

肥胖是健康的危險因子

一、 肥胖，是指過度的脂肪組織堆積，或由於熱量獲得增加導致體重增加而損害身體健康。體內脂肪超過正常比例，是因長時間熱量攝取及消耗不平衡所產生的結果。肥胖已不只是單純的美觀及身材問題，同時對於健康的影響之巨，醫學研究，如糖尿病、脂肪肝、高血脂症、高血壓、心臟病....等，都與肥胖有密切的關連。

二、 理想體重的算法：

i. 男性： $(\text{身高} - 80) \times 0.7$ 加或減 10%

ii. 女性： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$ 加或減 10%

iii. 身體質量指數(BMI)：體重(公斤)/身高²(公尺²)

※行政院衛生署公佈肥胖定義（成人）：

BMI 超過 24→體重過重；超過 27——肥胖

三、 肥胖導因，除了遺傳，最主要因素是飲食過多、熱量吸收太多。

四、 減輕體重的措施：

甲、 飲食控制，避免攝食過多的熱量。

※飲食參考準則：

◆ 均衡膳食為減重原則，每餐定食定量，避免零食與宵夜。

◆ 飯前可先喝些開水或湯，再吃飯菜，以減少食量。

◆ 用適當碗盤，預先備妥自己可食的份量(不吃餐桌剩菜)。

◆ 放慢進餐速度、宜細嚼慢嚥，以滿足口慾。

◆ 含醣份多的食物，如：甜食品..等，應減少攝食。

◆ 含油脂多的食物，如：香腸、花生...等，減少攝食。

◆ 喝湯時，最好先去除上層浮油。

◆ 烹調方法：儘量避免油炸、油煎的烹調方法。

◆ 可多選用含纖維質較多的綠色蔬菜(熱量較低)。

◆ 以白開水或茶替代喝飲料或酒(酒精亦含熱量)。

乙、 運動：了解運動對減重的重要性，擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量。

丙、 行為改變及改變生活習慣：藉由修正飲食及生活技巧來改變肥胖者的飲食及生活型態。

