

## 肥胖症或體重過重

國人肥胖定義及處理原則，以身體質量指數 (BMI) 24 訂為國人體重過重之切點，BMI 27 為肥胖之切點，並且依據國際肥胖任務小組 (IOTF) 在亞太地區提出之建議書中，建議以女性腰圍 80 公分，男性腰圍 90 公分做為中央肥胖的切點。(參見附表)，以此為標準台灣人口 19 至 44 歲男性過重及肥胖的盛行率為 27.2%，女性為 21.7%，所以肥胖是不可忽視的問題。

至於成人肥胖之處理方式，係強調以飲食控制、運動及生活習慣修正為基本原則。當以飲食控制、運動及生活習慣修正 3-6 個月後，仍無法達到減重目標，而其失敗之原因被診斷為無法改善，且同時有兩種以上之合併症時，才考慮給予減重藥物。故藥物並非治療肥胖的第一線選擇，尤其不應長期使用。

$$\text{身體質量指數 (Body Mass Index)} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

成人肥胖定義

	身體質量指數 BMI	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	
異常範圍	過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ 重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$	男性： $\geq 90\text{cm}$ 女性： $\geq 80\text{cm}$

肥胖者較易罹患高血壓、糖尿病、高血脂症、睡眠呼吸中止症候群、冠狀動脈心臟病、腦中風、膽結石及若干癌症，對健康有不良影響，因此，肥胖已被視為一種慢性病，必須加以治療。飲食控制與運動是減輕體重副作用最少的方式，其中減少飲食熱量攝取的方式，可向營養師請教。必要時，應至醫院的減重門診或內分泌科內科就醫。

健康的體重管理方法是均衡營養、低熱量、修正飲食行為及生活習慣和規律的運動。飲食上應盡量習慣味道較淡的料理。購物時注意食物標示，多選取低熱量、高纖維的食物。膳食纖維可促使排便順暢，增加飽足感。油炸性的調理食物宜盡量避免食用。飯後刷牙可減低過度的進食的機會。喝牛奶應喝脫脂或低脂牛奶，避免全脂牛奶及調味乳。

肥胖已被視為一種慢性病，必須加以治療，若有體重過重的情形即應向營養師請教如何控制飲食。必要時，應至醫院的減重門診或內分泌科內科就醫。

★本文僅供參考,如有任何問題,仍須請教專家或看醫生.