



破除肥胖迷思，打造健康體質

聰明做好肥胖防治

文 / 蘇湘雲

根據2017年衛生福利部10大死因統計，「癌症」、「心臟疾病」、「腦血管疾病」、「糖尿病」、「高血壓性疾病」、「腎炎、腎病症候群及腎病變」與「慢性肝病及肝硬化」等7項與肥胖有關，想延年益壽，就得從生活做起，認真維持健康體重。

不少民眾以為肥胖並非疾病，只是外觀問題，但國立臺灣大學醫學院附設醫院（以下簡稱臺大醫院）北護分院院長、臺大醫學院家庭醫學科教授黃國晉指出，這是一種常見迷思，在2013年，美國醫學會（American Medical Association）已將肥胖視為一種疾病，2017年，世界肥胖聯盟（The World Obesity Federation）



肥胖不只是外觀問題，也會影響健康，提高罹患其他病症的機率。

更直指，肥胖即是慢性疾病，需要加以追蹤、控制。

國內肥胖盛行率 上升趨緩和

國內成年人身體質量指數（BMI）只要大於或等於24，便屬於體重過重，若BMI大於、等於27，便達肥胖程度。2013-2016年「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，我國成年人的過重、肥胖盛行率為45.4%。分析過去數據，1993-1996年與2005-2008年的過重、肥胖盛行率分別為32.7%、43.4%，增加幅度為10.7%，可見成年人過重與肥胖盛行率上升趨勢趨於緩和。

衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）所出版的《臺灣肥胖防治策略》一書中提到，臺灣民眾平均的BMI與肥胖盛行率雖然不及西方國家高，但平均體脂肪卻比白種人來得高，因此民眾較容易產生代謝性疾病，而「健康體位」的重點應著重於「適當的身體組成與體態」，其中「適當的身體組成」是指體脂肪比例要適當，肌肉量也要足夠，「體態」則是指腰圍、臀圍等體圍要控制在健康範圍。

黃國晉分析，民眾體重直線上升，9成以上是「多吃少動、多吃高油脂、高糖類食物」等生活習慣造成，只有約1成是甲狀腺功能低下、多囊性卵巢症候群等疾病因素，或使用類固醇、注射胰島素等藥物引起。當一個人體重攀升，多是增加脂肪，骨頭重與肌肉比率偏高的人相對占少數。

減重10% 健康好處立現

對於體重過重、肥胖族群，以健康的方式讓體重下降，疾病風險就會明顯改善。黃國晉援引國外研究數據為例，BMI大於40的肥胖患者，半年內體重只要下降7%，糖尿病風險便能減少58%。一般體重過重、肥胖者，體重減少10%，健康好處就會明顯呈現。

常見減重迷思 易傷害身體

不少民眾都有減重經驗，如何健康、有效減重，常是熱門討論話題。黃國晉表示，民眾常出現「餓肚子可以幫助減重」、「體重下降速度越快越好」等錯誤減重觀念。

以「餓肚子可以幫助減重」這觀念來說，長時間不進食，體重的確會在短時間急遽下降，但多半減去肌肉、水分，而非脂肪，只要一恢復正常飲食，體重很快就回升，光靠節食、斷食，往往減重成效不彰。

有關減重速度部分，黃國晉建議，一般體重過重、肥胖患者，一星期減去0.5-1公斤體重，持續3到6個月，體重多半可以下降10%，減重速度過快，除了傷害健康，也容易復胖。若是BMI大於

40的嚴重肥胖症患者，疾病、猝死風險很高，就得考慮以外科手術方式輔助減重，搭配健康生活習慣，以解燃眉之急。

熱量「斤斤計較」 減重方有成效

「減去一公斤體重，需要減少7,000大卡熱量，以飲食控制為主，輔助運動，一天減少500-1,000大卡熱量攝取，一個月就能減去2-4公斤體重。」黃國晉也提醒，減重時，千萬不要因追求速效服用不明管道減肥藥、減肥食品，以免身體機能受到損害。醫師評估後，一旦發現肥胖併發症風險極高，可能視患者身體狀況採用藥物輔助治療，或擬訂個人化減重策略，與飲食、運動相輔相成，讓減重更有效率。

臺北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅表示，女性維持健康體重，一天熱量攝取建議控制在1,200-1,400大卡，男性則控制在1,600-1,800大卡，加上規律運動，長期下來，便能達到健康體重目標。

注意飲食與運動 避免熱量失控

蘇秀悅觀察求診患者，發現體重過重、肥胖患者，常有以下特徵：一、飲食速度過快，當一個人吃飯速度很快，就會有過量攝取而不自知的情形。二、不吃早餐的人也容易發胖，不吃早餐的原因可能因為晚睡、吃宵夜；若早餐沒吃，中午便容易暴飲暴食、攝取過多熱量。三、嗜吃甜點、含糖飲料。四、三不五時吃點零食。另外，很多減重的人不敢吃飯，但把水果當健康食物，認為水果纖維質高，就大量取用，殊不知水果的糖也是熱量來源，長期累積下來，體重還是持續攀升。

在減重過程，民眾多半知道，飲食需要控制，至於如何控制飲食，背後藏有許多學問。蘇秀悅舉例，諮詢門診中，常遇到減重者不吃飯，「認為飯的熱量高，肉類則是蛋白質，能幫助肌肉生長，就以爲吃肉不會胖。」事實上，肉類含高油脂，熱量更勝於白飯，不控制份量，還是無法達到減重的目標。



我的體重在健康範圍嗎？

用身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來判定肥胖程度，BMI 指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高}^2(\text{m}^2)}$$

BMI 測試



以 18 歲 (含) 以上的成人 為例：

▶ $\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$

「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！

▶ $18.5 \leq \text{BMI} < 24 \text{ kg/m}^2$

恭喜！「健康體重」，要繼續保持！

▶ $24 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 27 \text{ kg/m}^2$

哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！

▶ $\text{BMI} \geq 27 \text{ kg/m}^2$

啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

其他判讀 肥胖的簡易指標

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。

成人
男性

理想腰圍範圍
小於 90 公分
(35.5 英吋)

成人
女性

理想腰圍範圍
小於 80 公分
(31.5 英吋)

蘇秀悅強調，減重時，飲食重點是在總熱量的管控，還是建議大家採取均衡低熱量飲食，將熱量控制在1,200-1,500大卡的範圍，建議均衡攝取全穀雜糧類食物，多搭配蔬菜，肉類則不宜過多，盡量選白肉，吃肉將外皮除去，少吃雪花牛等油脂含量較高肉類，一天搭配2-3份拳頭大小的水果與適量油脂，總熱量才能真正得到控制。

規律運動，也是減重、維持健康體重不可或缺的一環。對於運動，黃國晉建議，一星期至少運動5次，每次運動時間至少半小時。民眾運動時，可以用計步器，觀察自己一天活動量。像公園、學校、運動中心，都是絕佳運動場所。生活中，也可以運用一些小技巧增加活動量，像開車時，若需要找停車位，可選擇距目的地較遠車位，便能多走一點路。當需要與家人、親友吃大餐，白天可多安排健走、爬山行程，多消耗熱量，避免熱量持續累積。


聰明吃，快樂動 天天量體重

近年來，健康署花費許多心思宣導肥胖防治觀念，像「聰明吃，快樂動，天天量體重」口號朗朗上口，民眾一聽，很容易記在腦海。

健康署對於如何落實「聰明吃，快樂動，天天量體重」，也有進一步的闡釋。像「健康吃」，需要秉持「三多三少」原則，「三多」是多喝白開水、多吃蔬果與多以全穀雜糧類食物取代精製澱粉食物，「三少」則是少油、少鹽與少糖。至於「快樂動」，是指每次運動至少持續10分鐘，運動時間可分成數時段，每星期若累積150分鐘中、強度運動量，只能維持體重、維持基本體能。一星期需要花300分鐘以上進行中、強度運動，才能發揮減重、提升體能效果。

運動計畫中，加入高強度有氧運動，或摻雜高強度、低強度間歇運動，更容易達到減重、健康促進目標。此外，也建議一星期至少花兩天時間進行大肌肉群重力訓練，這樣不但可提升肌肉量，避免肌肉流失，也可增加體內胰島素敏銳度，進而減少代謝症候群發生風險。

健康署也鼓勵民眾「天天量體重」，隨時注意體重變化，當體重失控，便能在第一時間察覺，並盡快採取行動。

健康署在去（2018）年出版了「成人肥胖防治指引手冊—肥胖走 健康來」，幫助民眾從健康飲食、增加身體活動兩方面著手，維持健康體位、體態，手冊所提建議，皆具有實證基礎，也都經過證實具有防治肥胖效益，民眾若想了解《成人肥胖防治指引手冊》內容，可至健康署「健康九九網站」下載。健康署同時也提醒民眾，多留意自己、家人是否有體重過重、肥胖等問題，平常也要多注意飲食、運動，以達到「肥胖走、健康來」目標。 

肥胖走 健康來

衛生福利部國民健康署
健康九九網站—
成人肥胖防治指引手冊



特別誌謝

臺灣肥胖醫學會常務理事 黃國晉
臺北醫學大學附設醫院營養室主任 蘇秀悅