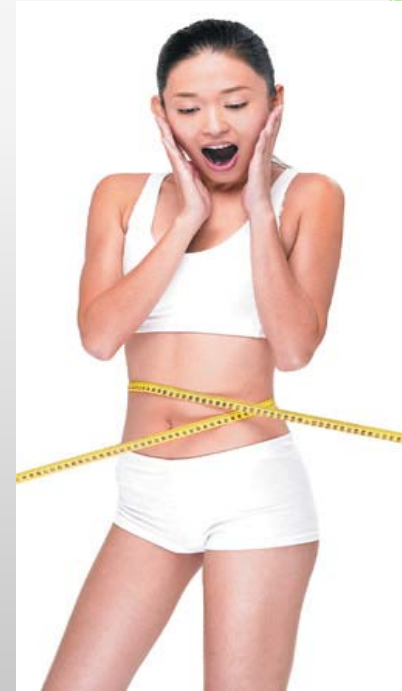
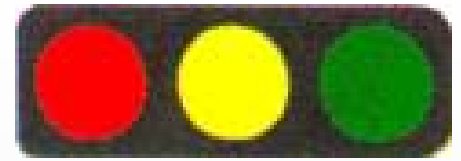


體重控制

高雄榮民總醫院 家庭醫學部

主治醫師 陳芝瑜





台灣地區99年十大死因

1. 惡性腫瘤

2. 心臟疾病

3. 腦血管疾病

4. 肺炎

5. 糖尿病

6. 事故傷害

7. 慢性下呼吸道疾病

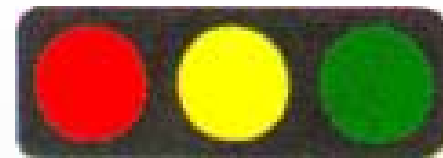
8. 慢性肝病及肝硬化

9. 高血壓性疾病

10. 腎炎、腎徵候群及
腎變性病

資料來源：行政院衛生署統計資訊網
<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>

肥胖與健康問題



- 高血脂
- 高血壓
- 糖尿病
- 脂肪肝
- 心臟血管疾病
- 膽囊疾病

- 肌肉骨骼關節疾病
- 月經失調
- 不孕
- 呼吸中止症候群
- 癌症
 - 子宮內膜癌
 - 乳癌
 - 卵巢癌
 - 大腸癌
 - 肝癌
 - 攝護腺癌

台灣肥胖醫學會叢書

中華民國肥胖研究學會網站

<http://www.ctaso.org.tw>



身體質量指數 (BODY MASS INDEX)

定義	我國肥胖指數	歐美肥胖指數	健康狀態
過輕	小於18.5	小於18.5	
正常	18.5-24	18.5-24.5	正常
過重	24.0-27.0	25.0-29.9	低危險群
1 度肥胖	27.0-30.0	30.0-34.9	輕度肥胖，中危險群
2 度肥胖	30.0-35.0	35.0-39.9	中度肥胖，重危險群
3 度肥胖	大於35	大於40	病態肥胖

身體質量指數 (Body Mass Index) = 體重(公斤) ÷ 身高²(公尺)

*BMI不適用於未滿18歲的青少年、孕婦及哺乳婦、老年人、運動員

中華民國肥胖研究學會網站
<http://www.ctaso.org.tw>

腰圍

- 腹部肥胖：

腦中風、高血壓、糖尿病及狹心症的隱形殺手

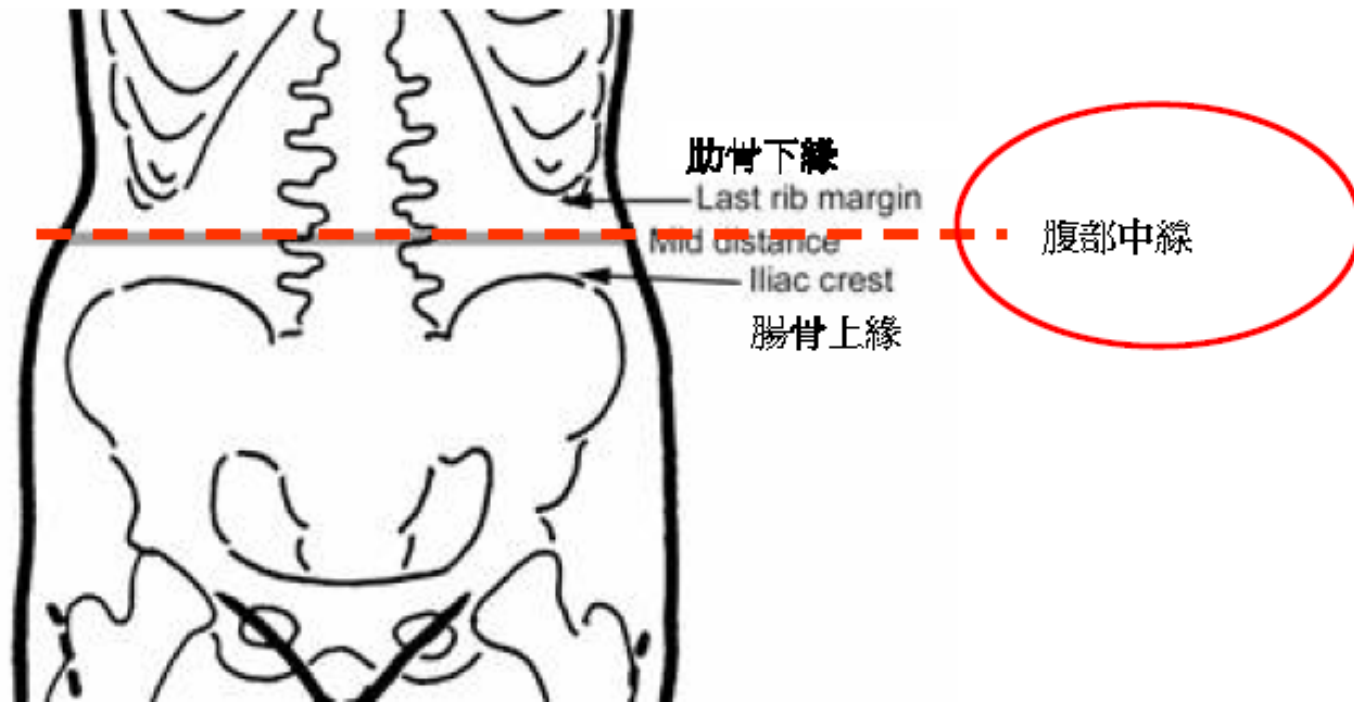


- 男性腰圍超過90公分
(約35.5吋)

- 女性腰圍超過80公分
(約31吋)



腰在哪裡？ 怎麼量腰圍？

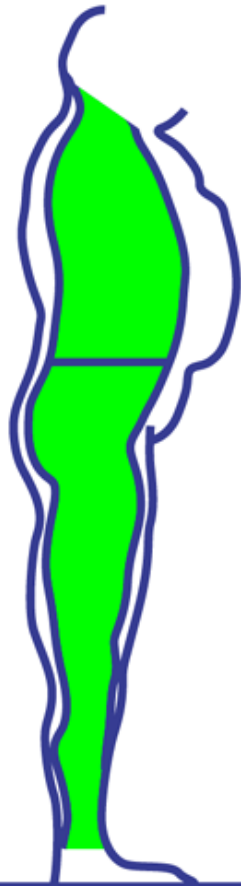


體脂肪率的判定

	理想體脂肪率		
性別	<30歲	>30歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25% 以上
女性	17-24%	20-27%	30% 以上

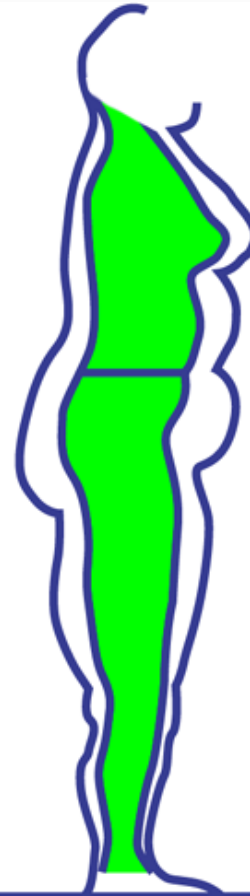
蘋果型與梨型的脂肪分佈體型

主要是由於
內臟脂肪的堆積



雄性型（蘋果型）

主要是由於
皮下脂肪的堆積



雌性型（梨型）



腰瘦喔~~~~是怎樣?!
為什麼好難瘦?!



為什麼她們這麼瘦? 我連喝水都會胖?



肥胖的主因是 能量攝取和消耗的不平衡

減重的方法：

第一 減少能量的攝取

第二 增加運動熱量的消耗



飲食控制原則

- 早餐吃得飽
- 中餐吃得好
- 晚餐吃得少

每日熱量需求

女性每日1200~1600大卡

男性每日1400~1800大卡



飲食金字塔

脂肪類 - 要控制用量

牛奶 酪乳類- 每日2-3份



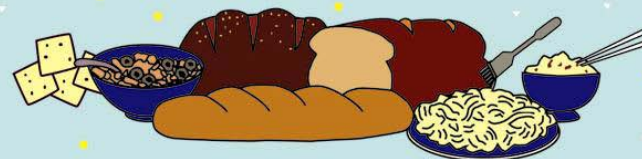
肉魚蛋豆類- 每日2-3份



蔬菜類- 每日3-5份



水果類- 每日2-4份



五穀類-每日6-11份

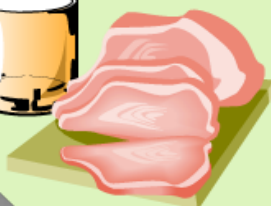


類別	份量	份量單位說明
五穀 根莖類	3-6碗	每碗: 飯一碗(200公克); 或中型饅頭一個 土司麵包四片.
奶類	1-2杯	每杯:牛奶一杯(240c.c.)、發酵乳一杯 (240c.c.)、乳酪一片(約30公克)
蛋豆魚 肉類	4份	每份:肉或家禽或魚類一兩(約30公克)或 豆腐一塊(100公克);或豆漿一杯(240c.c.) 或蛋一個.
蔬菜類	3碟	每碟:蔬菜三兩(約100公克)
水果類	2個	每個:中型橘子一個(約100公克); 或番石榴一個.
油脂類	2-3湯匙	每湯匙:一匙油(15公克).

食物代換表：將每類食物一份所含的蛋白質、脂肪、醣類、熱量列表如下：

品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
奶類 全脂	8	8	12	150
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80
肉魚 低脂	7	3	+	55
豆蛋 中脂	7	5	+	75
高脂	7	10	+	120
主食類	2	+	15	70
蔬菜類	1	—	5	25
水果類	+	—	15	60
油脂類	—	5	—	45

植物油



豬油脂

白切肉



炸雞

水果



泡菜



米飯



滷肉

蜜餞



新鮮的魚



煙燻的魚肉



水果



罐頭



乳酪



蔬菜



火腿



蛋糕

(A)主食、(B)肉、(C)菜、(D)湯
您會怎麼吃?請排序~~

先喝湯

再吃菜

肉跟主食類最後吃

運動的好處

- 保持標準體重
- 保持肌力延緩老化
- 促進心肺功能
- 預防肥胖相關疾病，包括癌症
- 提高基礎代謝
- 預防骨質疏鬆



不運動的藉口

- 沒有時間
- 沒有運動的場地
- 運動時流汗氣喘很不舒服
- 醫療科技可以保護我
- 年紀大了動不起來



如何消耗1碗飯的熱量

- 一碗飯的熱量=280大卡
- 跑步：
 - 40-50分鐘
- 騎腳踏車：
 - 60-70分鐘
- 搖呼拉圈：
 - 120分鐘
- 健走：
 - 70-75分鐘
- 游泳：
 - 20-30分鐘



第五類



靜態活動

坐辦公桌、
看電視、打電動等

盡量減少縮短，
不要連續60分鐘



第四類



肌肉適能運動

重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身、
彈力棒、拉力帶等

●次數：2~3天/每週 ●強度：略超肌肉負荷
●時間：重複8~12次/組：1~3組



第三類



有氧運動

有氧舞蹈、慢跑、騎腳踏車、
水中有氧、游泳、登山機、滑步機等

●次數：3~5天/每週 ●強度：適度~激烈 ●時間：20分鐘以上

休閒運動

桌球、網球、籃球、壘球、
高爾夫球、排球、槌球、壁球等



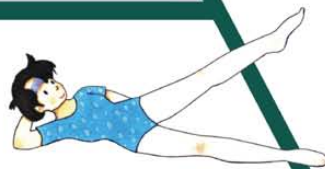
第二類



伸展運動

柔軟體操、拉筋動作、瑜珈、八段錦等

●次數：5~7天/每週 ●強度：伸展至有點緊拉感 ●時間：每項動作持續30秒：6~10項



第一類



生活型態的體能活動

走路、爬樓梯、園藝活動、做家事、上下班，上街，辦事，購物騎單車等

●次數：盡量每天數次 ●強度：適度 ●時間：每天累積30分鐘以上



不當減重與健康問題

- 骨質疏鬆
- 膽囊結石
- 尿酸升高，痛風機率增加
- 營養不良導致掉髮
- 精神不佳、注意力不集中
- 肌肉削減
- 內分泌不平衡



1. 減重速度以每週以0.5-1公斤為宜
2. 腰圍及體脂肪的減少會更務實



謝謝您的參與



敬祝各位成為減重達人!!