

體重控制

肥胖是世界衛生組織公認的慢性病。

肥胖是指體內脂肪堆積過多所造成的，對健康造成負面影響的一種身體狀態。

一、身體質量指數(Body Mass Index, BMI) ，一般用來評估肥胖的指標

過輕	BMI <18.5
標準	18.5 ≤ BMI <24
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

➤ 算法：

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$$

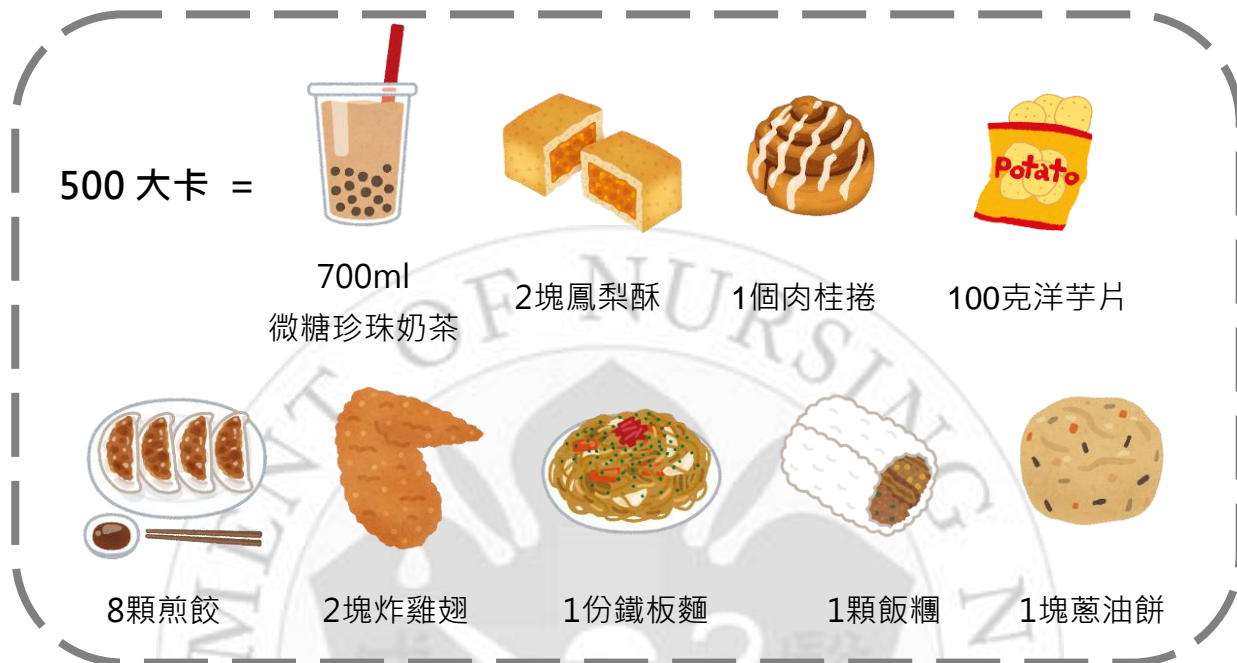
體重(公斤)	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	97.5	100	
身高 (公分)	147.5	18	20	21	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	44	45
	150	18	20	20	22	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44
	152.5	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	155	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	157.5	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	160	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	162.5	15	17	17	18	19	20	21	22	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37
	165	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36
	167.5	14	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35
	170	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34
	172.5	13	15	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	31	32	33
	175	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	30	28	31	32
	177.5	13	14	15	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31
	180	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30
	182.5	12	13	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30
	185	12	13	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29
187.5	11	12	13	14	14	15	16	17	17	18	17	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	
		過輕				標準					過重						肥胖						重度肥胖		

↑ 身高體重可參照上方對照圖，了解自身 BMI 指數



二、飲食建議

- 以降低熱量攝取為目的，一般建議每天少 500 大卡可每週減輕 0.5 公斤
- 少吃高油（油炸類）、高糖（含糖飲料、甜食）



三、運動建議

- 循序漸進，先增加時間再增加強度（少量輕鬆→加大運動量）
- 每週至少 150 分鐘，減重者需達每週 300 分鐘
- 維持中等強度運動（可以說話，不能唱歌的程度）

一週五天 每次 30 分



日	一	二	三	四	五	六
✓	✓		✓		✓	✓



運動 30 分鐘所消耗的熱量 單位：大卡

運動項目	消耗熱量 (大卡/公斤體重/時)	40公斤	50公斤	60公斤	70公斤
走路					
慢走 (4公里/時)	3.5	70	87.5	105	122.5
快走 (6公里/時)	5.5	110	137.5	165	192.5
跑步					
慢跑 (8公里/時)	8.2	165	205	246	287
快跑 (12公里/時)	12.7	254	317.5	381	444.5
騎腳踏車					
一般速度 (10公里/時)	4	80	100	120	140
快 (20公里/時)	8.4	168	210	252	294
其他運動					
網球	6.6	132	165	198	231
排球	3.6	72	90	108	126
高爾夫球	5	100	125	150	175
羽球	5.1	102	127.5	153	178.5
桌球	4.2	84	105	125	147
健康操	4	80	100	120	140
有氧舞蹈	6.8	136	170	204	238
瑜珈	3	60	75	90	105
太極拳	4.2	84	105	125	147
游泳	6.3	126	157.5	189	220.5
跳繩	8.4	168	210	252	294

↑ 依體重及運動項目可參照上方熱量消耗表

四、減重方法介紹

- 非藥物治療：調整生活型態 (上述飲食及運動建議)
- 手術治療：是透過改造腸胃道達到減輕體重的效果



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

製作單位：HEC

製作日期：96.03

修訂日期：112.01

05-1-018