

你是否過胖？

我的體重指數是多少？

成人的理想體重可根據體重指數 (Body Mass Index，簡稱BMI) 來計算。

$$\text{體重指數(BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

理想體重範圍表 (按亞洲成年人適用的體重指數計算)

身高 (米)	理想體重範圍 (公斤)
1.45	38.8 – 48.1
1.5	41.6 – 51.5
1.55	44.4 – 55.0
1.6	47.4 – 58.6
1.65	50.4 – 62.3
1.7	53.5 – 66.2
1.75	56.7 – 70.1
1.8	59.9 – 74.2
1.85	63.3 – 78.4
1.9	66.8 – 82.7



資料來源：世界衛生組織西太平洋區域辦事處

註：以上指數為世界衛生組織西太平洋區域辦事處頒佈給亞洲成年人的參考，不適用於 18 歲以下的兒童或懷孕期的婦女。

中央肥胖

體重指數用於衡量肥胖程度，但未能有效反映身體的脂肪分佈。中央肥胖(俗稱「大肚腩」)，即腹部積聚過多脂肪，與全身脂肪過多的致病風險同樣高。研究指出，腰圍可反映腹部脂肪積存的程度，從而評估個人的患病風險。

對於一般亞洲成年人而言，如果腰圍尺寸相等於或超出以下水平，便是中央肥胖，患上慢性病的風險會比一般人高。

性別	腰圍(厘米)	腰圍(吋)
男	90 或以上	約 36
女	80 或以上	約 32

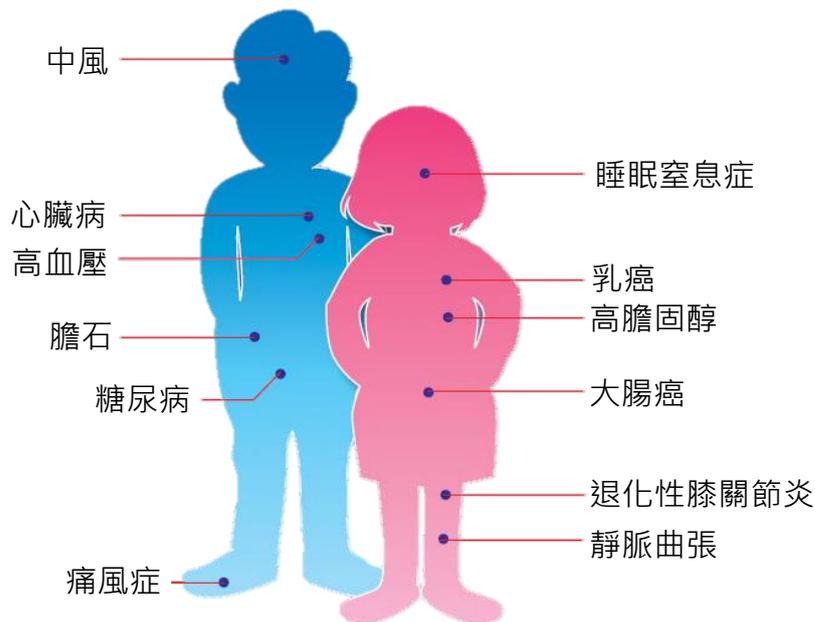
量度腰圍的方法

1. 將腰間的物件(如錢包、皮帶或手提電話)除下。
2. 保持自然呼吸，在呼氣時將量尺準確地圍著腰部外圍，避免擠壓腹部組織。
3. 量度位置以最低一條肋骨底部邊緣與髌骨頂部的中間水平線為準(見圖示)。
4. 以厘米作記錄單位。



肥胖與疾病

如果你有超重或肥胖的問題，患上以下各種疾病的風險會較高。



超重或肥胖可引致的健康問題

引致超重或肥胖的因素

食物為身體提供新陳代謝和進行體能活動所需的能量。假如從飲食中攝取的熱量高於身體所需，多餘的熱量便會轉化成脂肪儲存於體內，導致過重，甚至肥胖。

常見導致過重或肥胖的原因包括：

- 不良飲食習慣
吃得過量、常吃高脂肪或高糖分食物、少吃蔬果等不良的飲食習慣，容易令體重增加。
- 體能活動量不足
靜態的生活習慣令日常體能活動量減少而引致脂肪積聚。
- 年齡
成年人的新陳代謝速度和體能活動量會隨著年齡增加而逐漸減少，所以年長人士較易出現過重或肥胖的情況。

保持理想體重秘訣

- 均衡飲食
要培養健康的飲食習慣，就應該從購買、烹調及飲食習慣三方面著手，例如：
 - 購買時，多選擇不同種類食物，以確保營養均衡；
 - 避免選擇高脂肪的食材(如以低脂或脫脂奶取代全脂奶、瘦肉取代肥腩肉、禽肉需要去皮)；
 - 減少進食加工高脂食物，例如罐頭食物、午餐肉；
 - 避免進食高糖或高脂肪的食物和飲料，包括油炸食物(如炸豬扒、炸雞翼、炸薯條)、零食(如糖果、朱古力、含糖分的飲品、薯片)和甜品(如楊枝甘露、雪糕、刨冰、芒果布甸)等；
 - 烹調食物時採用蒸、水煮、焗或少油快炒等少用油的烹調方法；
 - 每天三餐要定時，份量要適中。每餐吃最多穀物類食物，其次是蔬菜類，肉類份量應該最少。主餐之間可補充適量健康小食，例如水果。
- 恆常體能活動
建議成人每周進行一共最少一百五十分鐘的中等強度的帶氧體能活動。一向沒有運動習慣的人士，可先徵詢醫生的意見。請緊記，要持之以恆地做運動及注意飲食，才可有效控制體重。

如何訂立安全、有效的體重控制計劃？

安全及有效體重控制計劃應包括以下各點：

- 飲食均衡及適量；
- 恆常運動；
- 以安全及健康的速度減低體重(每星期約減 0.5 公斤至 1 公斤，即約 1 磅至 2 磅)；
- 因應個人需要(如年齡、體質、性別等)調整起居飲食；
- 周詳的計劃可令體重減輕並持續維持於適中水平；
- 由專業人士(如營養師、醫護人員等)定期評估體重控制的情況和相應的運動模式。

有些人在減肥過程中，往往因控制不得其法而弄巧反拙，甚至影響健康。因此我們在減肥時要加倍留心，如有疑問，應請教專業人士，如營養師、醫生等。

體重控制的疑問

問：肥胖是否天生的？天生肥胖的人即使喝清水也會胖起來？

答：其實遺傳只是眾多引致肥胖的成因之一，而大部分的成因是因為後天因素，例如不良的飲食習慣和缺乏運動等。

問：下列哪一類食物如果進食過量，會特別容易引致肥胖？

- 穀物類
- 肉類
- 奶類
- 水果類

答：以上各食物類別都為身體提供熱量，雖然熱量或會各有不同，但如果進食過量亦會令身體攝取過多熱量，引致肥胖。

問：是否只食用穀物類和蔬果類食物便不會致肥？

答：雖然穀物類、蔬菜和水果一般的脂肪含量較低，但必須注意在食物製作或烹調過程中是否加添了過多的脂肪或油份(例如油炸、油泡、紅燒等)，令本來健康的食物變了高脂肪的食物。建議採用清淡的煮食方式，多選擇低脂的烹調方法(如蒸、焯或少油快炒等)，並不要添加過量的糖、油或醬汁。

以下是一些低脂和高脂食物的例子：

種類	低脂例子	高脂例子
穀物類	白飯、全麥方包、米粉、通粉、湯麵、麥皮	炒粉/麵/飯、加了醬汁的飯或麵、炸饅頭、炸油條、即食麵、伊麵、有餡麵包、牛角酥、蛋糕、薄餅、煎腸粉、餅乾
蔬菜類	水煮或少油快炒的瓜菜	雜菜沙律(加沙律醬)、油菜、經油炸的蔬菜(如炸洋蔥圈、天婦羅等)
水果類	新鮮水果、雜果(去糖漿)	雜果沙律(加沙律醬)、加添了糖分的水果及甜品(如椰汁西米露、芒果布甸等)

問：如果想控制體重，我應該首先怎樣改變自己的飲食習慣？

- 減少飲用高糖分的飲品(如汽水、添加糖的果汁飲品)，並以清水代替
- 每天定時定量進食早、午、晚餐
- 減少進食油炸食品及炒粉、麵或飯
- 多吃新鮮的蔬菜和水果

答：以上四項都是既簡單又能幫助減少熱量攝取的良好飲食習慣。以高糖分的飲品為例，每罐汽水約有 150 千卡的熱量，如這些熱量不能有效消耗，便會轉化脂肪積聚於體內。如果每天用清水代替一罐汽水，全年便可減少攝取 54,750 千卡的熱量(約 15 磅脂肪)。

問： 哪些運動既簡單、方便又有益呢？

答： 首先要在日常生活中增加活動機會，例如多走路、多做家務、嘗試以走樓梯代替乘搭電梯、午餐後做步行運動十分鐘、放工時提早一個車站下車並急步行回家、晚上減少看電視的時間來做一些健身鍛鍊等。緩步跑和健體操等活動，既簡單、方便又有益。

慢性病患者和一向沒有運動習慣的長者，應在開始新的運動計劃前諮詢醫生的建議。

坊間一些聲稱能迅速減低體重的產品或方式(如一些藥物或極低熱量的減肥餐單)可能有潛在的健康風險或嚴重副作用，對身體構成嚴重損害，所以切勿胡亂嘗試。如有需要，請諮詢醫護人員的意見。

請緊記，減肥無捷徑，維持良好的飲食和生活習慣才是長遠和持久控制體重和促進健康的最有效方法。