



何謂理想體重？

◎劉秀英 陳維昭

體重在臨床上常被用來評估一個人營養狀況的好壞，同時也是許多慢性疾病危險因子的參考指標。例如體重過重或肥胖的人較容易罹患心臟病、高血壓、腦中風、高血脂症、糖尿病、痛風、膽囊疾病、呼吸疾病、關節炎、腰酸背痛和某些癌症等。因此，維持理想的體重較能擁有健康的身體。

何謂理想體重？理想體重如何計算？在國內臨床上常用兩種方法來計算理想體重。第一種方法是由性別和身高來計算，依中華民國營養學會所計算的公式為：男性的標準體重 = [身高（公分） - 80] × 0.7，女性的標準體重 = [身高（公分） - 70] × 0.6，體重比標準體重大百分之十或少百分之十以內均屬於正常範圍（即所謂的理想體重）。第二種方法是計算身體質量指數（Body Mass Index, 簡稱 BMI），身體質量指數是將受試者的體重（公斤）除以身高（公分）的平方（ $BMI = kg/m^2$ ）。BMI 在 20~25 之間為正常。

當實際體重比標準體重高出百分之十至百分之廿以內者屬體重過重，超出百分之廿以上則為肥胖。就 BMI 而言，BMI 介於 25~28 之間者為體重過重，大於 28 以上則為肥胖。根據 1998 年中華民國行政院衛生署公告第三次國民營養調查結果發現，每六~七個成年人中就有一個人是肥胖者，全國約有 210 萬個成年人是屬於肥胖的。

肥胖發生的原因錯綜複雜，最主要乃是熱量不平衡所導致，即飲食熱量的攝取高於身體熱量的消耗，過多的熱量在體內形成脂肪堆積導致肥胖。造成熱量攝取和消耗不平衡的因素有很多，諸如：先天體質、環境因素、心理因素或某些疾病所導致。愈來愈多的研究證實基因遺傳是造成肥胖的主要原因之一，特別是肥胖家族。雖然肥胖家族的成因尚包括有飲食習慣和生活型態等環境因素，但相較下遺傳因子的影響仍較

環境因子為重。環境因素包括飲食習慣和生活型態，現代人注重口味和口感的高糖、高油脂等高熱量飲食和缺乏運動的生活型態是肥胖盛行的重要成因，心理因素也會影響飲食行為，不當的暴飲暴食作為發洩情緒（如空虛、沮喪、憤怒、悲傷等）的工具，長久下來也會導致肥胖。某些疾病如低甲狀腺症，因病情需要服用類固醇、抗憂鬱藥物等病人也會發生肥胖。

體重過重或達到肥胖程度就必須設法減重，研究顯示規律的運動加上正確的飲食習慣是控制體重最健康且有效的方法。運動可以消耗體內過多的熱量，進而分解體脂肪和身體組織，達到減輕體重的目的；運動亦能促進全身血液循環，增強免疫力，促進健康。為了身體健康每天最好有 20 至 30 分鐘以上的有氧運動，若無法每天，每週最好能有至少三次以上，每次 30 分鐘以上的活動。所選擇的運動以能運用到四肢大肌肉的活動較為有效，例如：走路、慢跑、騎腳踏車、有氧舞蹈、打球、游泳、划船或室內活動如跑步機、階梯運動等。選擇自己喜歡且適合的運動，持之以恆，乃是減重成功的開始。在飲食方面，應該建立正確的飲食觀念和習慣，認識食物熱量，配合低糖、低油的均衡飲食，以免過量攝取。總言之，規律的運動配合正確的飲食是擁有理想體重和健康身體的不二法門。

⊕

參考文獻

1. 黃伯超、游素玲、林月美、朱志良 1992 <我國成年人性別、年齡別、身高別體重及過重與肥胖界定之探討>。《中華民國營養學會雜誌》17：157~172。
2. 中華民國行政院衛生署公告第三次全國營養調查結果報告，1998。