### 一、認識健康體重

### 二、什麼是 BMI?

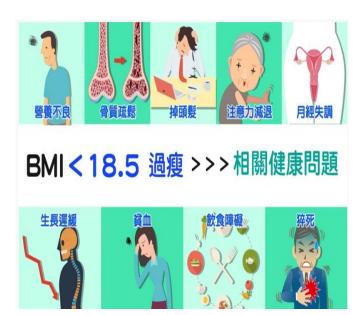
1. 世界衛生組織建議以身體質量 指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度,其計算公式是 以體重(公斤)除以身高(公尺) 的平方。

### 

2. 國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 (kg/m2) 及 24 (kg/m2) 之間,太瘦、過重或太 胖皆有礙健康。

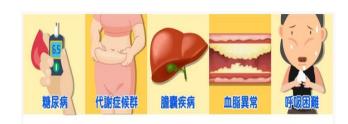
分類	ВМІ
過瘦	BMI < 18.5
標準	18.5 ≦ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	<b>27</b> ≤ <b>BMI &lt; 30</b>
中度肥胖	30 ≦ BMI < 35
重度肥胖	<b>BMI</b> ≥ 35

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



健

康

**BMI** 

之

護

理

指

導

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

現代醫療,傳統照顦