

健康的隱形殺手—肥胖

胖不是福!

肥胖的標準常以身體質量指數(BMI)來衡量,即以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方,因此身體質量指數常被視為測量肥胖標準。

若 $BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$ 即屬於肥胖



身高 (CM)	正常體重範圍 (公斤)	肥胖 (公斤)
155	44.4~57.6	64.9
160	47.4~61.3	69.1
165	50.4~65.2	73.5
170	53.5~69.3	78.0

男性腰圍 ≥ 90 公分
女性腰圍 ≥ 80 公分

雖然BMI正常,仍是屬於肥胖喔!



飲食西化&精製化
不知不覺中吃下過多熱量



看電視、上網等靜態生活,
身體活動量不足

造成肥胖的原因



情緒影響暴飲暴食



遺傳因素、代謝方面疾病



肥胖對健康的影響



引發疾病

原因

糖尿病

肥胖是第二型糖尿病主要的危險因子之一。
已是糖尿病患者，若能減重，也能大大提升治療效果。

高血壓

肥胖者罹患高血壓機率高於一般人，
控制體重能助血壓獲得控制。

心血管疾病

肥胖者容易發生心臟衰竭、心肌梗塞、心絞痛、腦中風等。

高脂血症

體內脂肪愈多，脂肪代謝出現問題。

癌症

肥胖者**男性**易大腸、直腸癌。
肥胖者**女性**則是乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌等。

改善肥胖的方式



飲食治療

三餐均衡
天天五蔬果
低脂少油炸



藥物治療

依醫師處方服藥
看營養諮詢門診



行為改變

依個人體能
每天規律運動
30分鐘



生活型態改變

正常作息
充足睡眠