

## 一、認識健康體重

維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命。每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來界定體重——體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。

## 二、什麼是 BMI？

1. 世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

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

2. 國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 (kg/m<sup>2</sup>) 及 24 (kg/m<sup>2</sup>) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

| 分類   | BMI             |
|------|-----------------|
| 過瘦   | BMI < 18.5      |
| 標準   | 18.5 ≤ BMI < 24 |
| 過重   | 24 ≤ BMI < 27   |
| 輕度肥胖 | 27 ≤ BMI < 30   |
| 中度肥胖 | 30 ≤ BMI < 35   |
| 重度肥胖 | BMI ≥ 35        |

## 三、體重過輕對健康的影響

過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。



## 四、體重過重或肥胖對健康的影響

研究顯示，體重過重或是肥胖（BMI ≥ 24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因子。



**BMI > 24 過重或是肥胖 >>> 慢性疾病**



## 五、如何維持健康體位？

1. 提醒自己維持健康體重。
2. 避免自己成為過重及肥胖一員。
3. 每天固定時間量體重，監測體重變化。
4. 檢視飲食狀況及身體活動量。
5. 力行「聰明吃、快樂動」。

(本文內容參考國民健康署)

※若有需要諮詢，請洽本院減重門診

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166

109.12 制、114.07 檢



# 健康 BMI 之 護理 指導

現代醫療，傳統照顧