

衛生福利部國民健康署委託計畫

113-114年社區營養推廣中心輔導計畫

# — 代謝症候群飲食營養系列簡報 —

## 肥胖真相大解密—— 你真的太胖嗎？

製作團隊：

侯金茹營養師、黃惠芳營養師、  
廖英茵營養師及金惠民副教授等人



衛生福利部  
國民健康署



國民健康署 © 版權所有請勿任意轉載作商業用途  
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

# 試看看您瞭解多少？

---

1. BMI 是唯一能夠準確判斷一個人是否肥胖的指標？
2. 遺傳、環境、睡眠不足和壓力都可能影響到一個人的體重？
3. 腰圍過大可能比 BMI 過高更能反映內臟脂肪堆積的風險？



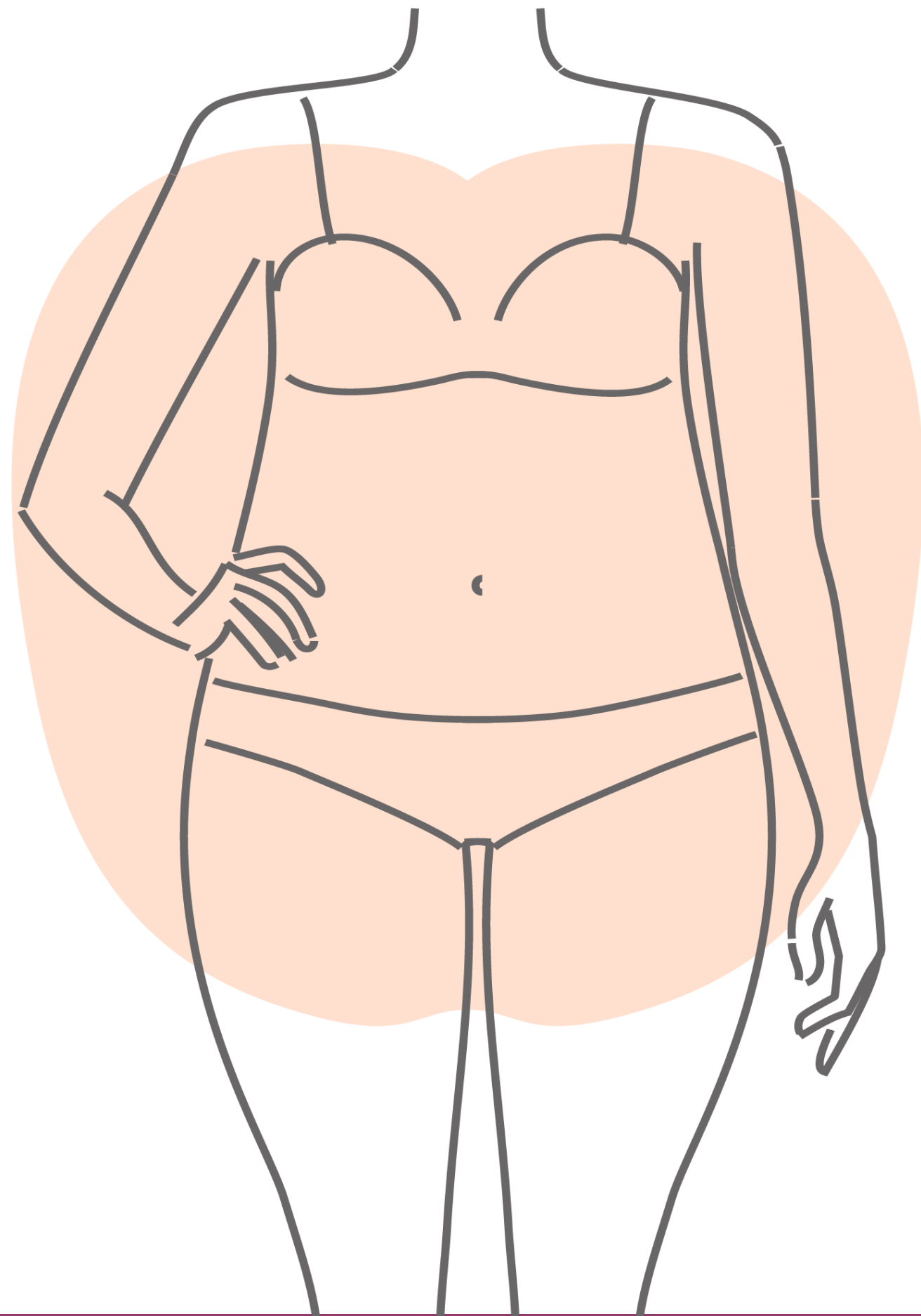
# 試看看您瞭解多少？

4. 以下哪種方法最能幫助長期健康減重？
- (A) 每天只吃一餐，斷食減少熱量攝取
  - (B) 減少含糖飲料與精製澱粉，增加蔬菜與蛋白質攝取
  - (C) 依賴減肥藥物來快速降低體重
  - (D) 盡量不吃澱粉與脂肪，完全仰賴運動來消耗熱量
5. 哪一項不是代謝症候群的高風險指標？
- (A) 腰圍過大
  - (B) 血壓偏高
  - (C) 低密度脂蛋白膽固醇 ( LDL-C ) 過低
  - (D) 血糖偏高



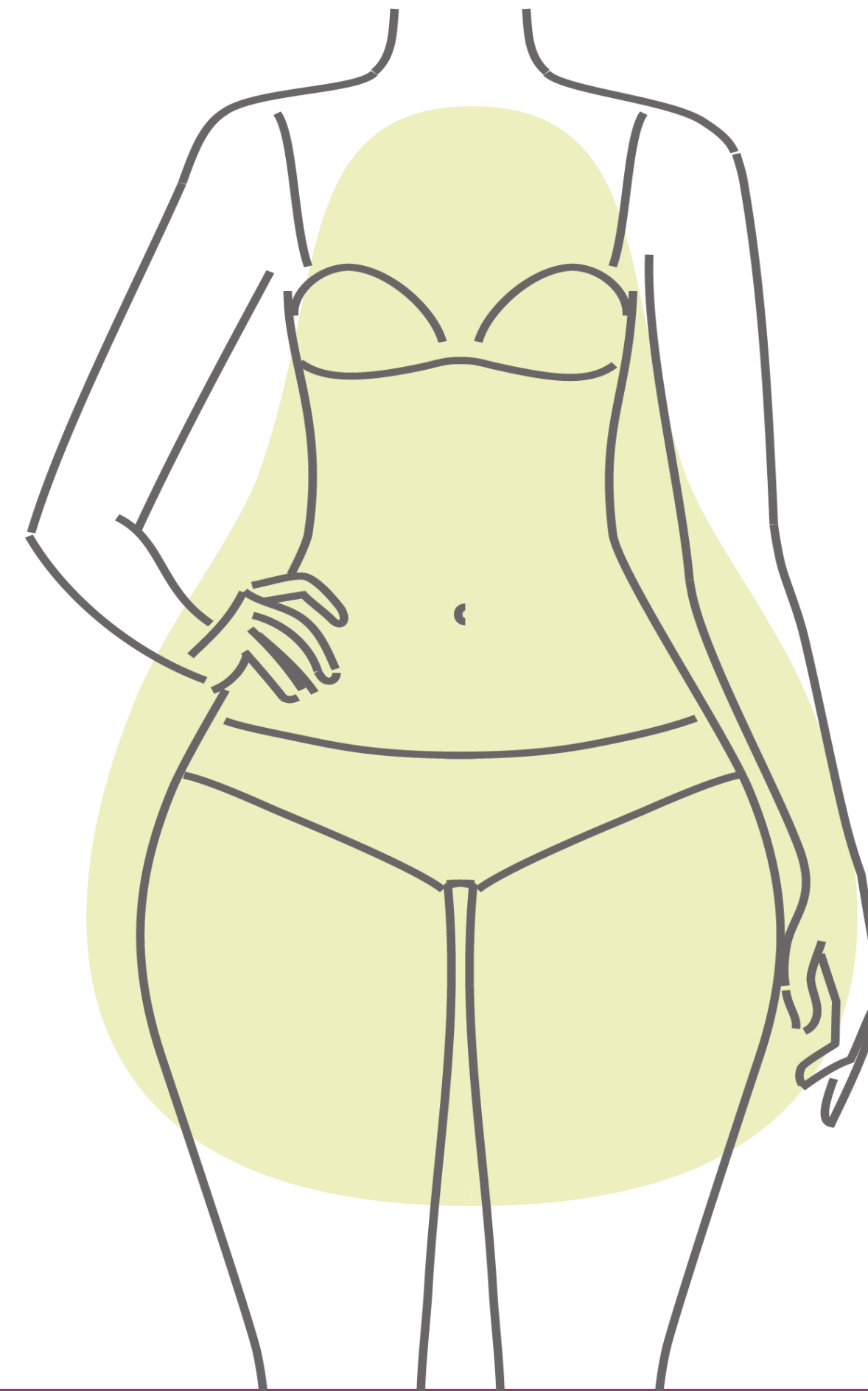
# 我是屬於哪一種？

蘋果型



V.S.

梨形



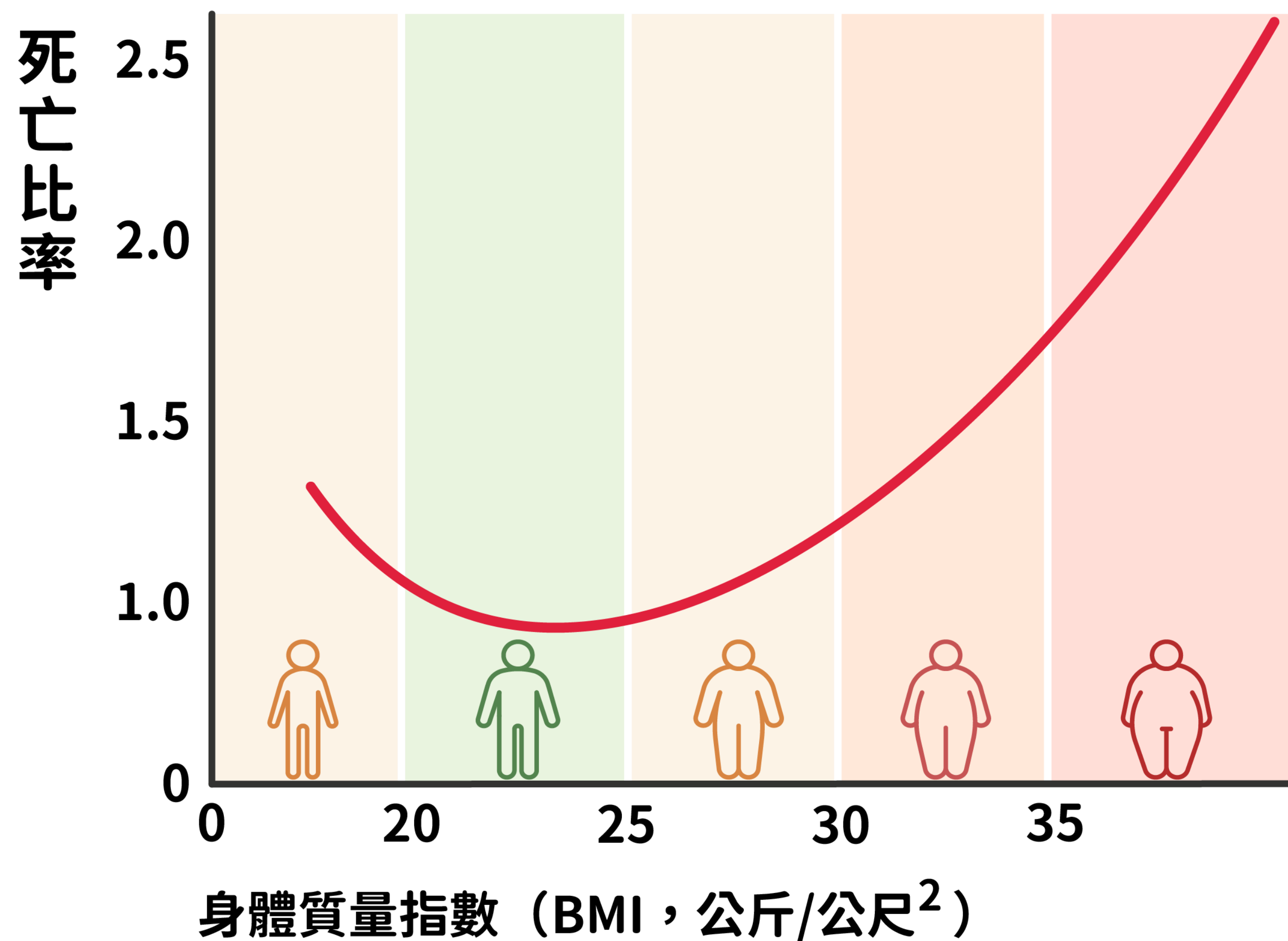
# 不同肥胖類型分別有什麼健康風險？

肥胖類型	主要評估方式	主要健康風險
蘋果型肥胖 (腹部肥胖)	BMI、腰圍、腰臀比	心血管疾病、糖尿病、 脂肪肝、睡眠呼吸中止症
梨形肥胖 (下半身脂肪堆積)	BMI、臀圍、體脂率	靜脈曲張、膝關節退化、 女性荷爾蒙失衡

# 探索身體的數字密碼

**BMI、腰圍、體脂肪率是什麼？**

# 身體質量指數 ( Body Mass Index, BMI )



計算公式

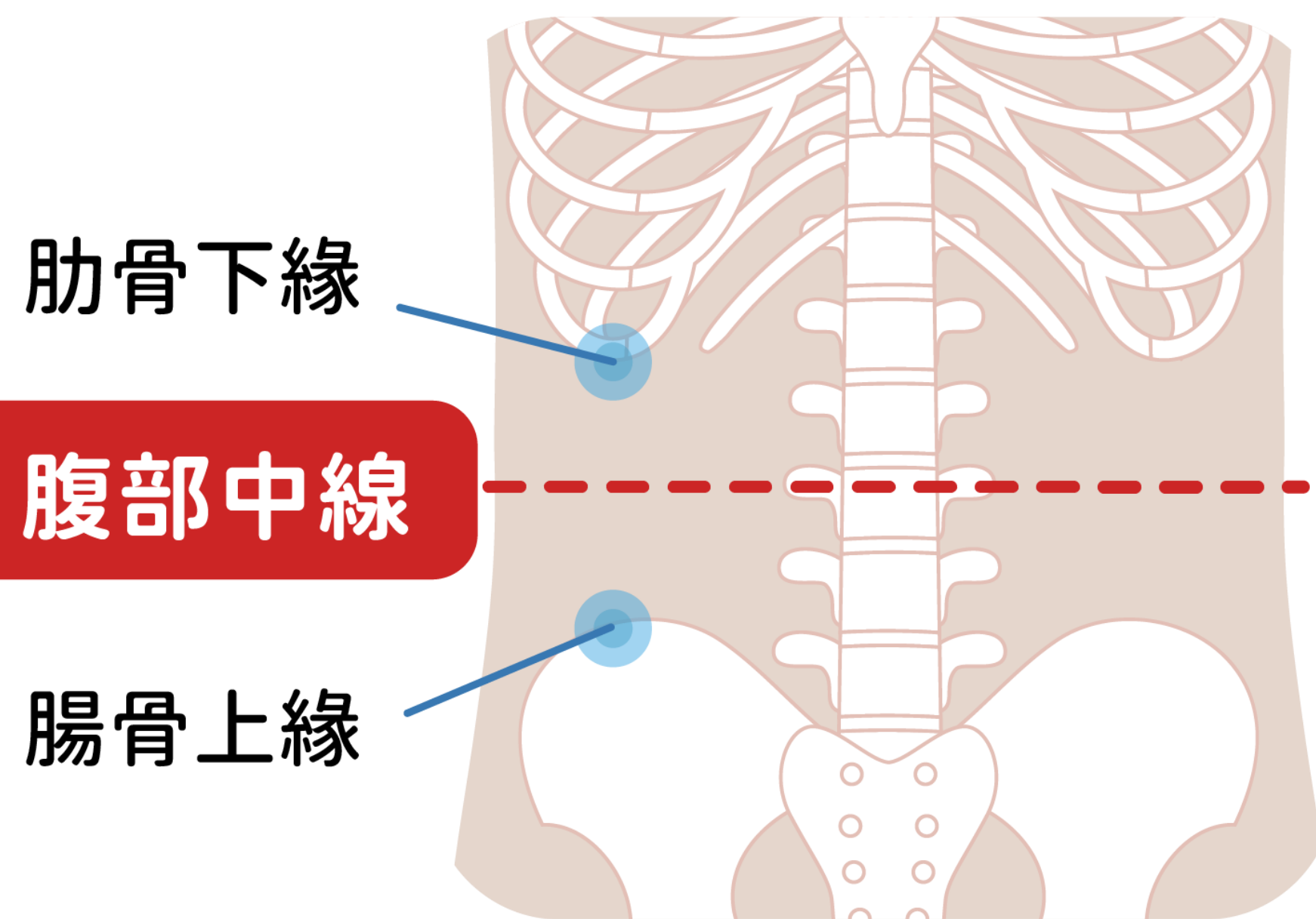
$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

# 腰圍測量

腹部肥胖就是腰圍過粗啦！！！！

以正確的方法測量腰圍值為**男性  $\geq 90$  公分（約 35 吋）、女性  $\geq 80$  公分（約 31 吋）**

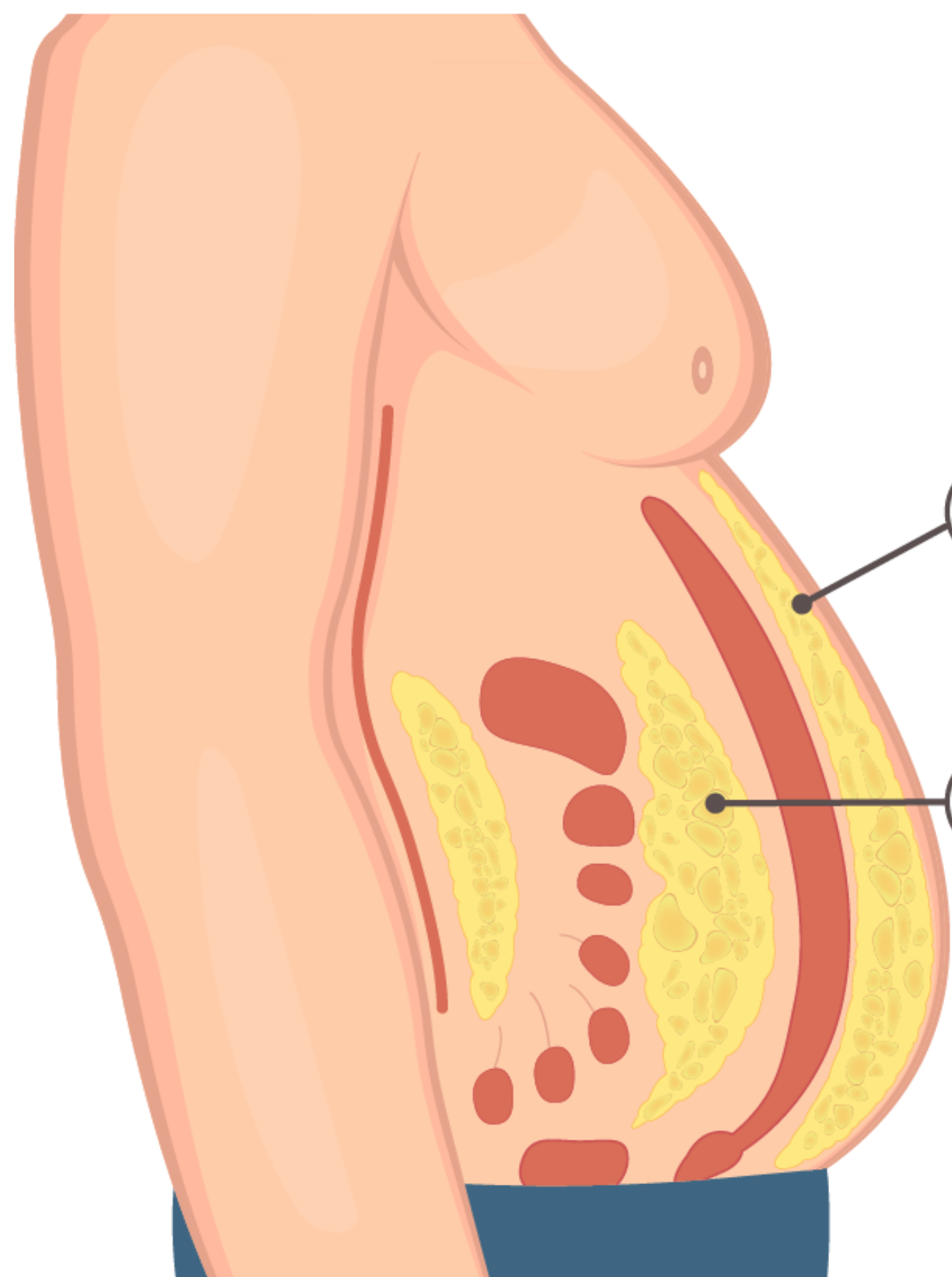
## 健康123輕鬆量腰圍



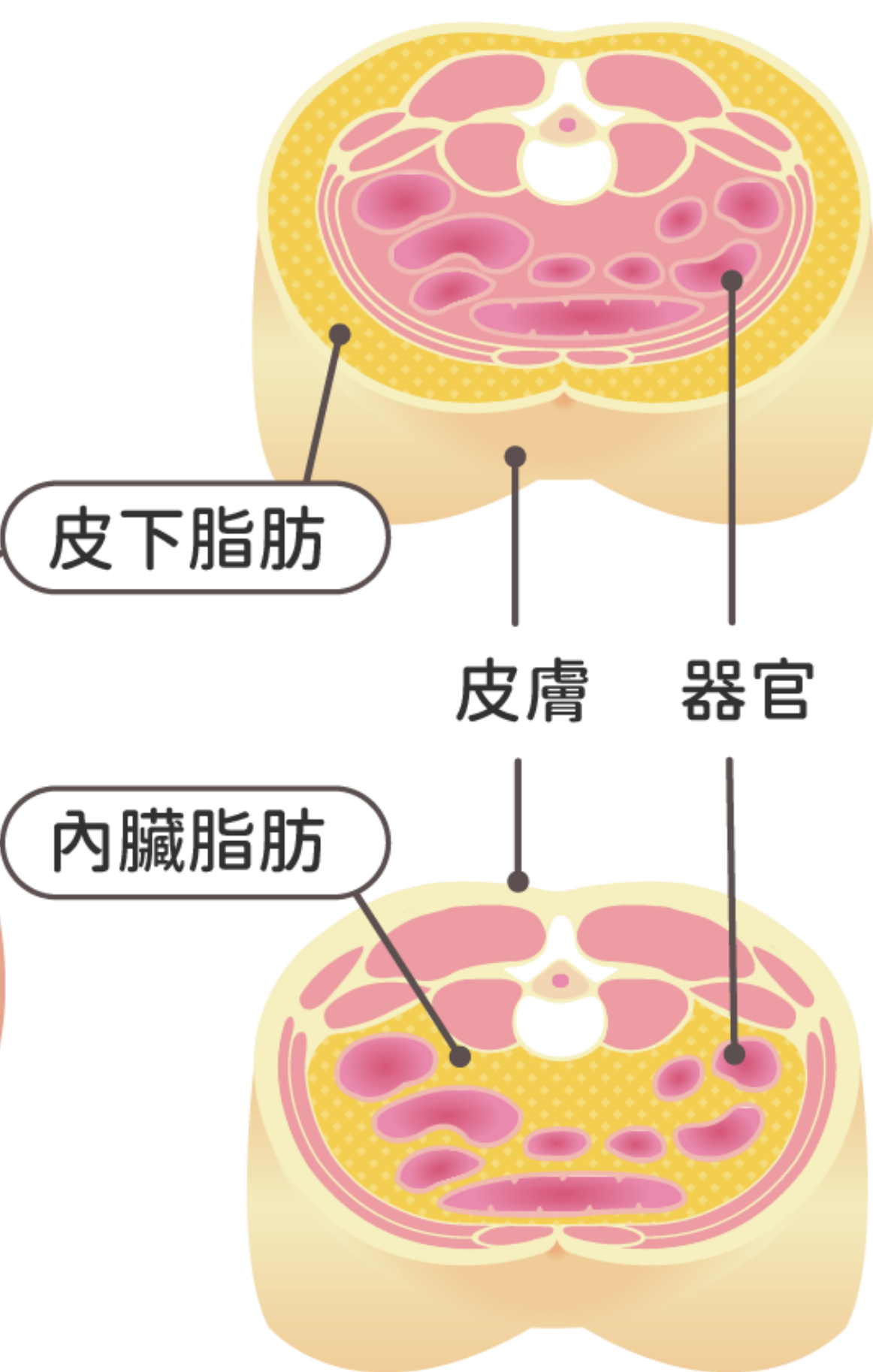
1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側**骨盆上緣**（腸骨上緣）與**肋骨下緣**的中間點，（並用貼紙、內褲定位後，將皮尺繞過定位點），同時注意皮尺與地面持平，並緊貼，**不擠壓皮膚**。
3. 維持**正常呼吸**。在**吐氣結束時**，量取腰圍數。

# 揭密體脂肪

側面圖



剖面圖



內臟脂肪  
過多危機



高血壓



高血脂

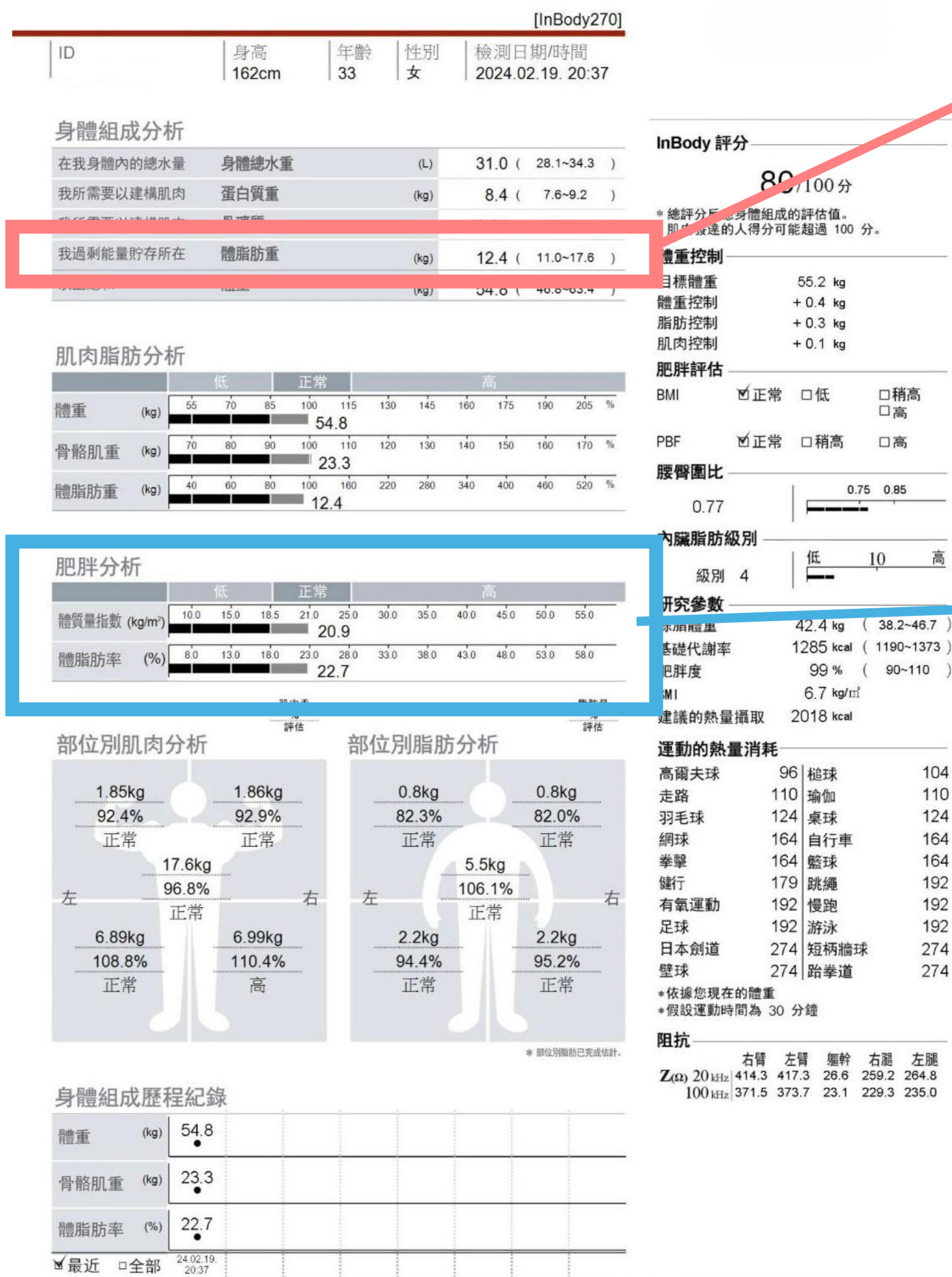


高血糖



血管阻塞

# 生物電阻抗分析法 ( BIA ) 報告-1



我過剩能量貯存所在 體脂肪重 (kg) 12.4 ( 11.0~17.6 )

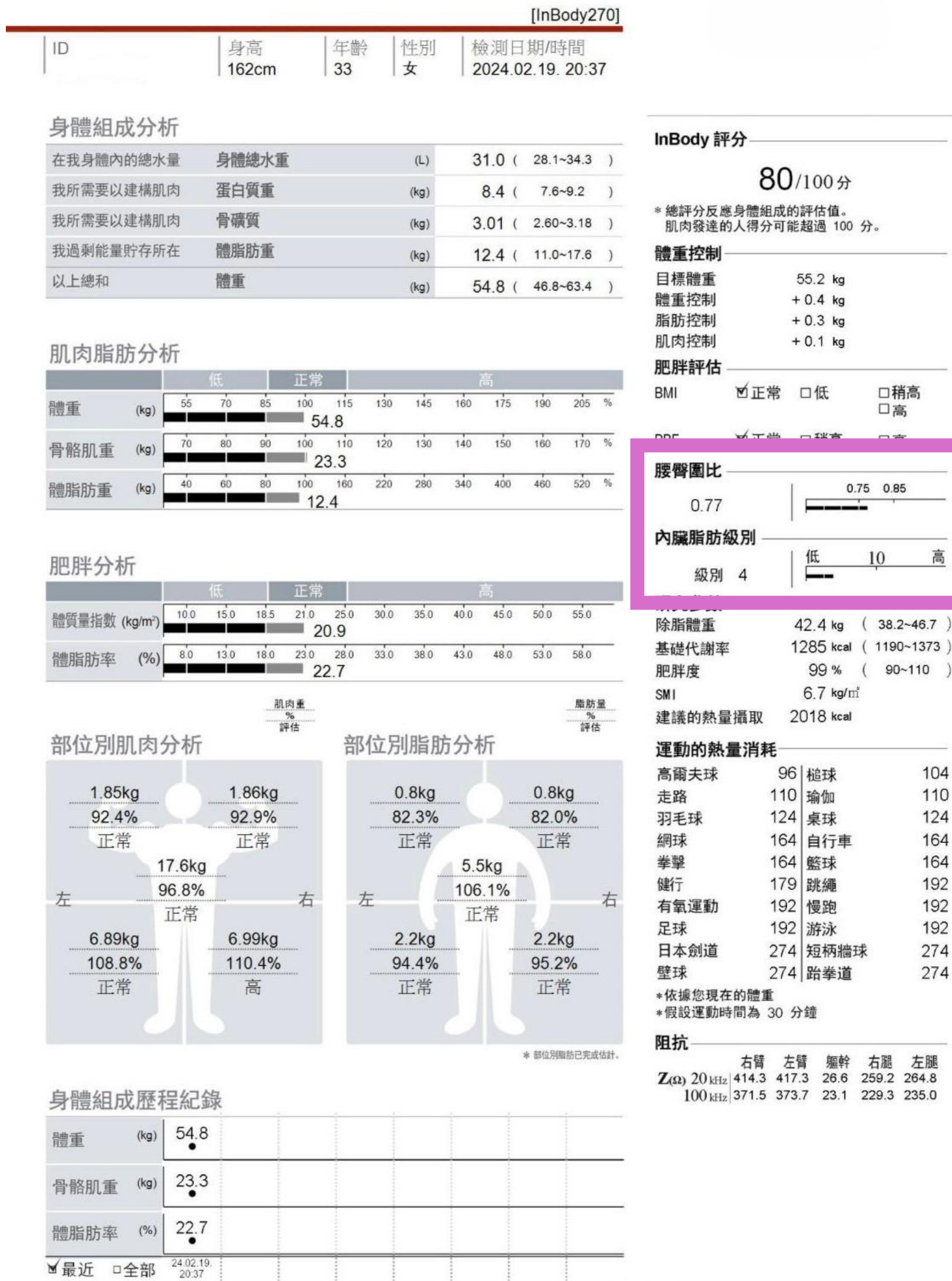
✓ 體脂肪重量超過標準範圍就是**肥胖**。

**肥胖分析**

體質量指數 (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	20.9
體脂肪率 (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	22.7

✓ 體質量指數或體脂肪率超過標準範圍表示**過重或肥胖**，可能提高慢性**疾病風險**。

# 生物電阻抗分析法 ( BIA ) 報告-2



腰臀圍比

0.77

內臟脂肪級別

級別 4

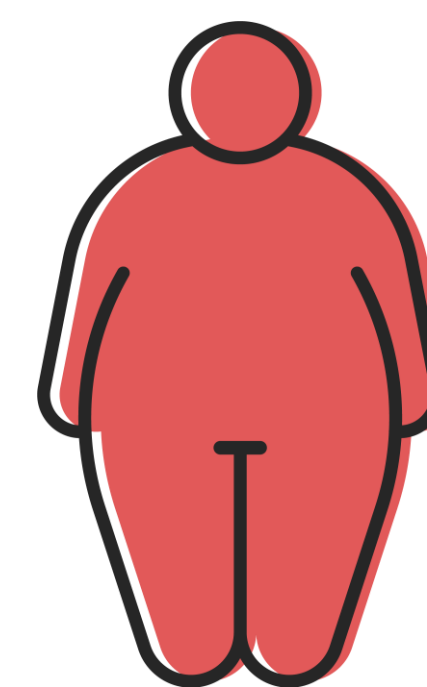
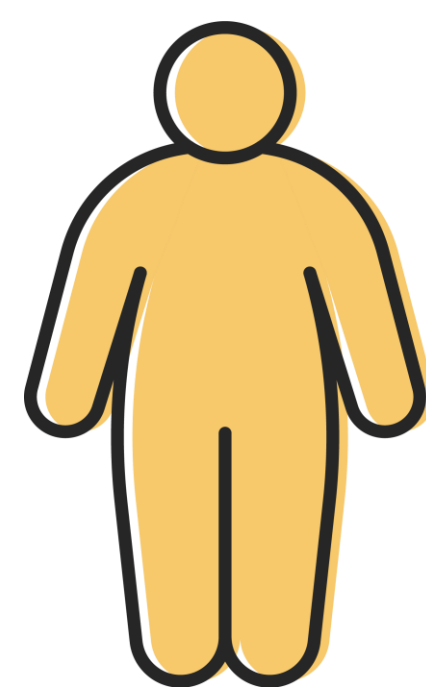
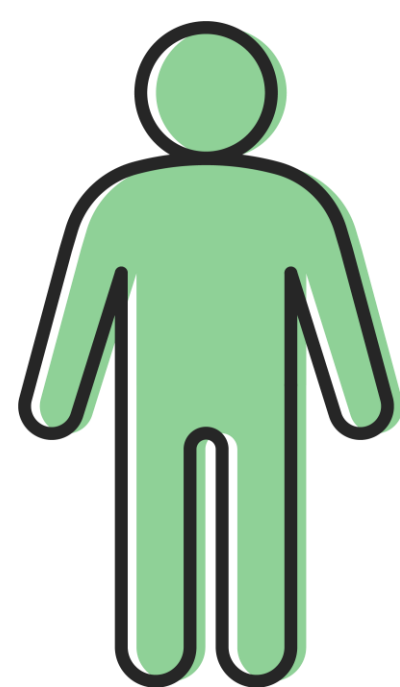
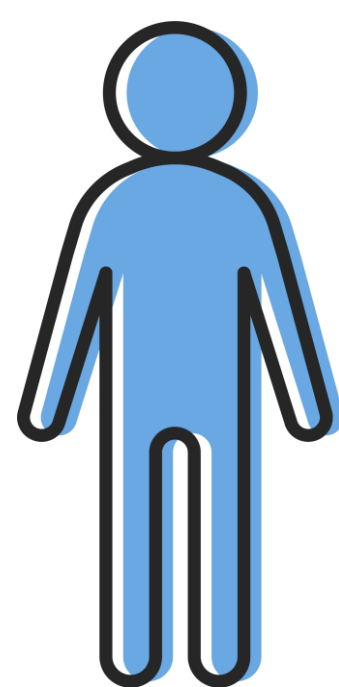
0.75 0.85

低 10 高

- ✓ 腰臀比 ( Waist-Hip Ratio, WHR ) 是一種常用來評估個人腹部肥胖程度與心血管疾病風險的指標。男性超過 0.90 或女性超過 0.85 都是屬於肥胖喔！
- ✓ 內臟脂肪是圍繞在器官周圍的脂肪，不同於皮下脂肪。內臟脂肪級別正常範圍為 1-9，10 以上表示較有健康風險喔！

# 我的體位正常嗎？

分類		體重過輕	正常範圍	過重	肥胖	重度肥胖
BMI ( kg/m <sup>2</sup> )		< 18.5	18.5 – 23.9	24 – 26.9	≥ 27	≥ 35
腰圍 (cm)	男				≥ 90	
	女				≥ 80	
體脂肪率 (%)	男	<10	10-20	20-25	> 25	
	女	<18	18-28	28-30	> 30	



# 依照工作與生活型態來判定，我是哪一種活動量？

輕度



坐辦公室的上班族、  
家庭主婦、售貨員等

中度



裸母、護理師、服務生、  
家事服務員等

重度



運動員、搬家工人等

# 我所需的熱量數字秘密

\* 體重皆為目前體重 (公斤)

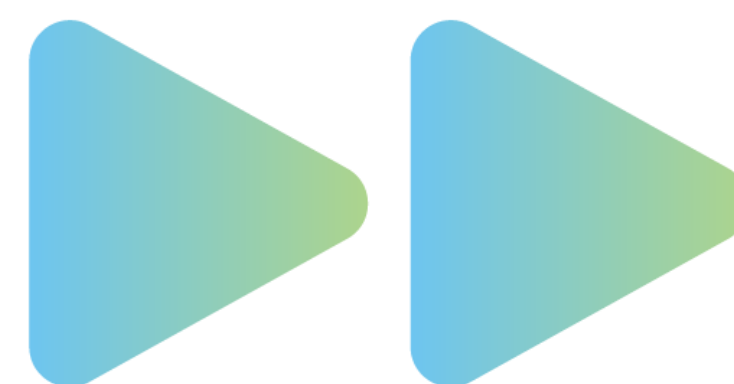
每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重、肥胖者 維持現有體重之熱量
輕度工作	35大卡 x 體重	30大卡 x 體重	20~25 大卡 x 體重
中度工作	40大卡 x 體重	35大卡 x 體重	30大卡 x 體重
重度工作	45大卡 x 體重	40大卡 x 體重	35大卡 x 體重



每天**飲食**減少  
**300大卡**

+

**運動**消耗  
**200大卡**



每月減少  
**2公斤**



# 如何讓你**無痛**減少 300 大卡

## 1 避免含糖飲料，改選無糖或低糖

### ★ 習慣性選擇

全糖奶茶

( 300 大卡/500mL )

全糖手搖紅茶

( 200 大卡/500mL )

### ★ 健康替代

無糖鮮奶茶

( 200 大卡/500mL )

無糖茶飲

( 0 大卡/500mL )



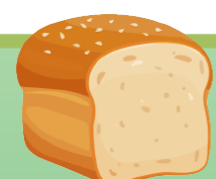
每日減少攝取約 300 大卡，有助於減少血糖波動，改善代謝症候群。

# 如何讓你無痛減少 300 大卡

## 2 減少隱藏油脂，改變料理方式

包餡麵包

全麥雜糧麵包



熱量

-70大卡

糖醋排骨

滷排骨



熱量

-100大卡

炸雞腿

烤雞腿



熱量

-130大卡

每日減少攝取約 300 大卡，降低攝取過多脂肪，有助於降低體脂肪，促進心血管健康。

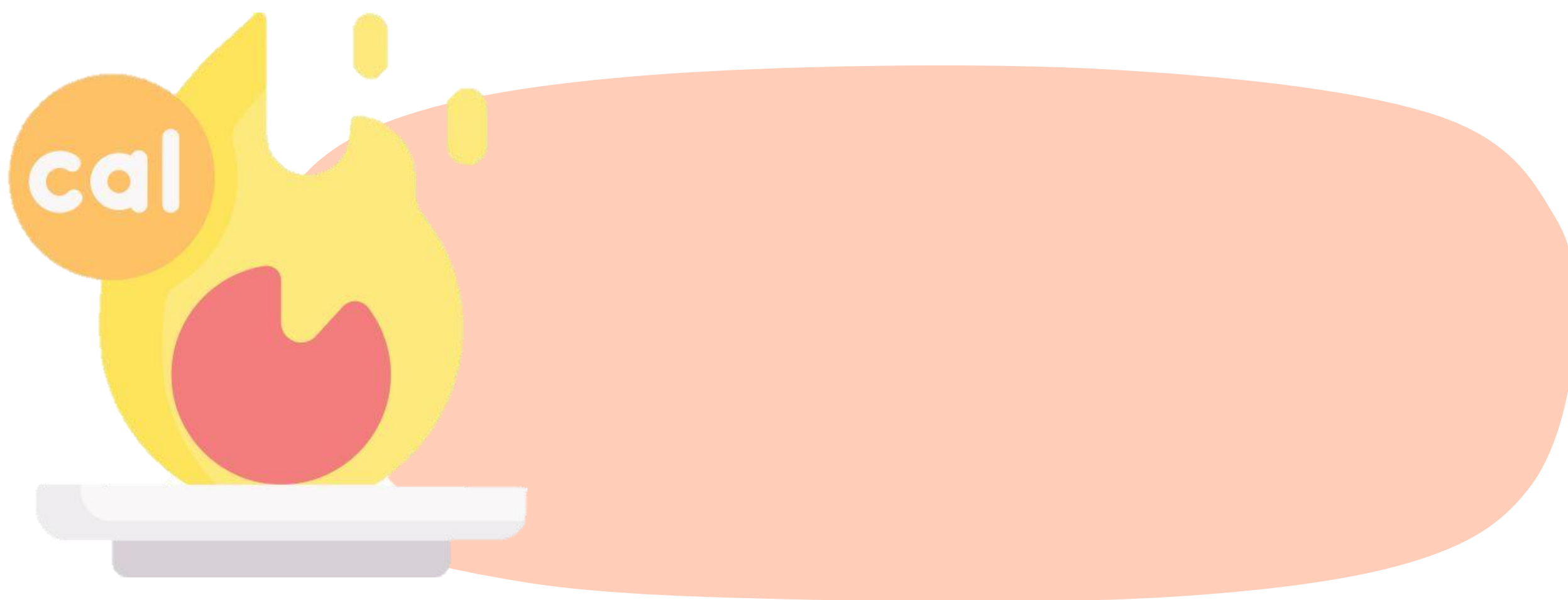
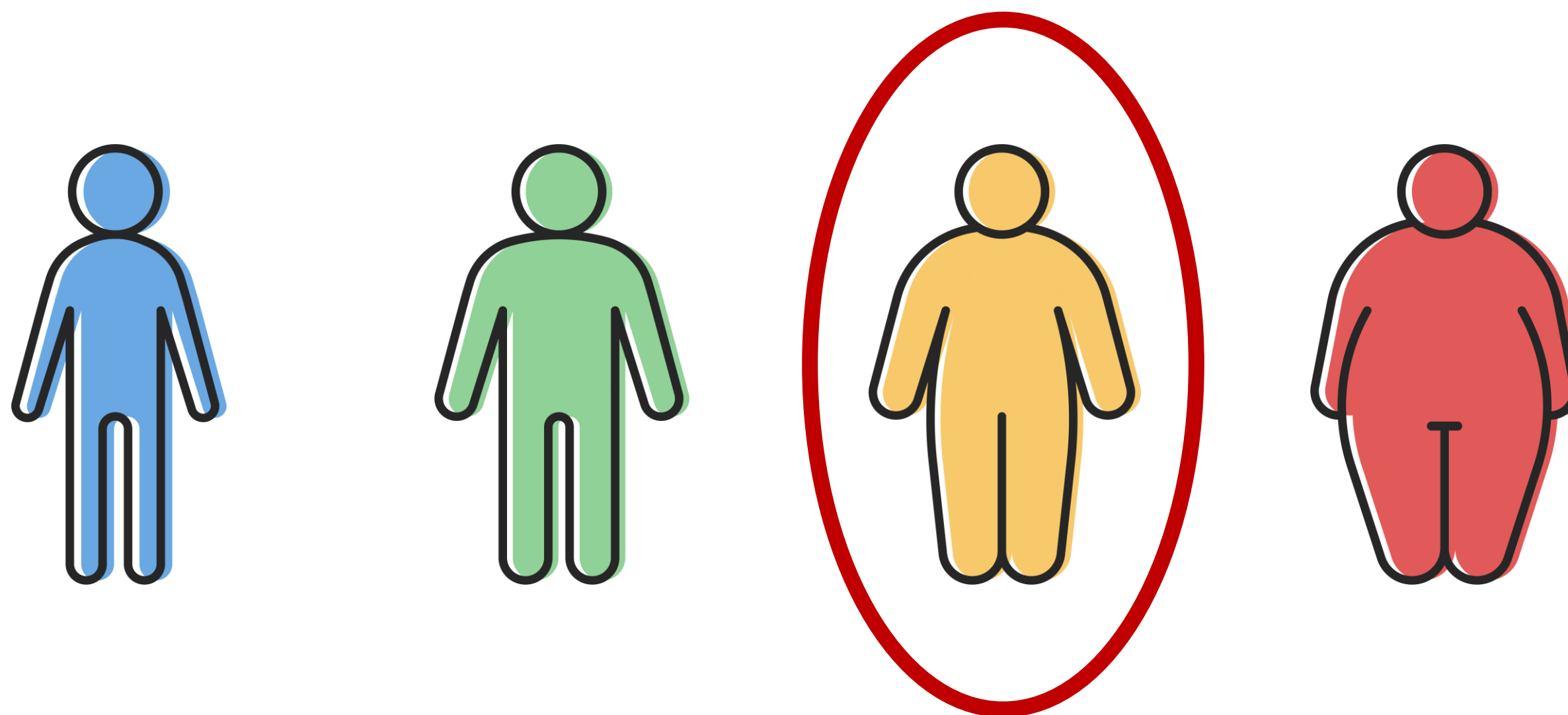


# 不同運動減重效能

(以70公斤成人為例，運動30分鐘)

運動種類	每30分鐘消耗熱量	減重效能	運動特點
慢走 (4km/h)	約 100–120 大卡	★	適合初學者、體能較弱者
快走 (6km/h)	約 140–180 大卡	★★	易執行，適合中等體能者
慢跑 (8km/h)	約 250–300 大卡	★★★	較高熱量消耗，心肺強化
跳繩	約 300–400 大卡	★★★★	高強度、燃脂快，需注意膝關節負擔
騎腳踏車 (中等速度)	約 200–300 大卡	★★★	關節負擔小，適合長時間運動
游泳 (中等強度)	約 250–350 大卡	★★★★	全身運動、護膝、心肺佳
登階機/樓梯訓練	約 300–400 大卡	★★★★	下半身肌群訓練效果強，需一定體力
高強度間歇訓練 (HIIT)	約 350–500 大卡	★★★★★	短時間燃脂強、增加代謝率
重量訓練 (中等負重)	約 150–200 大卡	★★	增肌為主，長期提升基礎代謝率
瑜珈/皮拉提斯	約 100–150 大卡	★	增加柔軟度與核心穩定性，非主要減脂運動

# 將自己的身體密碼記錄下來





# 肥胖對**健康**的影響

( 高血壓、糖尿病、心理壓力等 )

肥胖不只是體重增加

**肥胖**  
會造成許多**疾病**



DANGER

# 肥胖有那麼可怕嗎？

過重到肥胖的進展多數人常輕忽，久而久之即出現各種慢性疾病。



心血管疾病



高血糖/血壓/血脂



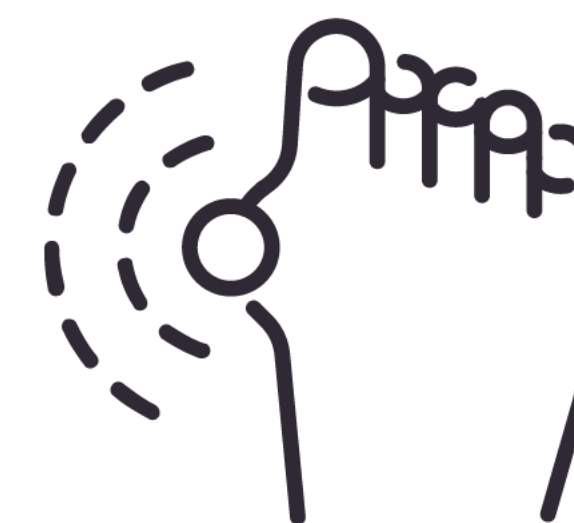
睡眠呼吸中止症



心理健康問題



慢性關節炎



痛風

# 肥胖不只是外表問題！



身體意象困擾  
自尊降低



壓力增加食慾  
偏好高熱量食物



社會壓力  
與人際困擾

# 說說看！我曾為磅秤上的數字做過哪些事情



# 我到底為什麼會胖？

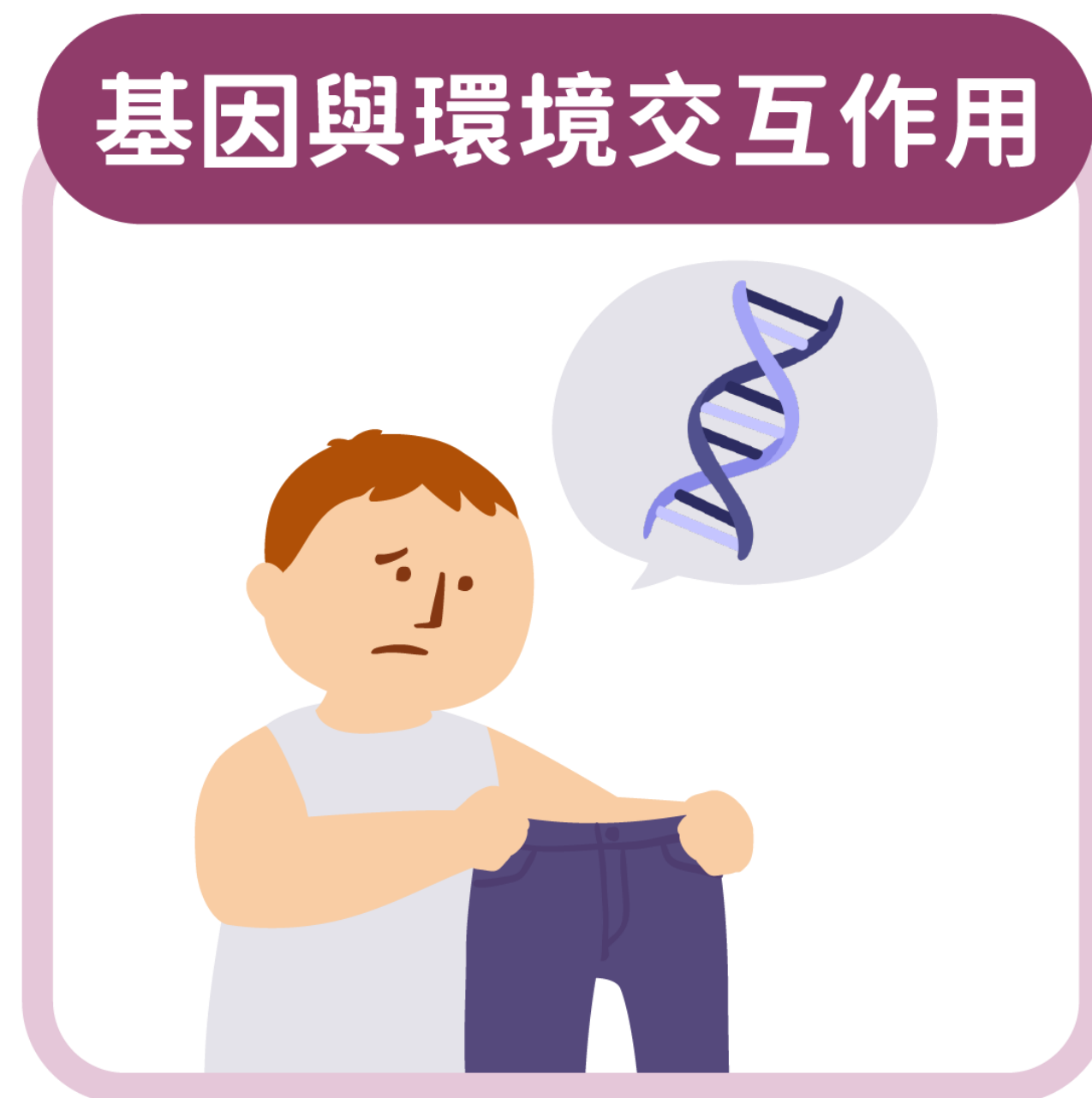
飲食習慣



身體活動不足



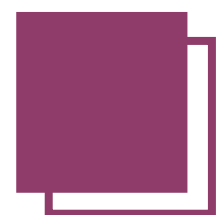
基因與環境交互作用



其實，我們有遠離和改變的力量

開始行動

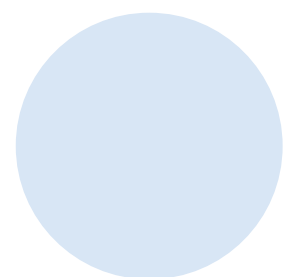




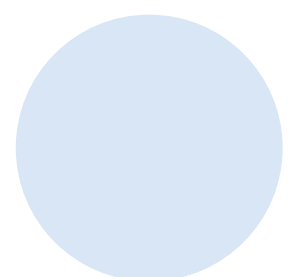
# 我的健康行動計畫表



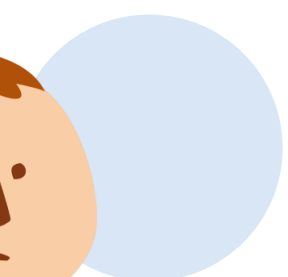
## 運動方面



---



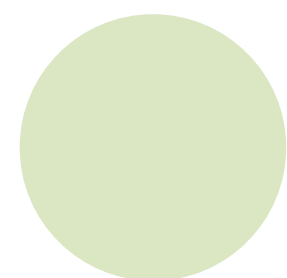
---



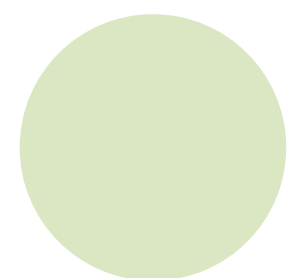
---



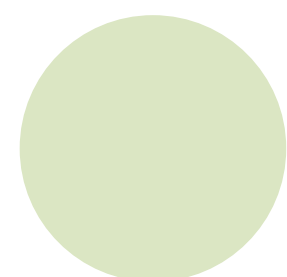
## 飲食方面



---



---



---



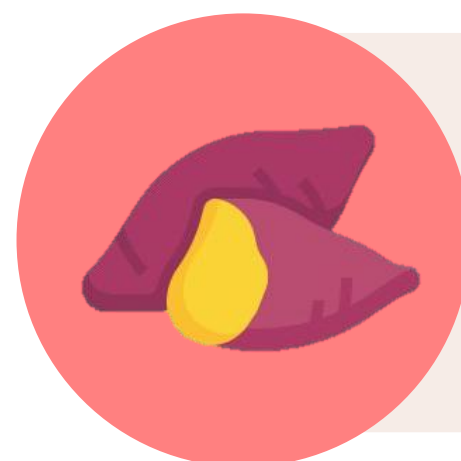
# ■ 外食，也要為自己把關



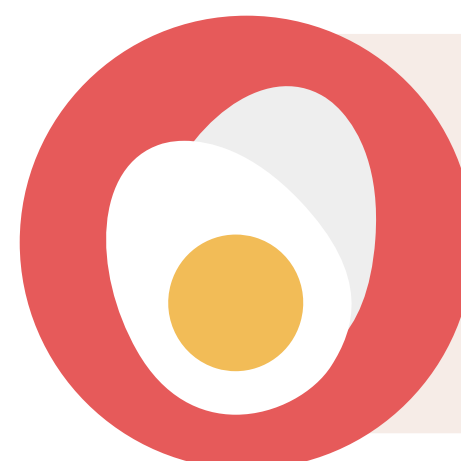
健康元素豐富的餐點



全穀雜糧類、蔬菜類及豆魚蛋肉類  
符合我的餐盤建議



提供如糙米之全穀雜糧或含南瓜、  
地瓜等未精製雜糧



使用當季在地食材，並減少油炸食品  
及加工食品



不喝糖飲料，或改為無糖飲  
使用碘鹽及減少用鹽量

# 減重小幫手 資源這裡有！



國民健康署\_成人肥胖防治



「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣

改變的一小步  
健康的一大步

下一單元：『減重不求人』！