 快樂動 · 天天量體重



不吃零食
宵夜甜點

睡前三小時
不進食

多喝白開水，
少喝含糖飲料

每餐不過量
(八分飽)

細嚼慢嚥

多吃天然
未加工食物

均衡飲食

正常三餐

天天五蔬果

低脂少油炸



不限量食物

- 無糖飲料:紅茶.綠茶.青草茶....

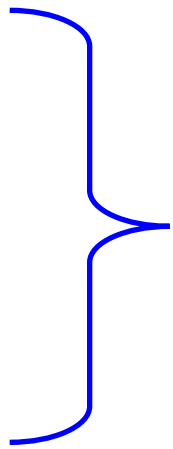
- 愛玉

- 蒟蒻

- 山粉圓

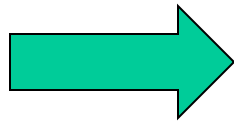
- 白木耳

- 大蕃茄



必要時使用

代糖



不加梅子或甘草粉

小小的叮嚀

- 每日補充**一顆綜合維生素**。
- 水份攝取每日大於**2000 c.c.**。
- 太油青菜請過水。
- 每次吃完東西請馬上刷牙。
- 任何時間感覺饑餓，請攝取不限量食物。
- 每天規律運動至少30分鐘。

最後

理想的體重控制方法

1. 飲食控制
2. 運動
3. 行為及生活習慣改變
4. 信心與支持