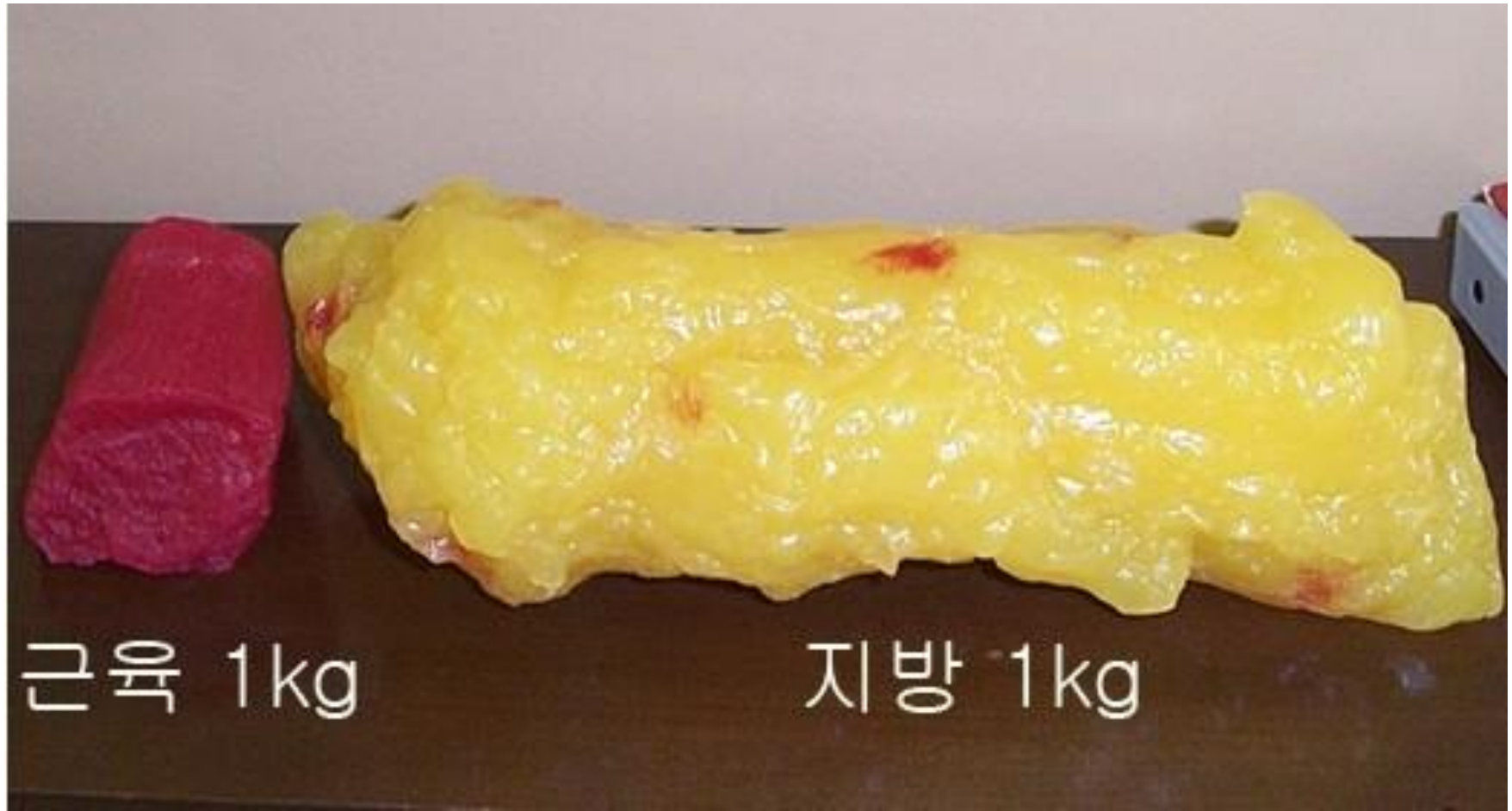


肥胖與疾病關係

主講 王政鵬營養師

體脂肪是什麼？



一公斤的肌肉 / 一公斤的脂肪



$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

例如：女生體重50公斤、身高155公分的BMI?

答案：BMI = $50 \div (1.55 * 1.55) = 20.8$

成人的體重分級與標準

<18.5	18.5-24	24-27	>27
過輕	正常	過重	肥胖

腰圍

- 男生 < 90公分 (34.5吋)
- 女生 < 80公分 (31.5吋)

腰圍每多增加1公分，罹患
高血壓、糖尿病、心臟病風險
較一般人增加26%

避免腹部
肥胖

我平常都穿33吋裙子，
真的是過胖了。

以嚴謹來看，
腰圍不是看
裙子或褲子尺寸，
要用皮尺量，
而且一點都不困難。



腰圍愈大，壽命愈短！



體脂肪率

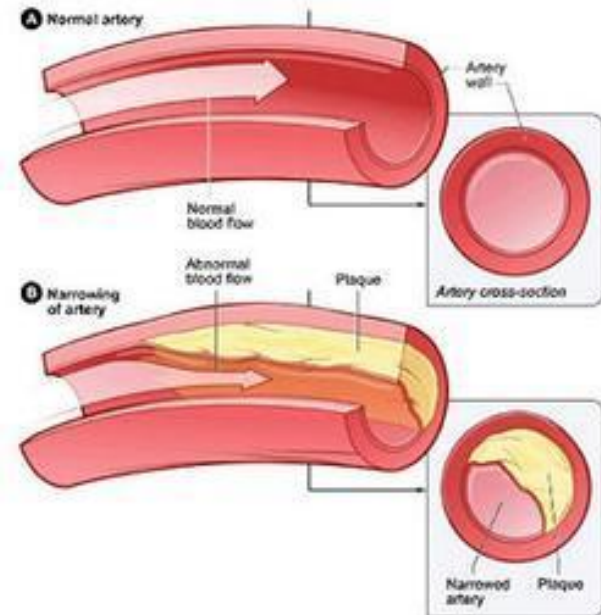
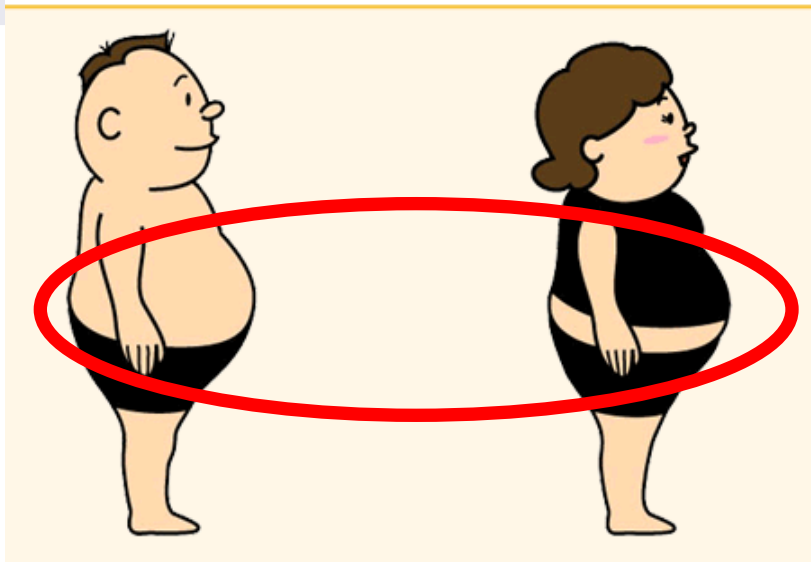
- 體內脂肪所佔體重的比率或體脂肪百分比
- 男性體脂肪的平均值為15 ~ 18%
- 女性則為20 ~ 25%

性別	理想體脂肪率		肥胖
	≤30歲	>30歲	
男性	14-20%	17-23%	25% 以上
女性	17-24%	20-27%	30% 以上

體脂肪v.s.血脂肪

體脂肪	血脂肪
分布在皮下、內臟、肌肉，儲存能量	分布血管內，隨血液至身體各處
體脂肪過高者體型肥胖	血脂肪過高者無法從體型判斷 需抽血檢驗三酸甘油酯及膽固醇
<ul style="list-style-type: none">年輕女性：皮下脂肪高男性、停經女性：內臟脂肪高	血脂肪過高會導致血管阻塞（中風）、 心血管疾病及脂肪肝

横から見た内臓脂肪型肥満



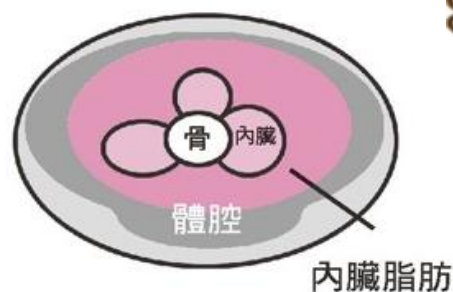
西洋梨 or 蘋果身?

下腹部、腰圍
及臀部太大

內臟脂肪
是造成血脂肪
堆積的主因



皮下脂肪型肥胖

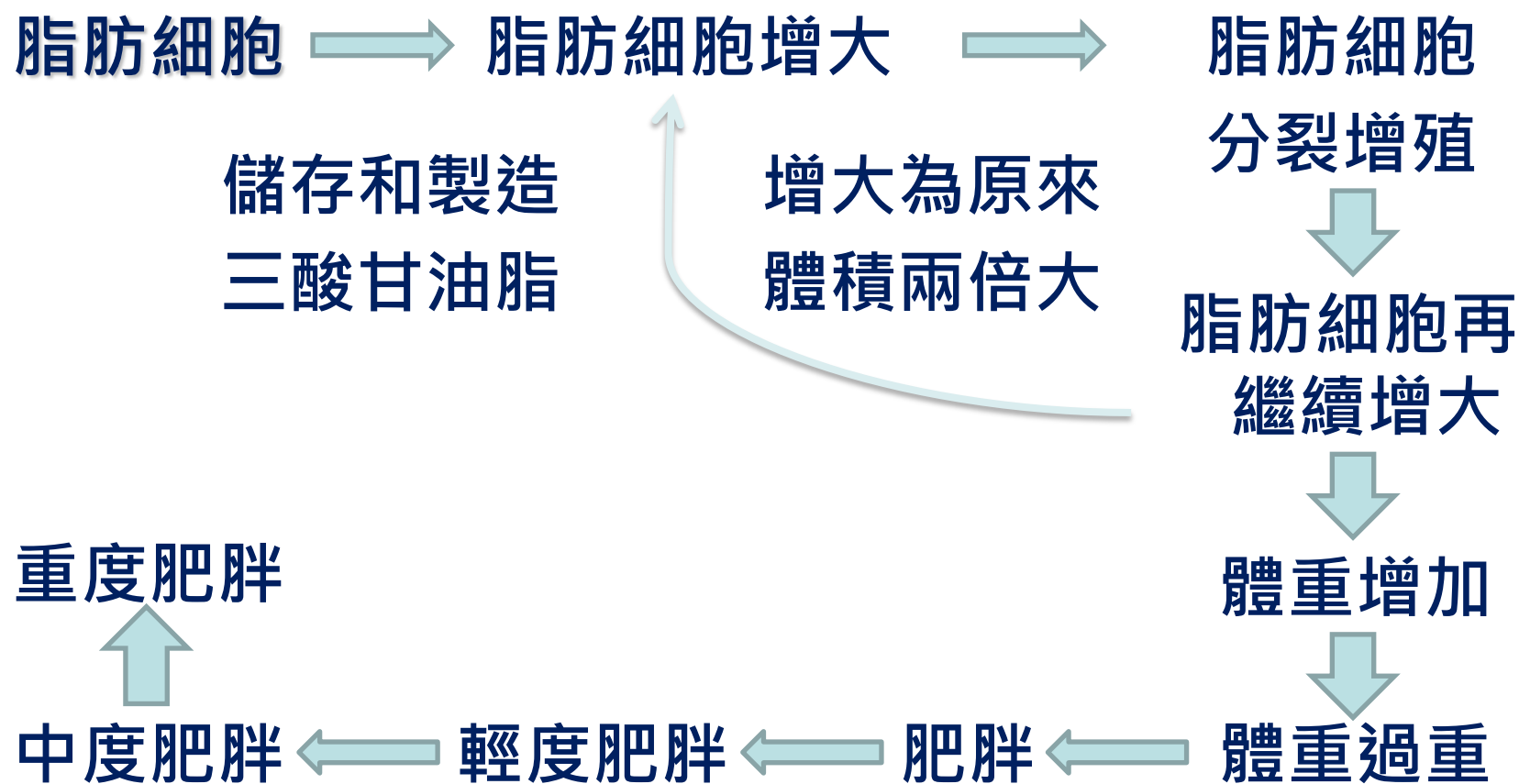


內臟脂肪型肥胖

腰圍 \geq 男性90公分 女性80公分

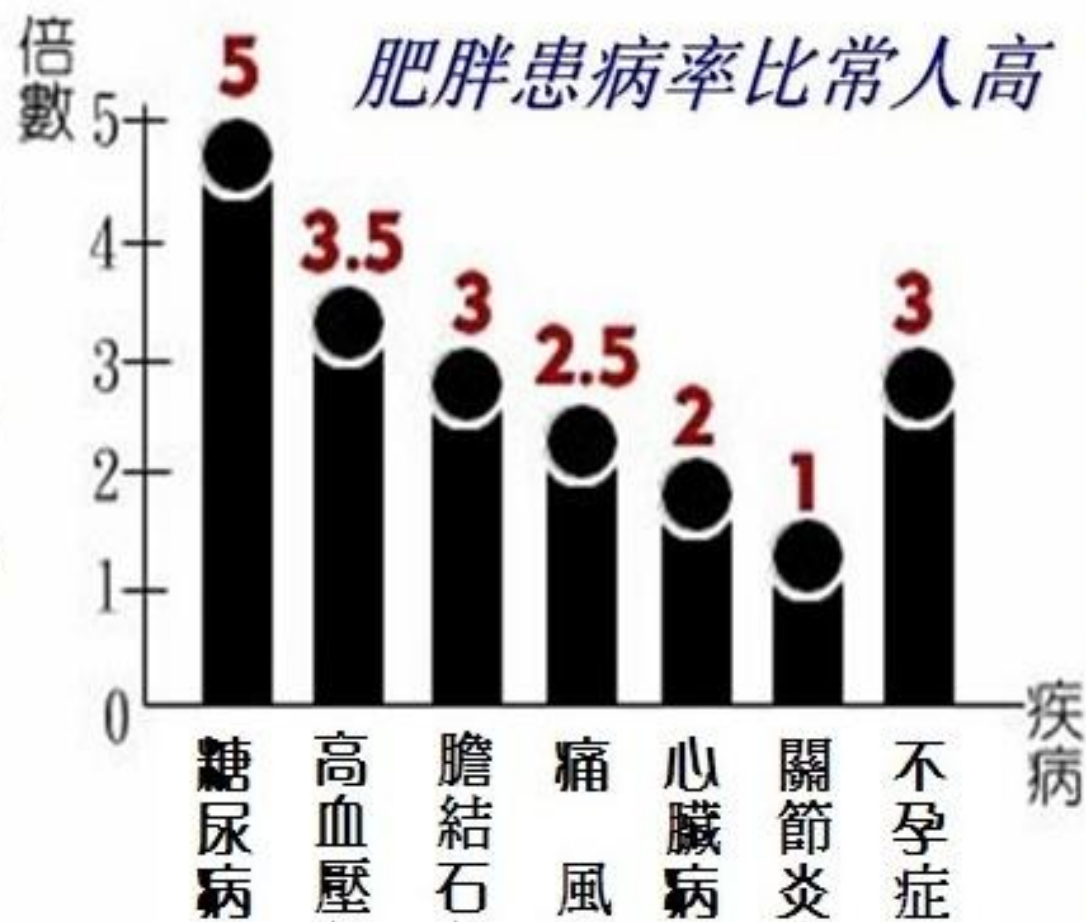
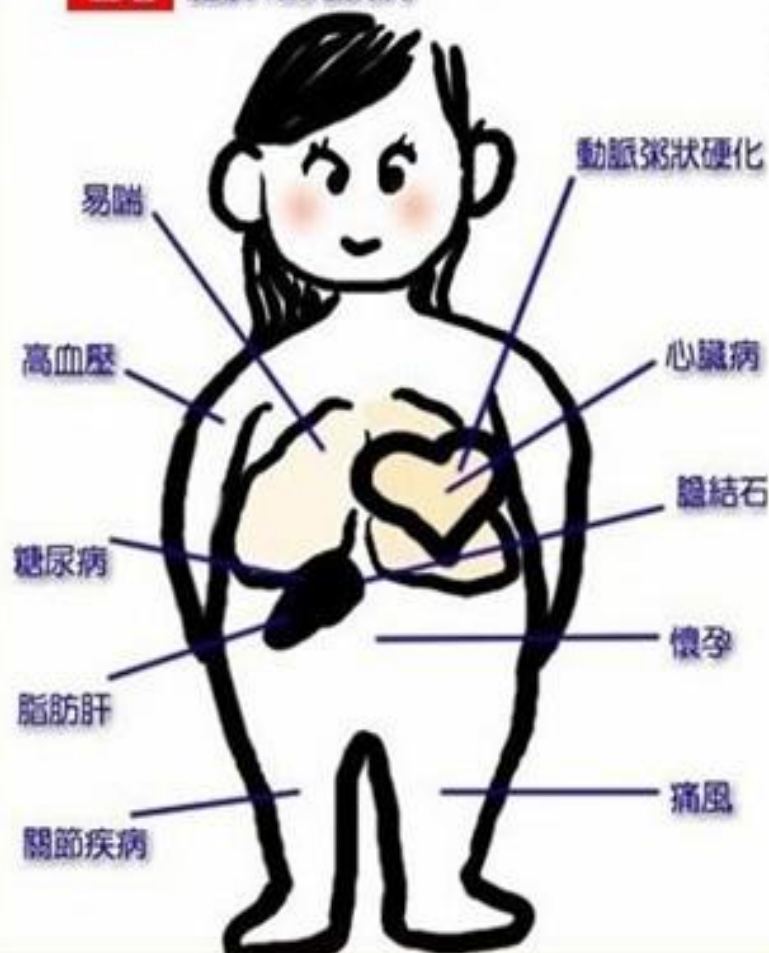


小時候胖不是胖???



肥胖的健康危害

生理 肥胖常見疾病



天晟醫院 台灣地區102年十大死因

順位	死亡原因	疾病因子
1	惡性腫瘤	飲食、病毒、 肥胖 、污染
2	心臟疾病	飲食、 肥胖 、高血壓、高血脂
3	腦血管疾病	飲食、 肥胖 、高血壓、糖尿病
4	糖尿病	飲食、 肥胖
5	肺炎	農藥、重金屬藥物
6	事故傷害	喝酒、不戴安全帽
7	慢性下呼吸道疾病	油煙、空氣汙染
8	高血壓性疾病	飲食、 肥胖 、酒精、吸菸
9	慢性肝病及肝硬化	肝炎病毒、酒精、藥物、 肥胖
10	腎炎、腎徵候群及腎變	感染性腎炎、腎徵候群及腎變性病

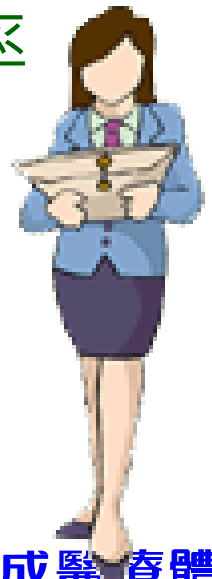
- 遺傳因素
- 飲食習慣
- 生活作息
- 內分泌失調



鏡子的內心獨白——
(是…她嗎？！…不…可…能……)

遺傳所導致的肥胖機率

- 父母皆正常：9% 肥胖機率
- 父母其中一人肥胖：41% 肥胖機率
- 父母皆肥胖：70~80% 肥胖機率



- 長時期接觸美味食物：
能量攝取過多以致轉變成脂肪囤積在體內。



- 身體活動量小：活動量低導致基礎代謝率下降，容易造成肥胖。



- 甲狀腺功能低下：
甲狀腺分泌不足 → 基礎代謝率下降 → 肥胖
- 庫辛氏症候群：
腎上腺功能過盛 → 引起軀幹的肥胖
- 真正由於內分泌失調而引起的肥胖非常少見

1. 一星期以減**0.5~1.0**公斤為宜
2. 減肥需先有為**自己健康**而減的強烈動機
3. 減肥必需採用**低熱量**，**營養均衡**的飲食
4. 減肥必需搭配**運動**





- 三餐定時定量

- 改變進餐的程序：

清湯 → 青菜 → 蛋豆魚肉 → 麵飯

- 改變食物的選擇

消耗7700大卡
=1公斤

減重不宜過快，每天可減少攝取500大卡
熱量，增加體能活動多消耗200大卡，每
周以0.5~1公斤為宜。

加油

THANK YOU

