

你是否過胖？



怎樣才是肥胖？

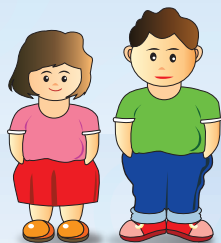
體重指標

成人的理想體重可根據體重指標（Body Mass Index, 簡稱BMI）來計算，體重指標的計算方法是：

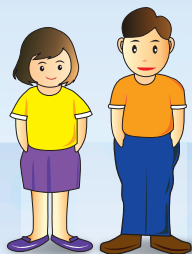
$$\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

理想體重範圍表（按亞洲成年人適用的體重指標計算）

身高(米)	理想體重範圍(公斤)
1.45	38.8 – 48.1
1.5	41.6 – 51.5
1.55	44.4 – 55.0
1.6	47.4 – 58.6
1.65	50.4 – 62.3
1.7	53.5 – 66.2
1.75	56.7 – 70.1
1.8	59.9 – 74.2
1.85	63.3 – 78.4
1.9	66.8 – 82.7



肥胖：
體重指標
25或以上



超重：
體重指標
23 – 24.9



標準：
體重指標
18.5 – 22.9



過輕：
體重指標
18.5以下

資料來源：世界衛生組織西太平洋區域辦事處

註：以上指標為世界衛生組織西太平洋區域辦事處頒佈給亞洲成年人的參考，不適用於18歲以下的兒童或懷孕期的婦女。

中央肥胖

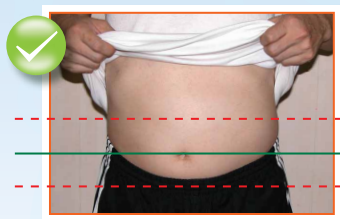
體重指標雖被廣泛用於衡量肥胖程度，但未能有效反映身體的脂肪分佈。中央肥胖（俗稱「大肚腩」），即腹部積聚過量脂肪，是引致多種慢性疾病的風險因素。

對於一般亞洲成年人而言，如果你的腰圍尺寸相等於或超出以下水平，你將被界定為中央肥胖，並有患上新陳代謝和心血管疾病的相關風險。

性別	腰圍(厘米)	腰圍(吋)
男	90	約36
女	80	約32

量度腰圍的方法

1. 將放於腰間的物件(如錢包或手提電話)移走
2. 保持自然呼吸，在呼氣時將量尺準確地套於腰部外圍
3. 量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髌骨頂部的中間水平線為準
4. 避免擠壓腹部組織



最後一條肋骨底部邊緣

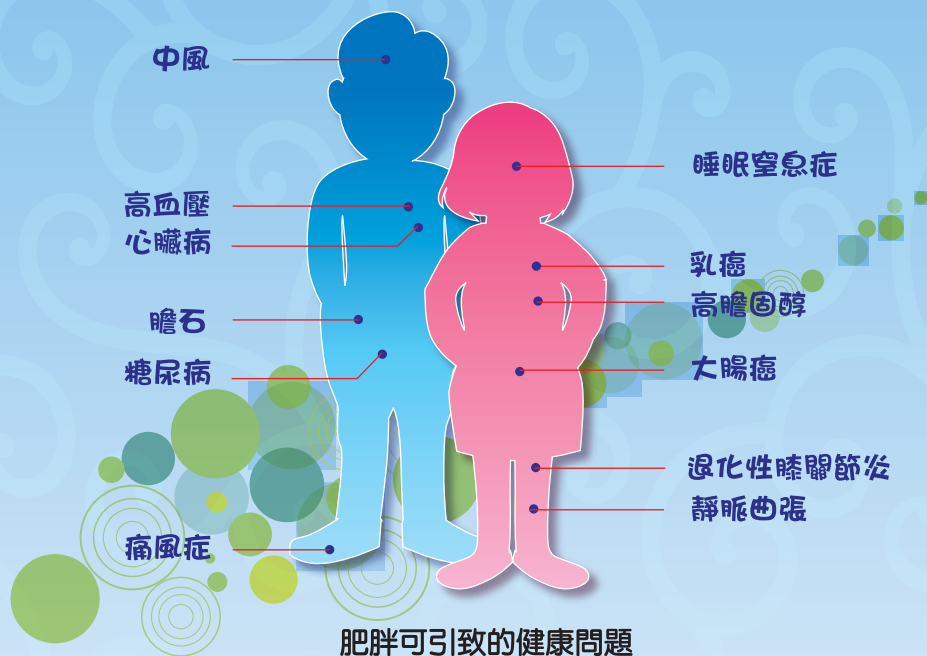
量度位置

髌骨頂部



肥胖與疾病

如果你有超重問題，你患上以下各種疾病的風險會較高。



引致肥胖的因素

由食物而來的熱量，會用來提供新陳代謝和進行體能活動所需的「燃料」。假如我們從飲食中攝取的熱量高於消耗所需，多餘的熱量便會成為脂肪儲存在體內，長久下去會導致超重，甚至肥胖。

常見導致超重 / 肥胖原因包括：

1. 不良飲食習慣

進食過量、常吃高脂肪食物、少吃蔬果等不良飲食習慣，容易令體重增加。

2. 體能活動不足

靜態的生活令日常體能活動量減少而引致脂肪積聚。

3. 年齡

成年人的新陳代謝速度和體能活動量在老年時期會逐漸減少，所以年長人士較易超重或肥胖。

保持理想體重秘訣

1. 均衡飲食

要培養健康的飲食習慣，就應該從購物、烹調及飲食習慣三方面著手，例如：

- 購物時，多選擇不同種類食物，以達到營養均衡；
- 避免選擇高脂的食材（如以低脂或脫脂奶取代全脂奶、瘦肉取代肥腩肉、禽肉須去皮）；
- 減少進食加工高脂食物，如罐頭午餐肉、香腸；
- 避免進食高糖或高脂肪的食物和飲料，包括油炸食物（如炸豬扒、炸雞翼、炸薯條）、零食（如糖果、朱古力、含糖分的飲品和薯片）和甜品（如雪糕、芒果布甸）等；
- 烹調食物時可採用蒸、煮、焗、焯和少油快炒等低脂的烹調方法；及
- 每天三餐要定時，分量要適中。每餐吃最多穀物類、多吃蔬菜及水果、吃適量肉、魚、蛋及代替品。主餐之間可吃適量健康小食，例如水果、焗雞蛋。

2. 恆常體能活動

建議成人每周累積最少一百五十分鐘的中等強度的帶氧體能活動，以促進身體健康。一向沒有運動習慣的長期病患者及長者，可先徵詢醫生的意見。請緊記要持之以恆勤做運動及注意飲食，才可有效控制體重。



如何訂立安全、有效的減肥計劃？

安全及有效的減肥計劃建議包括以下各點：

- 保持均衡及分量合適的飲食；
- 恆常運動；
- 以安全及健康的速度減肥（每星期約減0.5公斤至1公斤，即約1磅至2磅）；
- 因應個別需要（如年齡、體質、性別等）於起居飲食方面作出適當的安排；
- 制定周詳計劃及目標；及
- 由專業人士（如營養師、醫護人員）定期評估和提供相應的意見。

有些人在減肥過程中，往往因控制不得其法而弄巧反拙，甚至影響健康。因此我們在減肥時要加倍小心，如有疑問，應請教專業人士，如營養師、醫生。

體重討論區

問：身邊大部分的朋友自稱都有減肥的需要，究竟我又應用甚麼標準來衡量自己的體重是否合乎標準？

- 自己對外觀的感覺
- 聆聽朋友和家人的意見
- 身高和體重的比例

答：肥胖與否不應單憑主觀的感覺來衡量，世界衛生組織建議亞洲成人利用身高和體重來計算個人的體重指標，再與亞洲成年人的標準比較，便可以知道自己體重從醫學的角度看是否合乎標準了（請參考<理想體重範圍表>）。

問：肥胖是否天生的？
天生肥胖的人即使喝清水也會胖起來？

答：其實遺傳只是肥胖的眾多成因之一，而大部分肥胖的人都是因為後天或人為的因素而致肥，例如不良的飲食習慣和缺乏運動的生活模式。最重要的是，我們可以自己選擇我們的生活模式和飲食習慣，所以天生帶著肥胖的遺傳因子並不等於永遠的肥胖。

問：進食過量下列那一種食物會特別容易肥胖？

- 穀物類
- 肉、魚、蛋及代替品
- 奶類及代替品
- 水果類

答：以上各食物類別都能為身體提供熱量，雖然熱量各有不同，但當進食過量都會令身體攝取額外熱量，並可引致體重上升。

問：是否只選擇進食穀物類和蔬果類食物便不會致肥？

答：雖然穀物類、蔬菜和水果一般的脂肪含量較低，但我們必須注意在食物製作或烹調的過程中會否加添了大量的脂肪或油分（如油炸、油泡、紅燒），令本來健康的食物變了高脂肪的食物。建議多選低脂的烹調方法（如蒸、焯、湯浸和少油快炒等）並不要添加過量的油、鹽或糖。請參考以下建議，了解一些低脂和高脂食物的例子。

種類	低脂例子	高脂例子
穀物類	白飯、全麥方包、米粉、通粉、清蒸腸粉、蒸饅頭、湯麪、麥皮	炒粉/麪/飯、炸饅頭、炸油條、即食麪、伊麪、有餡麪包、牛角酥、蛋糕、薄餅、煎腸粉、夾心餅
蔬菜類	焯熟、湯浸或少油快炒的瓜菜	雜菜沙律（連沙律醬）、油菜、經油炸的蔬菜（如炸洋葱圈、天婦羅等）
水果類	新鮮水果、水果盆	雜果沙律（連沙律醬）、添加了全脂奶製品或椰奶的水果甜品（如椰汁西米露、芒果布甸）

問：肥胖的人會有較高的危機患上那種疾病？

答：

- 某些癌症（如乳癌和大腸癌）
- 中風和心臟病
- 糖尿病、高血壓和高血脂（包括膽固醇過高）
- 睡眠窒息症
- 退化性膝關節炎、靜脈曲張和膽石

以上所列全部都是與肥胖相關而增加風險的健康問題。保持標準體重不但可改善體態和儀表，更可預防多種慢性疾病。

問：如想控制體重，應否遵從以下飲食習慣？

- 減少飲用高糖分的飲品（如汽水、添加糖的果味飲品），並以清水代替
- 每天定時定量進食早、午、晚餐
- 減少進食高脂食品及炒粉、麪或飯
- 多吃新鮮的蔬菜和水果

答：以上四項都是既簡單又能幫助減少熱量攝取的良好飲食習慣。就以高糖分的飲品為例，每罐汽水約有135千卡熱量，如每天用清水代替喝一罐汽水的話，全年便可避免攝取約49,300千卡熱量，如這些熱量不被消耗，便會轉化為脂肪積聚於體內，增加約6公斤的體重。減重需要長遠的行為改變，持之以恆地維持均衡飲食的原則。

問：有沒有簡單、快捷、方便又有益的運動呢？

答：首先要在日常生活中增加活動機會，例如多走路和多做家務等。嘗試以行樓梯取代乘搭電梯，午餐後做步行運動十分鐘，放工時早一個車站下車並急步行回家，晚上減少看電視的時間來做一些健身鍛鍊等。緩步跑和健體操等活動，既簡單、快捷、方便又有益。慢性病患者和本身沒有運動習慣的長者，應在開始新的運動計劃前諮詢醫生的建議。

問：坊間有很多聲稱能極速瘦身的療程和產品能加快減肥速度嗎？減肥的理想速度是多少？

答：控制體重與遵行健康的生活習慣一樣，都應該循序漸進，以每星期減約0.5至1公斤（即約1至2磅）為安全的減重目標。聲稱能加快減輕體重速度的產品或方式（如一些藥物或極低熱量的減肥餐單）可能對你的身體構成嚴重損害，所以切勿胡亂嘗試。如有需要，請諮詢醫護人員的意見。**請緊記，減肥無捷徑，良好的飲食和生活習慣才是長遠和持久控制體重和促進建康的方法。**



衛生防護中心網頁
www.chp.gov.hk



你是否過胖？

衛生署健康教育專線
2833 0111

政府物流服務署印
2023年修訂