

## 健康體位「新」知識

### 肥胖的定義

肥胖，簡單來說就是過多的體脂肪堆積，目前普遍採用身體質量指數(BMI)來評估是否肥胖，而「1824」的意思是成人理想體重範圍，現在快來算算自己是不是在正常範圍哦!!

BMI 值計算公式： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(平方公尺)}$

例如：一個52 公斤的人，身高是155 公分，則BMI 為  $52/1.55/1.55=21.6$

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	$BMI < 18.5$	
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$	
異常範圍	過重： $24 \leq BMI < 27$ 輕度肥胖： $27 \leq BMI < 30$ 中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$ 重度肥胖： $BMI \geq 35$	男性： $\geq 90$ 公分 女性： $\geq 80$ 公分

若您的體重超過理想範圍，則應請教營養師為您設計符合您需要的減重飲食及理想的減重方式哦！

### 肥胖對健康的威脅

台灣肥胖醫學會曾經為200 人抽血檢驗，結果發現BMI 值在25 以上時，即有較高比例的人出現慢性疾病的危險因子，包括膽固醇過高(50%)和三酸甘油酯過高(40%)，肝功能異常的也有16%；另外，尿酸過高與高血壓情形的比例也較高。近年來與肥胖相關之慢性疾病，包括心血管疾病、糖尿病、中風、高血壓、脂肪性肝炎、腎小球疾病等相關疾病的發生率與死亡率亦上升的相當快速，值得我們注意。

### 平常該攝取多少熱量？

衛生署建議理想的BMI(身體質量指數)應維持在18.5-24 之

間，每人每天建議攝取的熱量(大卡) = 現有體重X 每公斤體重的熱量攝取，個人的熱量攝取會受到性別與活動量的影響。攝取熱量建議表：

	年齡	大卡/公斤
男	11-14	55
	15-18	45
	19-24	40
	25-50	37
女	11-14	47
	15-18	40
	19-24	38
	25-50	36

### 成人均衡飲食建議量

魚、蝦等海鮮類的熱量較低，肉類去皮後可減少很多不必要的熱量。

- 油類是高熱量食物，必須節制食用。
- 肉類和油類都是副食，應注意限量攝取

方法類別	份量	份量/單位說明
五穀根莖類	3~6碗	每碗：飯一碗（200公克）；或中型饅頭一個；或吐司麵包四片。
奶類	1~2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.）發酵乳一杯（240c.c.）乳酪一片（約30公克）
蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩（約30公克）或豆腐一塊（100公克）；或豆漿一杯（240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩（100公克）
水果類	2個	每個：中型橘子一個（100公克）；或番石榴一個。
油脂類	2~3匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）