健康體重管理

國泰綜合醫院 內科部 護理部 編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

為什麼要健康體重管理

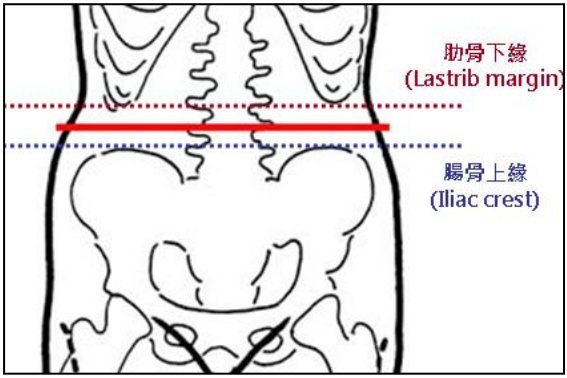
- 肥胖是指體內脂肪過多的現象，除了會造成體能衰退，還和糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等慢性疾病與癌症息息相關。
- 良好的體重管理可以有效控制血糖、血脂、血壓等相關代謝；經由「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體重管理秘訣，才能培養健康的生活型態，遠離肥胖！

健康體重的指標

- 身體質量指數（Body Mass Index，簡稱 BMI）：是國際通用的肥胖判定程度，計算公式為：

BMI=體重（公斤）/身高（公尺）^{2}。

BMI 範圍值（kg/m2）	體重是否正常
BMI＜18.5	體重過輕
18.5≦BMI＜24	健康體重
24≦BMI＜27	體重過重
BMI≧27	肥胖



■腰圍：是判斷內臟脂肪堆積的簡易方法，腰圍粗、內臟脂肪多，更容易導致代謝異常。

性別	理想腰圍範圍
成年男性	小於 90 公分（35 英吋）
成年女性	小於 80 公分（31 英吋）

■健康體重管理秘訣-聰明吃

■依照個人體型與活動量，適量攝取六大類食物，即全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，達到均衡營養，維持身體正常功能與活動。

■高纖：選擇糙米、五穀雜糧、燕麥、薏仁等全穀雜糧類為主食，多吃蔬菜及適量水果。

- 低油：選擇清蒸、涼拌、燉等的烹調方式，避免油炸、油煎。
- 低鹽：選擇天然未加工的食物，減少鹽、醬油、醃製類及加工食品。
- 低糖：多喝白開水，少喝含糖飲料，避免食用精緻的糕餅、甜點。
- 細嚼慢嚥。

健康體重管理秘訣-快樂動

- 規律運動：每週至少 5 天，每次至少維持 10 分鐘，每週累積達 150 分鐘的中等費力身體活動，如：快走、騎腳踏車、健康操等。
- 平時盡量增加身體活動量，如：爬樓梯取代搭電梯、搭乘大眾交通工具時，可以走路到下一站上車或提早一站下車、以走路或騎腳踏車方式上下班（學）、用餐、去市場、遛狗、倒垃圾等。
- 避免久坐，減少看電視、打電腦及玩電動等靜態活動。
- 上班族可以利用午休時間去走路、或上下午各做 15 分鐘健康操。

■ 健康體重管理秘訣-天天量體重

每天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 8725
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 3501 或 3516
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 8123 或 8133

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.472.2022.09 一修

2023.01 審閱