

● ● ● | 想瘦、享瘦 -

談肥胖與減重



● ● ● | 什麼是「肥胖」？





肥胖



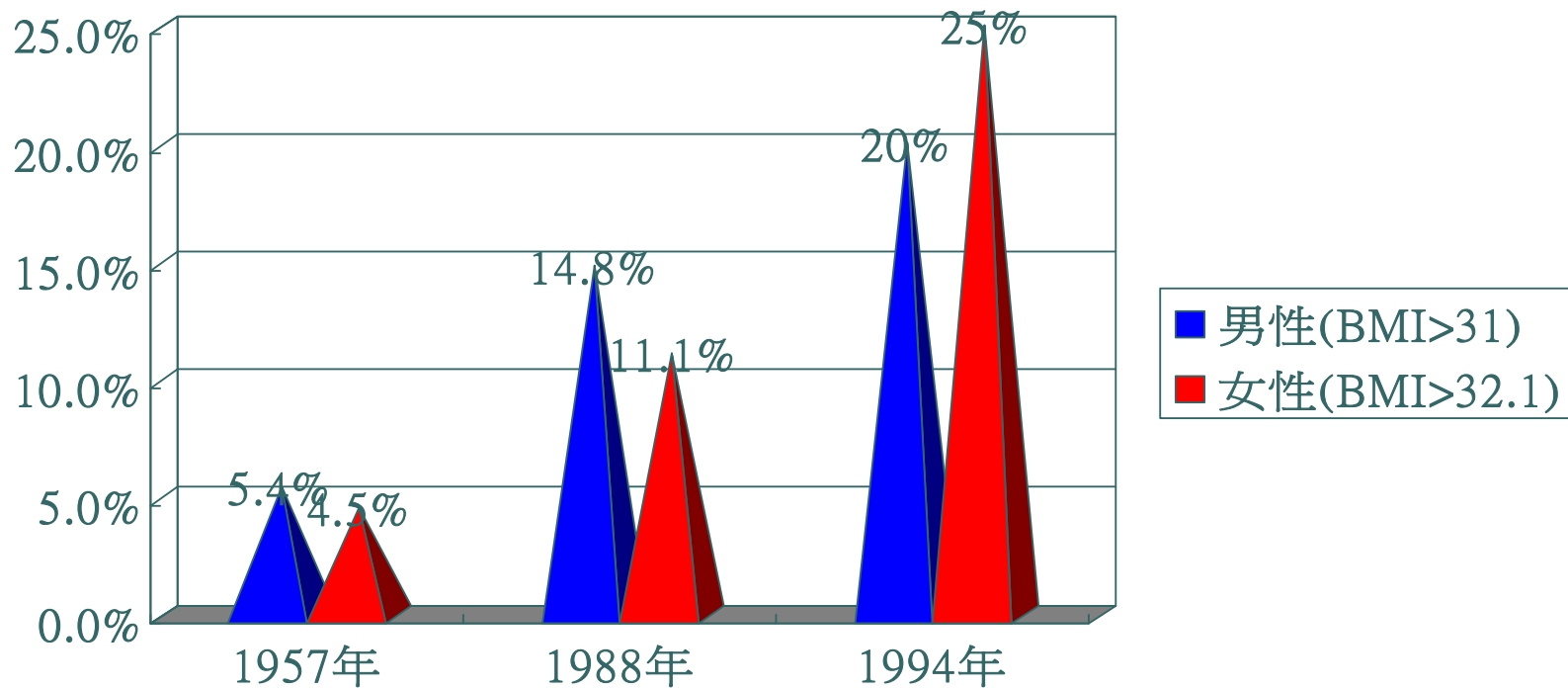
- 一種因體脂肪過度堆積而導致身體健康受影響的疾病

胖胖世界



胖胖美國

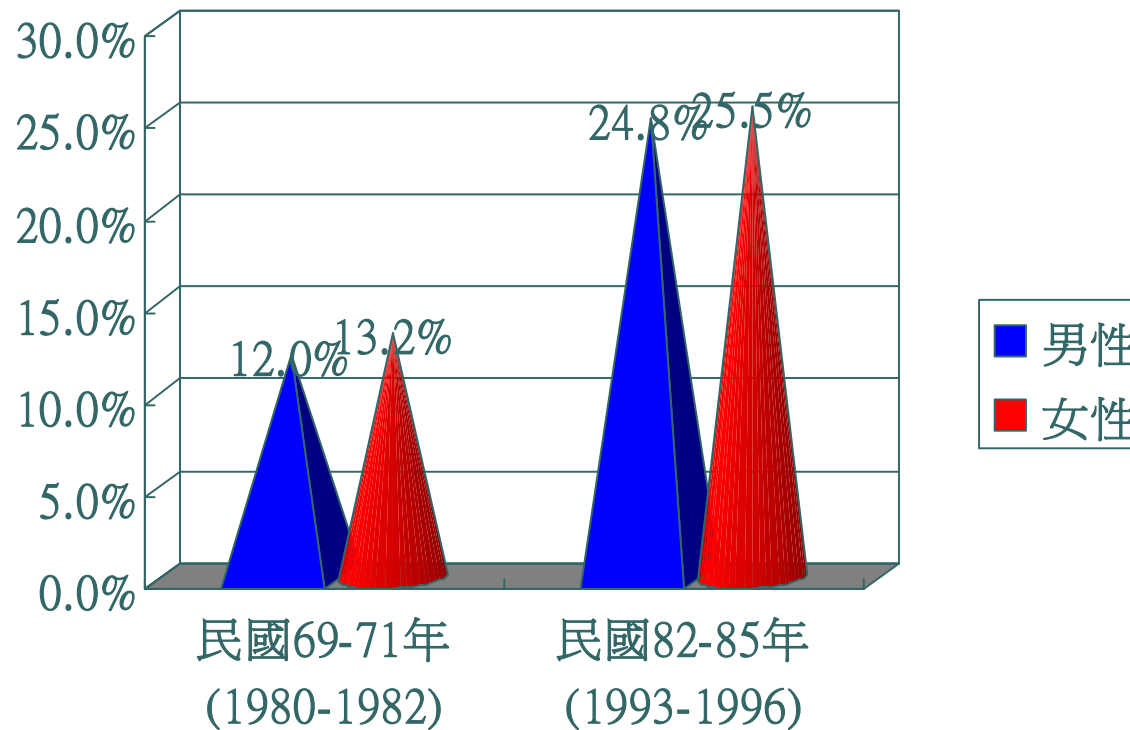
○ Framingham研究美國肥胖人口



○ 至1999年已有61%美國成年人是過重或肥胖

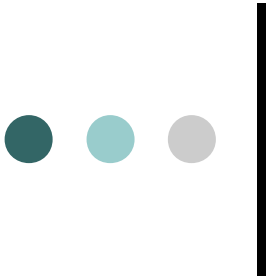
胖胖台灣

- 若以超過理想體重120%定義為肥胖



● ● ● | 怎麼評估胖不胖？





肥胖指標

- 以往標準體重算法：男性： $(\text{身高}-80)\times 0.7$

女性： $(\text{身高}-70)\times 0.6$

超過標準體重的120%即為肥胖

- 目前以身體質量指數(body mass index，簡稱BMI， $\text{體重}/\text{身高}^2$)來估計身體脂肪的含量($\text{BMI}=22$)
- 此外，當腹部脂肪過度堆積時，對健康產生負面影響更為嚴重，目前以腰圍做為腹部脂肪堆積程度的參考

● ● ● | 我太胖了嗎？





肥胖標準？

○ 衛生署公布「肥胖」標準：

1) 身體質量指數(BMI) →

理想：BMI 18.5~23.9

過重：BMI 24.0~26.9

肥胖：BMI ≥ 27

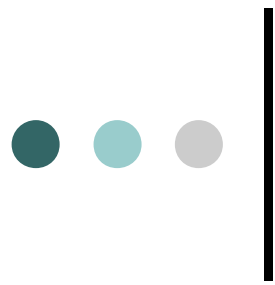
2) 腰圍 →

男性>90公分(歐美男性標準為102公分)

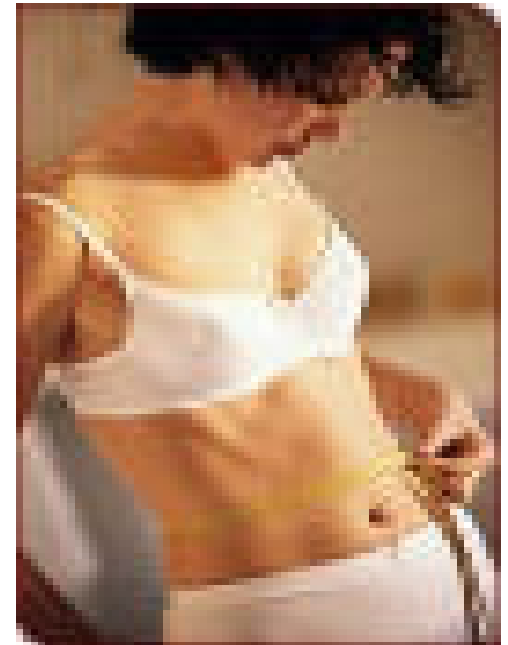
女性>80公分(歐美女性標準為89公分)

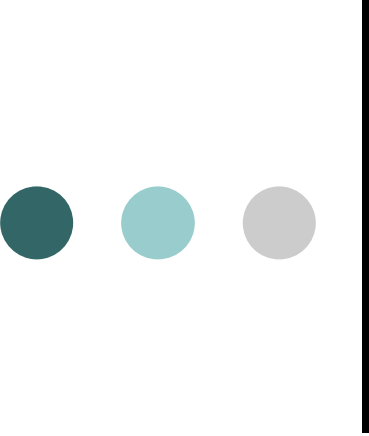
定義	世界組織 (歐美)	東方人標準	健康危險性
過輕	<18.5	<18.5	
正常	18.5~24.9	18.5~22.9	
過重	25~29.9	23~24.9	輕度增加
肥胖(第一度)	30~34.9	25~29.9	中度增加
肥胖(第二度)	35~39.9	≥ 30	嚴重增加
肥胖(第三度)	≥ 40		極嚴重增加

* 亞洲男性腰圍大於90公分(歐美男性大於102公分)，女性腰圍大於80公分(歐美女性大於88公分)，其健康危險性也增加。



- 體脂肪：肥胖 → 男性 $> 25\%$
女性 $> 30\%$
- 腰臀比：肥胖 → 男性 > 0.9
女性 > 0.85

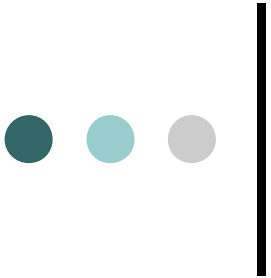




你不重，你是我兄弟；
我很重，我是你兄弟嗎

#\$%^*%..... ???

-- 為什麼我胖胖？



肥胖的成因

○ 遺傳因素：

- 1) 少數肥胖病人是由單一基因缺陷造成
- 2) 大多數的肥胖是由多基因的影響所致

○ 環境因素：

- 1) 飲食及生活習慣的影響
- 2) 身體活動量的減少
- 3) 過度的熱量攝取及飲食組成的改變
- 4) 壓力
- 5) 藥物
- 6) 中樞神經傷害
- 7) 感染性疾病

● ● ● |

與「肥胖」共舞的 疾病



肥胖對健康的影響

- 心血管疾病 – 高血壓、脂肪代謝異常、冠心病
- 糖尿病
- 膽囊疾病
- 呼吸系統疾病
- 癌症
- 關節炎
- 痛風
- 精神疾病





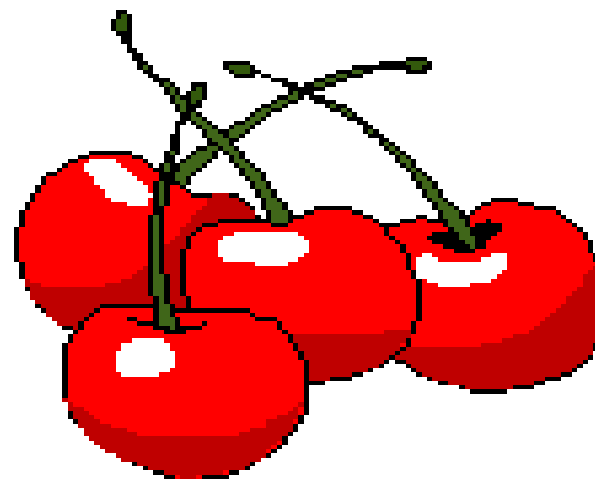
我要減肥

~~~!!!



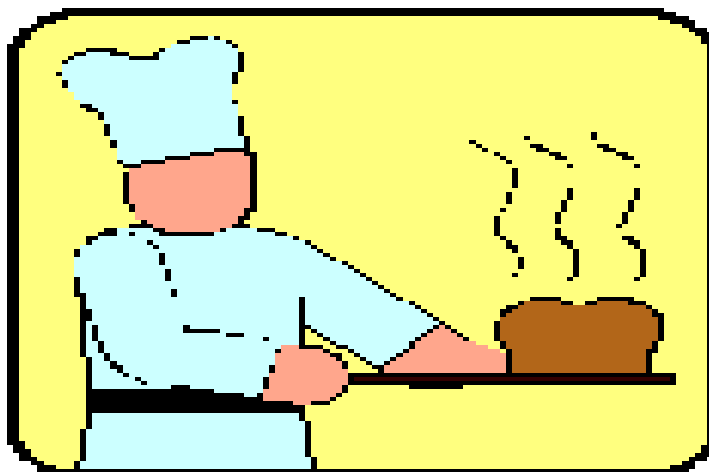
# 原則

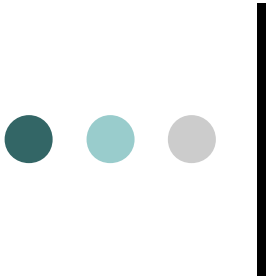
- 目標：原始體重的10~15%或5~6公斤、  
BMI<23kg/m<sup>2</sup>等
- 速度：0.5~1公斤/週
- 不要好高騖遠也切記欲速則不達



● ● ● | 怎麼吃才會瘦？

-- 飲食治療





# 健康飲食

- 不只在減重，還應配合行為改變以養成好的飲食及生活習慣，才不會復胖
- 計算飲食熱量以避免攝取過多(簡易食物替換表)
- 每人每天至少需1000~1200大卡熱量
- 減重建議：男性→1500~1800/day  
女性→1200~1500/day



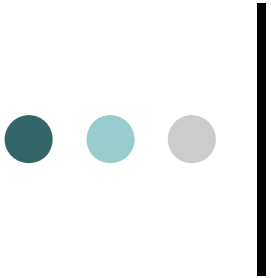
# 行為改善

- 減少進食的誘因
- 放慢進食的速度
- 能站就不要坐，能走路就不要坐車
- 接受目前所能減輕的體重

● ● ● | 不運動，不享瘦

-- 運動處方





# 運動方式

- 運動的目的不只在減重，而是在促進健康及維持已減掉的體重
- 計劃性活動，如慢跑、游泳等
- 日常活動，如走路、爬樓梯等
- 每週至少3~5次有氧運動，每次持續30分鐘以上

## 輕/中度(30分鐘)

平地快走

平地騎腳踏車

整理花園

油漆

拖地

擦窗戶

打高爾夫球

釣魚

跳舞

排球

潛水

羽毛球

## 重/極重(10分鐘)

慢跑

上坡騎腳踏車

砍柴

刷地板

搬重家具

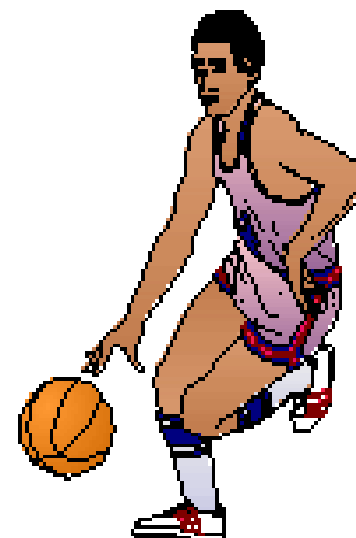
游泳

足球

棒球

● ● ● | 運動 < 1 , 飲食 < 1 ,

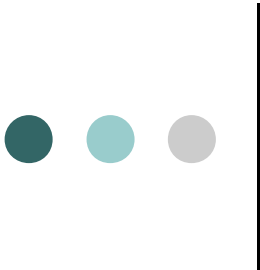
運動 + 飲食 > 2 !



● ● ● | 要瘦、藥瘦

-- 藥物減重





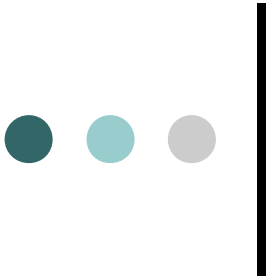
## FDA核准且在台灣可使用的 減肥藥

| 藥名                                               | 作用                | 副作用                         |
|--------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| <b>Sibutramine</b><br><b>(Reductil)</b><br>(諾美婷) | 增加飽足感、增高<br>基礎代謝率 | 血壓及心跳上升、<br>嘔心、失眠、口乾、<br>便秘 |
| <b>Orlistat</b><br><b>(Xenical)</b><br>(羅氏鮮)     | 減少腸道中脂肪的<br>吸收    | 軟油便、脂溶性維<br>生素吸收異常          |

● ● ● | 不行其道，可瘦  
乎？

-- 另類療法



- 
- 綠茶粉：增加脂肪氧化、減少脂肪吸收
  - 烏龍茶：增加脂肪氧化、抑制脂肪吸收
  - 甲殼素：抑制腸道脂肪吸收
  - 針灸：抑制食慾、促進基礎代謝率

→ 目前於醫務室有提供此項方式

# 迷思



- 低脂=低熱量？
- 少吃一餐來減肥？
- 偏食減肥法？
- 純飲食控制不運動就可減肥？
- 三溫暖減肥法？



**Be patient, you can  
make it !**



Thanks for  
your  
attention!

Amida  
☺

