



體重過重及肥胖須知

一、如何知道是否有體重過重或肥胖？

過重與肥胖的診斷常用的測量方法有 1. 身體質量指數 (BMI)，測量的方法為以體重 (公斤) 為分子，身高 (公尺) 平方為分母之運算結果；2. 身體脂肪量 (體脂率)，測量方法可使用雙能量 X 光吸收法 (DXA) 或生物電阻抗分析法 (In-body) 推算獲得體脂率；3. 腹圍，測量方法為於呼氣時量前上腸骨脊與肋骨下緣的水平中線周距作為腹部肥胖的診斷測量位置。

二、如何定義體重過重及肥胖？

衛生福利部公告以身體質量指數與腹圍評估體位之建議如下表：

| 體位定義 | 身體質量指數 (BMI) (kg/m ²) | 腹圍 (公分) |
|------|---|--------------------------|
| 體重過輕 | BMI < 18.5 | |
| 健康體位 | 18.5 ≤ BMI < 24 | |
| 體位異常 | 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 |

三、體重過重及肥胖會有什麼後果？

體重過重及肥胖者會增加罹患慢性病的機會如第 2 型糖尿病、冠心症、代謝症候群、退化性關節炎、睡眠呼吸中止症候群、憂鬱症、非酒精性脂肪肝、不孕症、胃食道逆流和癌症如食道腺癌、胰臟癌、膽囊癌、大腸直腸癌、腎臟癌、子宮內膜癌及婦女停經後的乳癌。

四、如何減重？

(一) 如何調整飲食？

1. 建議採減重飲食如降低熱量和含糖飲料攝取，減少外食並多攝取蔬果與高纖全穀食物。



2. 不建議採用極低熱量飲食，雖然減重成效快速，但無法持續所以效果不如低熱量飲食。
3. 間歇性熱量限制法(間歇性斷食)可降低體重與改善代謝，效果與低熱量飲食相似
4. 建議採用份量控制餐盤法來減少熱量攝取。
5. 若採生酮飲食或極低熱量飲食者須在醫護人員及營養師的監督下執行，以避免低血糖和酮酸中毒。
6. 不建議少量多餐，因對減重無顯著效果。
7. 不吃早餐會影響規律飲食，建議減重時每日仍可吃早餐，若選擇高熱量早餐，晚餐則須降低熱量攝取，將利於減重及代謝健康。

(二) 如何增加身體活動量？

1. 避免久坐可有效降低發生慢性疾病和降低死亡率。
2. 建議逐步減重，可先設定半年內減去原體重 5~10%，若以每週減輕 0.5 公斤為原則，大約每天須減少 250 大卡的熱量攝取。
3. 建議運動合併飲食控制對減重效果更好，單純只靠運動來減重雖成效不大，但仍可以有效降低體脂肪及內臟脂肪。
4. 建議有氧運動搭配阻力型運動，每次運動 30 分鐘以上，每週 5 到 7 天的中等強度運動(微喘並有流汗)，可選擇游泳、慢跑、騎腳踏車、快走、體操等。
5. 高強度間歇運動的訓練雖能改善體重、腹圍、體脂率、脂肪肝與最大攝氧量，但須有心肺適能的基礎，不適用於所有人，如您有心臟、代謝、肺部疾病等高風險族群，需與醫師討論運動的強度。
6. 若您沒有辦法長時間運動，可利用短而零碎的時間運動、並改變生活型態盡可能多活動，同樣可以得到運動帶來的好處。
7. 減重後仍須保持適當的飲食控制、運動以及良好的生活習慣才能較有效防止復胖。
8. 若您有慢性病或曾進行減重但效果不彰，建議您可以諮詢專業團隊的建議來規劃合適的減重方案，歡迎洽詢本院健康醫學門診。