

臺北榮民總醫院蘇澳分院

理想體重控制

113.12修訂



臺北榮總蘇澳暨員山分院關心您

蘇澳門診諮詢電話:

03-9905106轉6100、6150

員山門診諮詢電話:

03-9222141轉6000、6002



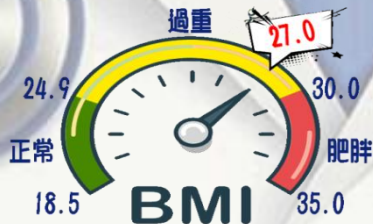
理想體重

採用身體質量指數(Body Mass Index, 縮寫為**BMI**)為測量方法, 即**體重(公斤)除以身高(公尺)的平方**, 身體質量指數也會影響壽命長短, 因此, 維持理想體重是很重要的。



理想體重範圍

BMI計算機



我的BMI _____



理想體重控制原則

「肥胖是一種疾病!」, 國人**十大死因**中, 即有**7項**與肥胖有關, 肥胖導致慢性病發生率增加, 包含:

糖尿病

高血壓

脂肪肝

癌症

痛風

乳癌

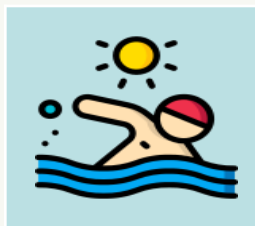
睡眠呼吸中止



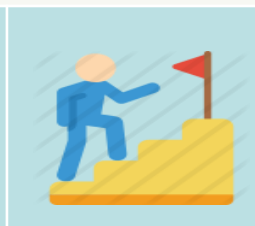
飲食限制



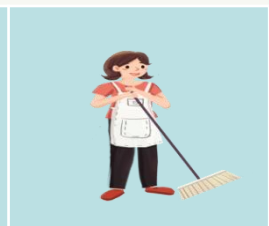
中等強度運動或日常活動



游泳



快走



家務



熱量攝取:1500-1800
大卡/天



熱量攝取:1200-1500
大卡/天

每天30分鐘
每週5-7天(150分鐘/週)

