



健康體重管理指南

Health Management Guidebook

我們體貼您、重視您身體的健康指數

無論您是否正準備加入我們一起進行體重管理

您可以再詳閱過體重管理指南的內容後

幫您更清楚掌握身體健康數字的秘密！

健康體重管理指南

Health Management Guidebook

目錄

1. 健康金三角

1

2. 體重與身體密碼BMI

2

3. 人體脂肪率

3

4. 內臟脂肪

4

5. 人體基礎代謝率

5

6. 人體水份

6

7. 皮下脂肪

7

8. 骨量

8

9. 體年齡

9

10. 您的標準體位—理想體重

10

11. 肥胖的健康危機

11

12. 均衡飲食，健康五部曲

12

13. 均衡飲食建議

13

14. 食物營養素與熱量含量表

14

15. 快速減肥害處多

16

16. 最有效的減重秘方

18

附錄. 健康體重管理表

1. 健康金三角

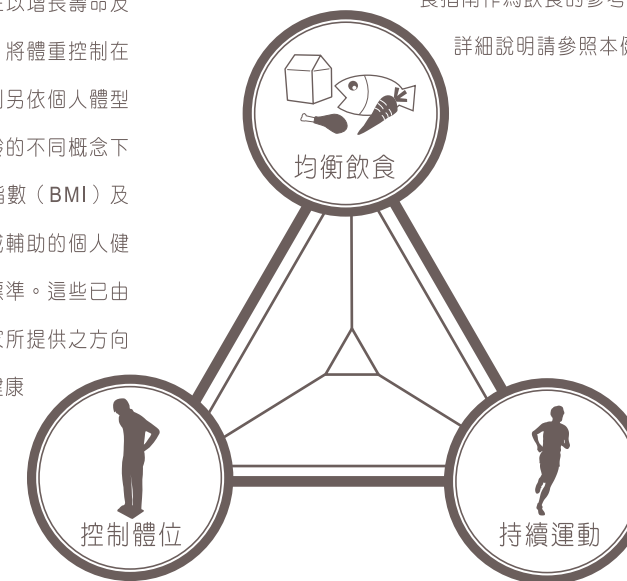
1. 均衡飲食

食物是維持身體動能的重要元素，均衡攝取不同種類的營養素才能因應各器官運作所需，在此推薦衛生署為國人所設計的梅花每日飲食指南作為飲食的參考，而因應個人不同身體狀態則可自由調整。

詳細說明請參照本健康管理指南第六頁。

3. 控制體位

「健康體位」是在以增長壽命及促進健康的原則下，將體重控制在理想範圍內。目前則另依個人體型、身高、體重、年齡的不同概念下也有採用身體質量指數（BMI）及體脂肪率做為客觀或輔助的個人健康狀態的初步判斷標準。這些已由各醫生及營養學專家所提供之方向皆可作為個人平時健康管理之初步參考。



2. 持續運動

「運動333」是由教育部體育司所推動，其內容為—每天運動卅分鐘以上，每週運動超過三次，每次運動讓心臟跳動每分鐘超過130下以上。其中的重點在於持續的運動，保持身體的活動力，促進新陳代謝，達到健康保健的目的。

2. 體重與身體密碼BMI

所謂「體重」，是指「身體所有器官重量的總和」。人體體重的變化，會直接反映身體長期的熱量平衡狀態。而體重增加的原因，也會因不同的生理特性，顯示體內組織的變化，例如在成長時期，體重會因體內的細胞生長而增加，而在成年時期，體重增加的主要原因是體內的脂肪組織增多及體脂肪增加。

而「健康體位」就是將體重控制在理想範圍內，不要過輕也不要過重。營養學中的理想體重，以增長壽命及促進健康為原則，依照個人體型、身高與體重皆不同的概念，採用身體質量指數(Body Mass Index，縮寫為BMI)為測量方法。

理想體重範圍為BMI介於18.5到24之間，而最健康的BMI值為22，若身體質量指數超過23為過重，超過27為肥胖，若超過35則為極度肥胖。

許多研究報告指出，BMI值若超過24，與肥胖相關疾病的危險因素隨之提高。以台灣為例，國人代謝症候群的危險性在BMI值24以上時明顯增加。過高的BMI將使高血壓、心臟血管疾病、關節炎、糖尿病、女性不孕症等疾病的風險大幅提高。



算算自己的BMI

BMI（身體質量指數）＝ 體重（公斤）/ 身高²（公尺²）

衛生署公佈之肥胖標準	
	DOH 肥胖標準
肥胖	BMI ≥ 27
過重	BMI 24.0-26.9
理想	BMI 18.5-23.9

（資料來源：行政院衛生署）

3. 人體脂肪率

體脂肪率是指「人體脂肪」與「體重」之百分比，但體脂肪和體重沒有絕對關係，因為有人體重很輕，且看起來也很瘦，但是體脂肪卻很高，若是這樣，就潛伏著健康危機。

一般來說，正常人體內約有1／4是體脂肪，有人會驚訝，如果以體重60公斤來算，那身上就約有15公斤的脂肪，人體脂肪除了儲存身體能量外，適量的脂肪對人體還具有保護作用，因為脂肪可以保護人體脆弱的臟器，因此脂肪對人體還是有其必要的存在性，太多、太少都對身體有害。要判斷一個人真正的肥胖程度，除了用BMI做參考指標外，還必須要檢測體脂肪率，這樣所得出來的結果才會比較客觀。

✧ 體脂肪率判定標準表

性別	年齡	偏低	標準	偏高	過高
 男性	10~33歲	5.0%~8.5%	8.6%~19.3%	19.4%~25.0%	25.1%~50.0%
	34~49歲	5.0%~11.7%	11.8%~22.5%	22.6%~27.6%	27.7%~50.0%
	50~80歲	5.0%~13.7%	13.8%~24.5%	24.6%~30.2%	30.3%~50.0%
 女性	10~33歲	5.0%~20.8%	20.9%~32.5%	32.6%~38.2%	38.3%~50.0%
	34~49歲	5.0%~23.4%	23.5%~35.1%	35.2%~40.8%	40.9%~50.0%
	50~80歲	5.0%~24.4%	24.5%~36.1%	36.2%~41.8%	41.9%~50.0%

Based on WHO Body Mass Index Classification(1995~2004)
Based on Hoeger WWK & Hoeger SA (1994). Principles & Labs for Physical Fitness and wellness. Morton Publishing Company.
To determine the percentage of body fat that is appropriate for you body, consult your physician.

4. 內臟脂肪

體脂肪率與內臟脂肪的多寡與罹患一些糖尿病、高血壓、高血脂、冠狀心臟病等慢性疾病的風險有著強烈的相關性。但要精準的測量體脂肪率是一件困難的事情，現有生物阻抗分析法用於體組成測量，因其簡易、安全、快速、不具侵入性，已廣為臨床、流行病學研究所應用。

內臟脂肪量測原理為電腦斷層掃描裝置(Computed Tomography)針對人體腰椎 L4-L5節區間所測得腹部脂肪面積。

內臟脂肪等級判定

等級	判定
1~3	標準
4~6	偏高
7~9	過高

內臟脂肪等級數值與判定標準，是根據歐瑟若研究中心所進行的「生物阻抗法用於體脂率與腹部內臟脂肪測量臨床研究與分析」研究報告，僅適用於歐瑟若體脂計產品。

註：內臟脂肪的標準參考文獻：

- 1.Rukiyoshi Okauchi, etc., Reduction of visceral fat is associated with decrease in the number of metabolic risk factors in Japanese men, Diabetes care, Vol. 30, No. 9, pp.2392-2394, 2007.
- 2.Barbara J. Nicklas, etc., Visceral adipose tissue cutoffs associated with metabolic risk factors for coronary heart disease in women, Diabetes cae, Vol.26, No. 5, pp.1413-1420, 2003.
- 3.Oka R, etc., Reassessment of the cutoff values of waist circumference and visceral fat area for identifying Japanese subjects at risk for the metabolic syndrome, Diabetes research and clinical practice , 2008;79 :474-481.

5. 人體基礎代謝率

人體熱量消耗的途徑主要有三個部分，第一部分是基礎代謝，約佔了人體總熱量消耗的65~70%，第二部分是身體活動，約佔總熱量消耗的15~30%，第三部分是食物的熱效應，佔的比例最少約10%。所以基礎代謝所消耗的熱量，是維持人體器官運作基本所需的能量，即使晚上睡覺休息，人體代謝仍24小時不斷消耗很多能量。但人體基礎代謝會隨著年齡增長，而有逐漸下降的趨勢，一般來說，人在嬰兒時期的代謝率相當高，到了孩童時期會快速下降，等到成人期後會逐漸趨於穩定。

了解正確的人體基礎代謝後，我們可以根據這個數值和每天工作勞動度，來推估一天所消耗的熱量，再根據一天的消耗量來決定一天的食物攝取量。如果我們日常飲食量超過消耗熱量，多餘的熱量將被儲存為脂肪，所以必須配合適度運動，將多餘的熱量消耗掉，才能真正達到維持體位與減重目的。



熱量計算：

$$\begin{aligned} \text{每日熱量需要量} &= \text{現有體重（公斤）} \times \text{熱量需要量(大卡/公斤)} \\ \text{減重期每日熱量需要量} &= \text{現有體重（公斤）} \times \text{熱量需要量(大卡/公斤)} - 500 \text{大卡} \end{aligned}$$

依工作程度分類的熱量需要量表

（資料來源：行政院衛生署）

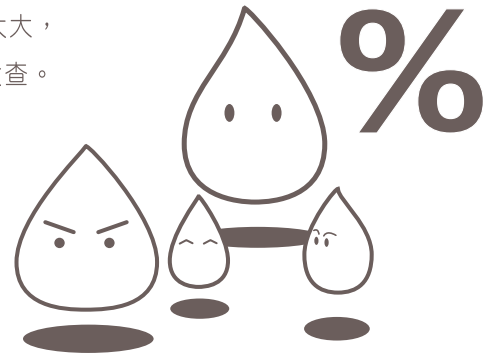
工作程度	工作內容	熱量需要量（大卡/公斤體重）	
		女性	男性
清閒工作	家務或辦公桌工作者	30 大卡	40 大卡
中度工作	工作需經常走動但不粗重	35 大卡	45 大卡
重度工作	挑石、搬運等粗重工作	40 大卡	50 大卡

6. 人體水份

即身體內細胞內液與細胞外液的預估重量，身體在正常狀況下，細胞內外液的重量變化不會太大。

人體內有60%到70%由水構成，影響著身體各項運作與循環，幾乎所有的化學作用都要靠水才能完成，消化系統分泌的消化酵素分解醣類、蛋白質需要有水才能發揮作用，新陳代謝後的廢物也需要跟著水才能排出體外，人體沒有食物可以撐10天，沒有水卻3天就死亡，由此可知水對我們的重要性與深刻的影響。

在測量期間，若發現測量出來的人體水份，結果變化太大，表示身體內細胞可能有變異，需要特別注意，由醫生仔細檢查。

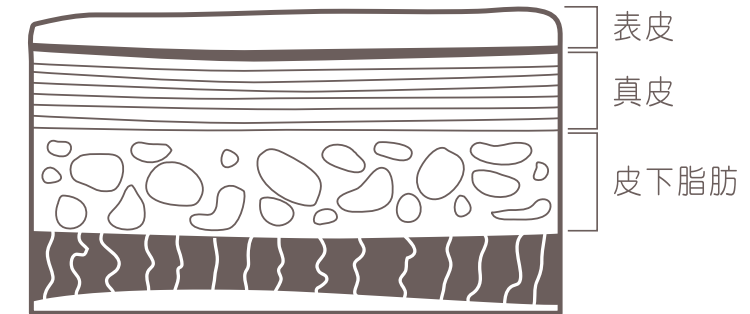


7. 皮下脂肪

皮下脂肪是指囤積於皮膚下方的脂肪，可以儲藏能量與維持體溫，每個人或多或少都需要皮下脂肪。

皮下脂肪容易堆積於腹部、臀部、上臂、大腿等處，皮下脂肪堆積過多或分佈不均勻會讓體態變形。

『皮下脂肪』位於表皮及真皮之下，具保溫、降低撞擊傷害及儲存能量等基本作用。

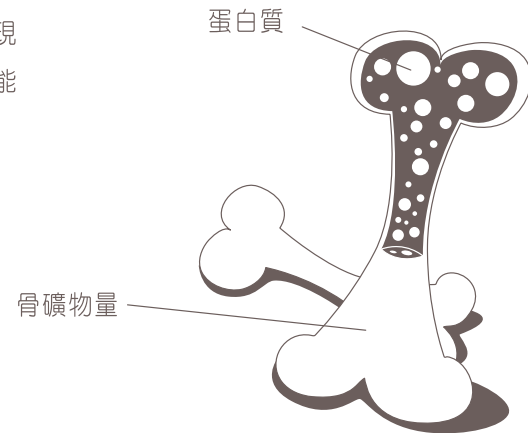


8. 骨量

即人體中的「骨礦物量」，而骨礦物量是人體骨質密度的基礎，一個人的骨礦物量基準約為2~3kg，由骨礦物量的重量，可推估骨質密度的好壞。

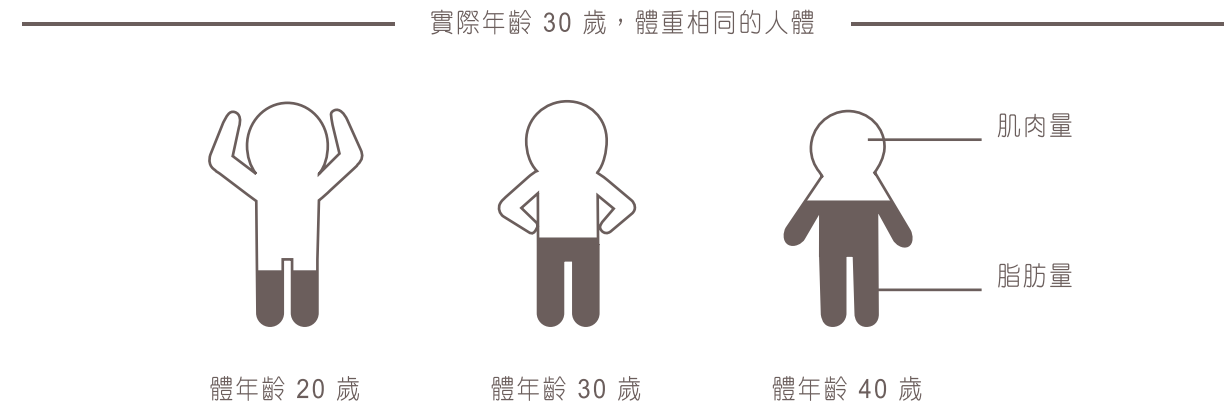
骨頭就是骨礦物附著於以蛋白質構成的纖維上的產物。若拿建築物當作比喻，蛋白質好比鋼筋，骨礦物就成為水泥。而骨質疏鬆症就是建築物理的鋼筋變細，水泥也出現孔隙剝落的狀態。

透過「骨礦物量」自我測量統計，若發現重量有減少現象時，可進而推估骨質密度可能有流失，需要更加重視預防持續流失。



9. 體年齡

體年齡是基於基礎代謝率的估算，且考慮其人體體組成成分與WHO(世界衛生組織)所訂定肥胖程度等因素綜合所呈現的數值，用以判斷與受測者實際年齡的差異。如人體體組成中的肌肉量高則基礎代謝量高，其呈現體年齡相較於實際年齡會較少；反之，如受測者的體組成體脂肪較高，其呈現體年齡相較於實際年齡會較高。



10. 您的標準體位—理想體重

維持標準體位，除了測量體重外，還要配合參考體脂肪率與BMI值數字，才能準確掌握身體健康變化。

➤ 您的體位標準嗎

標準體重：

男性（公斤）=（身高（公分）- 80）x 0.7

女性（公斤）=（身高（公分）- 70）x 0.6

理想體重=±10%標準體重

(過重：實際體重超過理想體重10%；肥胖：超過理想體重20%)

- （1）突然或不能解釋的體重減輕大於10%以上者，通常顯示熱量不足或是健康方面的問題，如糖尿病。
- （2）若短期內體重急速減輕，表示有嚴重性營養不良現象，此時體內肌肉和液體大量損失，反而體脂肪損失較少，體脂肪率沒有下降。

簡易判定肥胖表

		BMI	腰圍	腰臀比 (腰臀比=腰圍／臀圍)
男性	消瘦	18.5 > BMI	過 胖	腰臀比 ≥ 0.9
	正常	18.5 ≤ BMI ≤ 23.9		
	過量	24.0 ≤ BMI ≤ 26.9		
女性	輕度肥胖	27.0 ≤ BMI ≤ 29.9	≥ 80公分	腰臀比 ≥ 0.85
	中度肥胖	30.0 ≤ BMI ≤ 34.9		
	重度肥胖	35.0 ≤ BMI		

(資料來源：行政院衛生署・健康九九網站・2009)

11. 肥胖的健康危機

肥胖是一種嚴重威脅健康的慢性疾病！！
肥胖的定義就是過多的脂肪在身體堆積，造成健康問題。1996世界衛生組織（WHO）與美國食品藥物管理局（FDA）將肥胖症列為「慢性疾病」，且認為它比傳染病還可怕，威脅全球人類健康。

➤ 國人十大死因中（2009年），分別為：

第一名：癌症

第二名：心臟疾病

第三名：腦血管疾病

第五名：糖尿病

第八名：慢性肝病及肝硬化

第十名：腎病變

國人十大死亡疾病
六成由「肥胖」引起

✧ 肥胖的潛在危險

高度肥胖	中度肥胖	低度肥胖
糖尿病	早衰死	攝護腺癌
睡眠呼吸中止症	高血壓	乳癌
高血脂肪症	心肌梗塞	男性大腸癌
呼吸換氣不順	中風	不孕症
過度睡眠症	膽結石	胎兒畸形
異發型腦壓過高症候群	子宮內膜癌	氣喘
	膽囊癌	胃食道逆流
	卵巢多囊症	
	退化性關節炎	
	痛風	

(資料來源—北醫附設醫院，體重管理中心)

12. 均衡飲食，健康五部曲

步 驟	內 容
第一部 維持理想體重	體重過輕會使抵抗力降低，體重過重則會引發許多慢性病，像是糖尿病、高血壓與心血管疾病等，因此理想體重是維持健康身體的基礎。
第二部 不可偏食	均衡的攝取蔬菜類、水果類、五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類及油脂類等六大類食物，並且多吃纖維質含量高、水分含量多的食物。
第三部 以穀類食品為主	米飯、麵食等穀類食品不僅可提供熱量，並且含有多種人體必須營養素，因此以穀類食品為主食最好。
第四部 三多三少的飲食原則	遵守三多(多吃蔬果、多喝牛奶、多喝白開水)；三少(少油、少鹽、少糖)，可以讓健康加分，遠離骨質疏鬆症、心血管疾病等慢性疾病。
第五部 飲酒要節制	飲酒過量會影響營養素吸收，容易造成營養不良與肝臟疾病，同時會影響思考判斷能力，進而造成意外發生，因此飲酒要節制。

(資料來源：行政院衛生署)

13. 均衡飲食建議

成人均衡飲食建議量

五穀根莖類		米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質；供應身體能量，是活動力的來源。平均每日吃3 - 6碗。
蛋、豆 魚肉類		蛋、豆、魚、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質；促進新陳代謝，增強抵抗力。每日4份；每份可選擇：肉或家禽或魚類一兩(約30公克)或豆腐一塊(100公克)；豆漿一杯(240c.c.)或蛋一個。
蔬果類		各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。水果可提供維生素、礦物質與纖維。例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。增強抵抗力，暢通腸胃。每日2 - 3個生果、6 - 8兩菜(約200~300公克)。
奶類		牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品，含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命B2；維持牙齒、骨骼健康。每日1-2杯；乳酪一片。
油脂類		炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。每日2-3 湯匙。
 注意事項 a.每類食物的選擇應時常變換，不偏食，不過量。 b.青少年、老年人、孕乳婦，由於生理狀況較為特殊，飲食上須稍做改變： * 青少年：增加主食類及肉、魚、豆、蛋、奶類的攝取，最好每日能增加一個蛋或一杯牛奶。 * 老年人：適量減少五穀類的攝取。 * 孕 婦：五大類食物，均應酌量增加，最好每日能增加 1 ~ 2 份牛奶。 c.價錢高的食物，並不表示營養價值高。就地取材，選食本地出產價廉物美的新鮮食品，才是明智之舉。		

(資料來源：行政院衛生署)

14. 食物營養素與熱量含量表



每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食 物	五穀根莖類	汽水 可樂	後腿瘦肉	魚	蛋	全脂奶	豬肝	豆腐	深綠色、 深黃紅色蔬菜	淺綠色蔬菜	深黃色水果 如：木瓜、芒果	柑橘類水果 如：橘子、柳丁	蘋果
熱量	■■■	■■	■■■	■■■	■■■	■■	■■■	■■	■■	■■	■■■	■■■	■■■
蛋白質	■■■	●	■■■	■■■	■■■	■■■	■■■	■■	■■	■■	■■	■■	■■
脂肪	■■	●	■■■	■■■	■■■	■■■	■■	■■■	■■	■■	■■	■■	■■
鈣質	■■	●	■■	■■■	■■■	■■■	■■	■■■	■■■	■■■	■■	■■	■■■
鐵質	■■	■■	■■■	■■	■■■	■■	■■■	■■	■■■	■■	■■	■■	■■
維生素A	●	●	■■	■■	■■	■■■	■■■	■■	■■■	■■■	■■■	■■■	■■
維生素B群	■■■	●	■■■	■■■	■■	■■■	■■■	■■■	■■	■■■	■■	■■	■■
維生素C	■■	●	■■	●	●	●	■■■	●	■■	■■	■■■	■■■	■■■

圖例： ■■■ 非常豐富 ■■■ 豐富 ■■ 中等 ■■■ 少量 ■■ 微量 ● 沒有

食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。以下圖表提供簡易的營養素含量比較，讓大家更清楚掌握，自己所吃食物的營養成分。

（資料來源：行政院衛生署）

15. 快速減肥害處多

愛美是女性的天性，除了愛美外，也有許多人為了健康而減肥，但卻可能因為不當的減肥反而傷身，甚至失了健康。

正確的減肥速度是一星期減**0.5~1**公斤，當減肥的速度過快時，身體的健康就開始亮紅燈了。我們也提供快速減肥容易造成危害身體的六大症狀，提供大家參考：

◎溜溜球症候群

一般快速減肥可讓人在短時間內瘦下**5-10**公斤，但在極短時間內減輕的體重很容易胖回來，甚至比減肥前體重還重，而胖回來後更難再瘦回理想體重。短時間的過度減肥，前期體重下降是身體水分流失，之後是肌肉、脂肪減少，體重減輕，但在復胖時卻全是以脂肪的形態回到體內，一次比一次更難減，造成惡性循環，體脂肪量也愈來愈高。

◎代謝率下降

快速減肥會造成代謝率下降，同時也是容易復胖的原因。一般快速減肥者以過低熱量的飲食供給一天所需，或是以節食、減肥食品，達到短時間內瘦下來的目的，當瘦到目標體重後，恢復正常飲食時，雖仍注意熱量攝取，但還是會發胖，體重還是會增加，其實就是因為代謝率降低了。人體的新陳代謝率是供給生理運作、維持生命現象（例如：心跳、呼吸、腸胃蠕動等）所需，當攝取熱量低於人體基本需求時，人體為了維持正常生理運作會調整代謝率，使代謝率降低減少人體基本熱量消耗，此時，若恢復正常飲食，會因為代謝率下降，反而造成過多熱量攝取。

◎抵抗力減弱

由於快速減肥多為低熱量攝取，且營養不均衡或營養素攝取不足，同時加上快速減肥造成的肌肉蛋白質分解，以致於體力變差，淋巴球產量減少，當然也就產生抵抗力減弱，容易感冒、腰酸背痛等。

◎月經不規律

短時間內體重快速下降，對女性而言，最明顯的身體警告指標就是月經週期。在體重驟降的情況下，最常造成是月經週期混亂、不規則，嚴重者則會無月經。這些都是因為不當的減肥，造成荷爾蒙代謝影響，而引發停經，或經期混亂等情形。

◎易掉髮、皮膚變差

快速減肥多數由於營養素攝取不足，造成體內新陳代謝不正常，嚴重會引起掉髮、髮色枯黃、髮質乾燥等，而皮膚也會因營養素不足或荷爾蒙代謝不正常，而發生膚質變差、變粗糙、易生痘痘等情形。

◎器官功能失調

在長期饑餓情況下，因攝取熱量及營養素不足，同時加上身體水分大量流失，肌肉蛋白質分解，易造成暫時性的肝、腎功能失調，並且因為反覆減重、代謝率下降而影響腸胃功能，易發生消化不良或腸胃疾病等不良後果。
(資料來源：行政院衛生署)

16. 最有效的減重秘方

對於體重過重甚至肥胖的人來說，減肥是對於自己健康負責的一種方式，但若選擇快速看到效果的不當減肥方法，反而會對身體產生不良影響，最好是依醫師及營養師建議，利用正確減重方式，以均衡營養飲食為基礎，改變大魚大肉、暴飲暴食、零食、宵夜習慣，輔以適量且適當的運動，相信窈窕而健康的瘦身非難事，不但不易復胖，還可以維持健康。

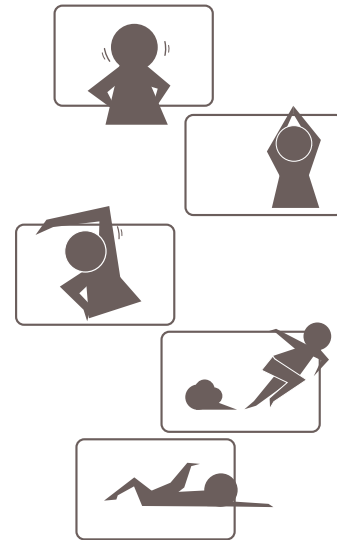
◎透過有氧運動，能改善心肺耐力，減掉多餘脂肪：

有氧運動是一種增強人體對氧氣和脂肪消耗需求的運動，如：快走、跑步、單車、游泳、舞蹈、打球...等，都是很好的有氧運動。頻率為每週至少3次，每次至少20分鐘。

◎可增強肌力與肌耐力的無氧運動：

無氧運動是借助張力來增強肌肉的運動，該運動消耗的是肌肉裡的肝糖，增加體內新陳代謝率，如：仰臥起坐、伏地挺身、重量訓練、健身房肌力訓練等。頻率為每週至少2次，每次至少1至3回。

◎運動時心跳率應達最大心跳率60%以上，流汗並有點喘、又不會太喘即可。



(資料來源：行政院衛生署)

oserio®

健康

Health conscious

專業

Professional

創新

Innovative