

【如何控制體重？】

身體質量指數 (BMI) 計算公式

BMI = 體重(公斤) / 身高 × 身高(公尺²)

★您的體重是否在正常體重範圍？

☆成人理想體重：BMI = 18.5-24

☆ 體重過輕：BMI < 18.5

☆ 體重過重：24 ≤ BMI < 27

☆ 肥胖：BMI ≥ 27

☆中央(腰腹部)肥胖：女性腰圍 > 80 公分、男性腰圍 > 90 公分

★成人肥胖之處理方式

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。

使用藥物治療肥胖時，則必須考慮藥物之副作用、服用期間及效益，且仍需飲食控制及運動之配合。故藥物並非治療肥胖的第一線選擇，尤其不應長期使用。學者專家僅建議使用具有臨床資料佐證之 Sibutramine 及 Orlistat 兩種治療肥胖之藥物。

1. 適當的飲食控制

☆請營養師設計飲食計畫。

☆減重不宜太速（每週減輕 0.5-1 公斤）。

☆飲食控制之提示：

* 三餐為主，不偏重任何一餐，不吃點心。

* 改變進餐程序：湯→蔬菜→肉→飯。

* 專心進食、細嚼慢嚥，進食時間超過 20 分鐘。

* 多吃蔬菜水果。

* 少吃零食、甜膩、油炸、油煎、油酥、乾果之食物。

* 少喝酒。

* 饑餓時可吃水果、蔬菜。

* 烹調方法以蒸、煮、燉、烤、等不加油的方法。

2. 適當的運動

☆請教醫師，選擇適合身體狀況的運動，並持之以恆— 333 原則：每週運動 3 次、每次 3 分鐘、運動完心跳達到 130 次/分。

☆加速消耗攝食的熱量。

☆增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪。

☆增加心肺功能。

