

## 肥胖與飲食改善

環安衛中心衛保組 鍾瑾瑜 編制

### 一、前言

世界衛生組織指出「肥胖是種慢性疾病」，並呼籲重視肥胖對健康的危害。肥胖是因為熱量攝取過多、消耗太少，導致熱量累積，以脂肪的形式堆積在體內形成肥胖。除遺傳外，主要受到致胖環境及生活型態因素的影響。飲食控制和增加身體活動是減重的核心原則，必須透過自我管理，藉由生活型態調整及行為改變，將飲食控制及身體活動落實於生活中，以達減重目的。(1)

### 二、肥胖比例

我國成人過重及肥胖盛行率為 45.4%，位於亞洲中段班，代表接近每兩人就有一人過重及肥胖，而男性肥胖比例為 53.4%，女性為 38.3%。(1)

### 三、肥胖帶來的疾病



(肥胖對健康的影響，參考資料 3)

比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過正常人的 3 倍；發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有 2 倍風險。肥胖亦是癌症、腦血管疾病、腎炎、腎病症候群、腎病變、慢性肝病及肝硬化等疾病的危險因子。(1)

### 四、體重標準

	身體質量指數 BMI (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	

體重過重	過重：24 ≤ BMI < 27	男性：≥ 90cm
	輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30	女性：≥ 80cm
	中度肥胖：30 ≤ BMI < 35	
	重度肥胖：BMI ≥ 35	

(參考資料 1)

### 五、肥胖成因

四大肥胖類型	
腦部飢餓	<p>重口味的食物容易騙過大腦，令人體產生更多食慾。通常這些人的進食速度較快，而腸胃飽足感需要一段時間才可傳至大腦，但吃太快會讓訊息來不及傳到大腦，等反應過來時已經吃太多了。</p> <p><b>解決辦法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加咀嚼次數 → 延長進食時間，讓大腦有時間接收飽足信息</li> <li>2. 改變進食次序 → 先吃具有大量飽足感的食物，如：肉類、湯、蔬菜；後吃澱粉類。</li> </ol>
腸胃飢餓	<p>腸胃飢餓的人進食後飽足感不易維持，容易在吃完一餐後很快就感到飢餓。</p> <p><b>解決辦法：</b></p> <p>少量多餐 → 由於少量多餐，正餐與正餐之間或許需要一些小零食果腹，營養師推薦：即時雞胸肉、牛奶、無調味堅果、無糖優格</p>
情緒性暴食	<p>有些心情好的時候想吃，心情不好的時候也想吃；結果情緒不論起伏都會影響進食，導致攝取過多卡路里。</p> <p><b>解決辦法：</b></p> <p>準備一些健康小食 → 吃低升糖指數 (Glycemic Index, GI) 的食物，來避免血糖處於過低的狀態，因為身體處於低血糖的狀態時會非常容易引發暴飲暴食；可以嘗試吃燕麥片+無糖乳酪、燕麥片+高蛋白粉。</p>
代謝慢	<p>年齡越來越大身體的新陳代謝功能會隨之減慢。基礎代謝率下降，就很容易吃超過每天所需的卡路里因而造成肥胖。</p> <p><b>解決辦法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多做肌力訓練</li> <li>2. 多攝取蛋白質食物</li> </ol> <p>(Tips：如何新增基礎代謝率)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多喝促進新陳代謝飲品，如：綠茶、黑咖啡</li> <li>2. 增加運動量，如以站立取代久坐、以爬樓梯取代搭電梯</li> </ol>

(肥胖類型, 參考資料 2)

## 六、飲食觀念

- (一) 肥胖三害：零食、外食、糖飲
- (二) 三多三少：多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。
- (三) 每天減少攝取 500 大卡熱量，或減少攝食 300 大卡熱量並以體能活動增加消耗 200 大卡，就可以每週減重約 0.5 公斤。
- (四) 控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。(1)

## 七、運動觀念

### 動態生活 避免久坐

世界衛生組織建議成人要預防體重增加，一週內執行中等費力的身體活動須達到 150-250 分鐘；而達到顯著的減重目的，一週執行中等費力的身體活動則須達到 225-420 分鐘。每日久坐時間不超過 2 小時，以步行、爬樓梯、做健康操、騎自行車、假日安排全家親子活動等方式增加身體活動量。(5)

## 八、生活觀念

- (一) 根據美國睡眠醫學會之建議，成年人一天需要七小時以上的睡眠。睡眠不足會增加 14-30% 的飢餓感，原因可能與腎上腺皮質素 (cortisol)、瘦體素 (leptin)、飢餓素 (ghrelin)、腸泌素 (GLP-1) 等體內荷爾蒙分泌異常有關，因此容易造成肥胖。(6)
- (二) 天天量體重：測量體重有警惕的作用，有助於節制口腹之慾。體重的控制或維持需要長期抗戰，除了學會正確選擇食物的技巧外，天天量體重，提醒自己，別讓體重太失控。(7)

## 九、參考資料

- (一) 肥胖是慢性疾病！調整飲食及運動生活是最佳處方，衛生福利部。取自網路資訊  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-42429-1.html>
- (二) 要有效減肥必先搞清肥胖原因！醫生營養師教你分清 4 大肥胖類型／解決方法，UFood。取自網路資訊  
<https://food.ulifestyle.com.hk/restaurant/news/detail/2759322/>
- (三) 健康隱形殺手-肥胖，衛生福利部台東醫院。取自網路資訊  
[https://www.tait.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=0&page\\_name=detail&iid=1022](https://www.tait.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=0&page_name=detail&iid=1022)
- (四) 標準體重與 BMI 值測量，高雄市立聯合醫院。取自網路資訊  
<https://www.kmuh.gov.tw/BMI.aspx?SQ26491BXdi=>
- (五) 響應世界肥胖日，控制體位，預防肥胖併發症上身，衛生福利部。取自網路資訊  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?no=1137&pid=7808>
- (六) 睡眠不足容易肥胖？醫：係真的！健康醫療網。取自網路資訊  
<https://www.healthnews.com.tw/news/article/44466/?act=pv>
- (七) 聰明吃 快樂動 天天量體重 減重抗疫情，衛生福利部。取自網路資訊  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-52590-1.html>