

# 體重評估範例

範例1：李先生42歲，身高172公分、體重75公斤，最近公司的年度體檢發現血壓值偏高(收縮壓140、舒張壓85)。

## □ 李先生的BMI計算式

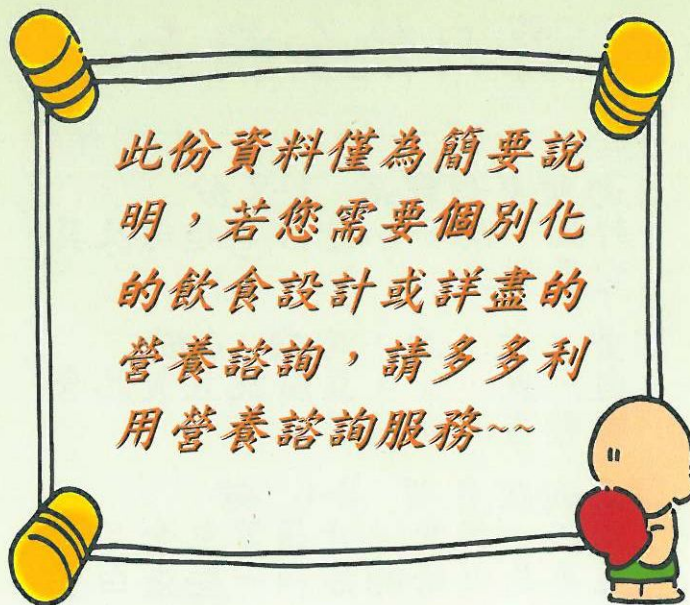
$75(\text{公斤}) \div 1.72^2(\text{公尺}^2) = 25.3$   
 $BMI = 25.3$ ，屬過重的範圍(24~27)。

□ 李先生除了需諮詢專業醫師外，亦需諮詢營養師、為他設計合適的飲食計畫，以使體重及血壓可以獲得良好的控制。

範例2：陳小妹13歲，身高160公分、體重45公斤，如何計算她的理想體重？

□ 陳小妹的年齡為13歲，不適合使用成人的BMI標準，此標準適用於18歲以上的成人。

□ 嬰幼兒及青少年的體重評估方法與成年人不同，建議由營養師提供專業諮詢。



各院區營養部聯絡電話			
仁愛	27093600 轉 8118	中興	25523234 轉 3045、3047
忠孝	27861288 轉 8004、8005	陽明	28353456 轉 5205
和平	23889595 轉 2731	松德	27263141 轉 1324

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部  
關心您的健康~~~

林盈妙、高雅群、林宜芬、金惠民編撰(95.04)



# 均衡飲食 健康多

健康的身體，必須從生活做起，而一日數餐的飲食是維持身體健康的重要元素。每日應從六大類食物中攝取20種以上(30種以上更佳)的各式食材，以獲得人體所需的各種營養素，以維持身體的生理運作。

1999  
臺北市民首家熱線

臺北市立聯合醫院營養部 編印



# 營養素是健康的根本 食物是營養素的來源

- ❑ 人體需要食物中成千上萬的營養素來維持正常生理機能，包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質及植物營養化合物等家族成員。
- ❑ 日常活動的能量主要來自醣類和脂肪所產生的熱量。
- ❑ 生長發育與身體修復是以蛋白質作為原料。
- ❑ 調節生理作用則多是靠維生素及礦物質家族。
- ❑ 食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而決定。
- ❑ 多樣化的食物，才能夠提供人體所需龐大的營養素，使身體運作正常。

# 每日飲食指南

- ❑ **奶類及奶製品** 1-2 份  
鮮奶、奶粉、優格、起司及其它乳製品。
- ❑ **蛋、豆、魚、肉類** 4 份  
肉、魚、蛋、豆腐及豆製品含有豐富的蛋白質。
- ❑ **五穀根莖類** 3~6 碗  
米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。
- ❑ **油脂類** 3 湯匙  
烹調用油及堅果類可以供給脂肪。
- ❑ **蔬菜類** 3 碟  
深綠色、黃紅白色的蔬菜，例如：青菜、胡蘿蔔、蕃茄等，每天至少一碟深色蔬菜。
- ❑ **水果** 2 個  
橘子、柳丁、木瓜、芭樂、芒果、鳳梨、香蕉等時令水果都含有豐富的維生素。
- ❑ 以上建議量會因您的年齡、疾病狀況等因素略有差異。

# 體重與健康有何關係？

- ❑ 目前已有非常多的研究或流行病學的報告證實體重過重與心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂、呼吸障礙、關節退化等疾病的罹患率有直接或間接的關係。
- ❑ 因醫療科技進步，國人平均壽命增加，為了提升生活品質，我們應從年輕就開始做好健康的規劃，並身體力行健康投資。

# 如何知道我的體重是否理想？

- ❑ 目前常作為理想體重的評估方式，以身體重量指數 (Body Mass Index; BMI) 較為常用。

$$BMI = \text{體重 (Kg)} / \text{身高}^2 (m)^2$$

- ❑ 依據下表判斷您體重是否理想？

	BMI
體重過輕	<18.5
理想體重	18.5-23.9
體重過重	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

- ❑ 過輕、過重者均應探討原因並調整之。