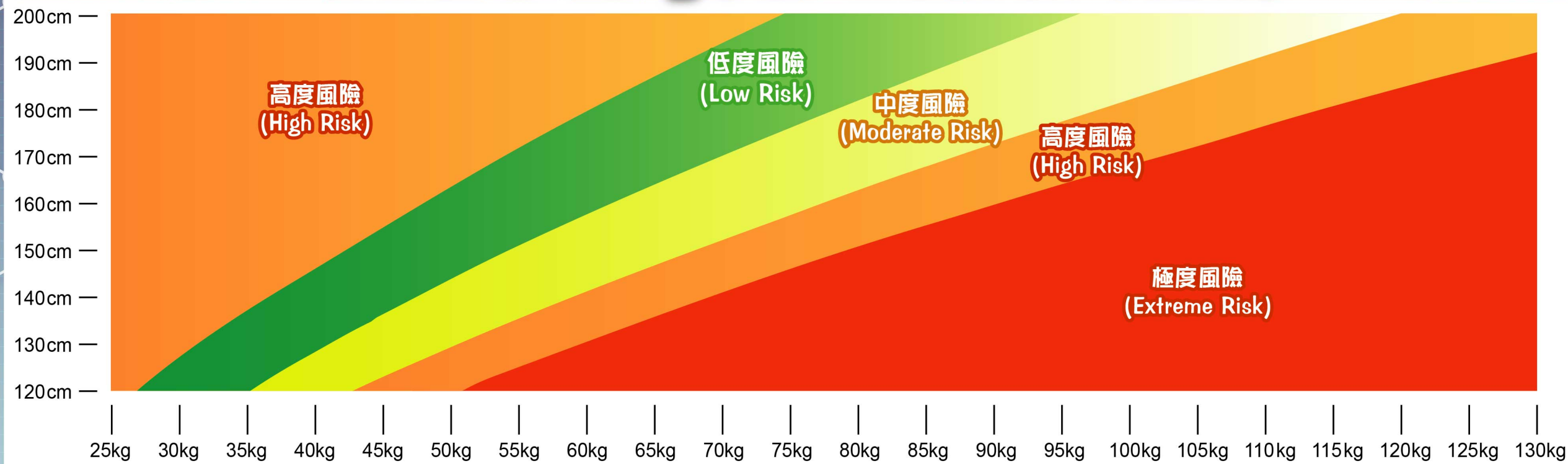


你的健康風險在哪裡？

Where is your health risk?



台大醫院
雲林分院

低度風險 (Low Risk) : $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

中度風險 (Moderate Risk) : $24 \leq \text{BMI} < 30$

高度風險 (High Risk) : $30 \leq \text{BMI} < 35$
BMI < 18.5

極度風險 (Extreme Risk) : $\text{BMI} \geq 35$

什麼是BMI？

■ 世界衛生組織建議以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來衡量肥胖程度。

■ 計算公式是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。

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

■ 國民健康署建議我國成人BMI應維持在 $18.5(\text{kg}/\text{m}^2)$ 及 $24(\text{kg}/\text{m}^2)$ 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

■ 研究顯示，體重過重或是肥胖($\text{BMI} \geq 24$)為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素。

■ 而過瘦則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。



資料來源：
國民健康署