

你的體重標準嗎？

不要太在意體重，只要在正常範圍內就可以了。

79年初，負責醫院減重班時，為了決定體重超重多少才招收，着實傷透腦筋。而更驚訝的是好多民眾體重在正常範圍內也極想參加減重，我們費了好多唇舌，才婉拒他們參加的強烈慾望。

近年來大家生活水準提高，營養不均代替了營養不足，造就了許多胖哥、胖姊及帶來了一些文明病，而營養知識也愈來愈普及，大家也稍具有基本的醫學常識。

事實上，“體重”常常是身體狀況的最佳指標，所以各位對於自己的體重是否處在最佳的狀況就很重要了。

營養師計算理想體重有2種方式，現介紹一種較簡易，一般人較易記憶的方式（此為黃伯超教授於民國75年修訂身高體重計算法）：

國人理想體重一覽表

男性：(身高-80)×0.7=理想體重

依黃伯超教授民國75年最新修訂身高體重計算法

身高 (cm)	-20%	-10%	IBW	+10%	+20%	身高 (cm)	-20%	-10%	IBW	+10%	+20%
150	39.2	44.1	49.0	53.9	58.8	166	48.2	54.2	60.2	66.2	72.2
151	39.8	44.7	49.7	54.7	59.6	167	48.7	54.8	60.9	67.0	73.1
152	40.3	45.4	50.4	55.4	60.5	168	49.3	55.4	61.6	67.8	73.9
153	40.9	46.0	51.1	56.2	61.3	169	49.8	56.1	62.3	68.5	74.8
154	41.4	46.6	51.8	57.0	62.2	170	50.4	56.7	63.0	69.3	75.6
155	42.0	47.3	52.5	57.8	63.0	171	51.0	57.3	63.7	70.1	76.4
156	42.6	47.9	53.2	58.5	63.8	172	51.5	58.0	64.4	70.8	77.3
157	43.1	48.5	53.9	59.3	64.7	173	52.1	58.6	65.1	71.6	78.1
158	43.7	49.0	54.6	60.1	65.5	174	52.6	59.2	65.8	72.4	79.0
159	44.2	49.8	55.3	60.8	66.4	175	53.2	60.0	66.5	73.2	79.8
160	44.8	50.4	56.0	61.6	67.2	176	53.8	60.5	67.2	73.9	80.6
161	45.4	51.0	56.7	62.4	68.0	177	54.3	61.1	67.9	74.7	81.5
162	45.9	51.7	57.4	63.1	68.9	178	54.9	61.7	68.6	75.5	82.3
163	46.5	52.3	58.1	63.9	69.7	179	55.4	62.4	69.3	76.2	83.2
164	47.0	52.9	58.8	64.7	70.6	180	56.0	63.0	70.0	77.0	84.0
165	47.6	53.6	59.5	65.5	71.4						

男：(身高-80)×0.7=理想體重

女：(身高-70)×0.6=理想體重

其實理想體重即我們一般所說的標準體重。但體重能剛剛好在理想體重的人真是少之又少，因它是專家調查統計

很多人而做的平均值。

所以您的體重若在理想體重±10%以內都算標準，若超過+10%而低於+20%則稱為“過重”；超過+20%以上則稱為“肥胖”。若體重介於-10%與-20%之間稱為“過輕”；低於-20%則稱為“消瘦”。

現舉個例子解釋以上的名詞。一位女性身高155公分，則她的理想體重為(155-70)×0.6=51公斤，她體重正常範圍為±10%即45.9~56.1公斤。若是她介於56.1~61.2公斤，則稱之為“過重”，若她超過61.2公斤，則是“肥胖”了。

再則若她介於45.9~40.8公斤，稱為“過輕”，若輕於40.8公斤，則是“消瘦”。於文章最後附有“國人

理想體重一覽表”各位可免於計算，只需對照即可。

各位已明白正常體重是有一段範圍的，所以不必太在意體重是否是理想體重，只要在正常範圍內即可。

國人理想體重一覽表

女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6 = \text{理想體重}$

依黃伯超教授民國75年最新修訂身高體重計算法

身高 (cm)	-20%	-10%	IBW	+10%	+20%	身高 (cm)	-20%	-10%	IBW	+10%	+20%
145	36.0	40.5	45.0	49.5	54.0	161	43.7	49.1	54.6	60.1	65.5
146	36.5	41.0	45.6	50.2	54.7	162	44.2	49.7	55.2	60.7	66.2
147	37.0	41.6	46.2	50.8	55.4	163	44.6	50.2	55.8	61.4	67.0
148	37.4	42.1	46.8	51.5	56.2	164	45.1	50.8	56.4	62.0	67.7
149	37.9	42.7	47.4	52.1	56.9	165	45.6	51.3	57.0	62.7	68.4
150	38.4	43.2	48.0	52.8	57.6	166	46.1	51.8	57.6	63.4	69.1
151	38.9	43.7	48.6	53.5	58.3	167	46.6	52.4	58.2	64.0	69.8
152	39.4	44.3	49.2	54.1	59.0	168	47.0	52.9	58.8	64.7	70.6
153	39.8	44.8	49.8	54.8	59.8	169	47.5	53.5	59.4	65.3	71.3
154	40.3	45.4	50.4	55.4	60.5	170	48.0	54.0	60.0	66.0	72.0
155	40.8	45.9	51.0	56.1	61.2	171	48.5	54.5	60.6	66.7	72.7
156	41.3	46.4	51.6	56.8	61.9	172	49.0	55.1	61.2	67.3	73.4
157	41.8	47.0	52.2	57.4	62.6	173	49.2	55.6	61.8	68.0	74.2
158	42.2	47.5	52.8	58.1	63.4	174	49.9	56.2	62.4	68.6	74.9
159	42.7	48.1	53.4	58.7	64.1	175	50.4	56.7	63.0	69.3	75.6
160	43.2	48.6	54.0	59.4	64.8						

若各位真要增重、減重請不要聽信坊間的減肥藥、減肥餐、油魚減肥、吃肉減肥...等等方法，如此不但把身體搞壞，甚且很難持久，反而更加嚴重。

各位還是找領有執照的營養師，他

們會針對您的身高、體重、職業及運動量，幫您設計均衡的減重食譜。也預祝各位胖哥胖姊、瘦弟瘦妹早日有令您滿意的身裁。

預防肥胖

對於容易增加體重的人而言，正餐以外吃無熱量食物，並養成良好的飲食習慣，是避免肥胖之道。

對於食物的感知，可經由外在的形狀、顏色及表面組織看出，也可經由觸摸、嚐、聞等方式感知。除了以上的感官因素之外，營養觀念、情緒因素，以及社會觀點也會影響我們對食物的胃口，進而影響飽足感。

文／徐舜君

就營養觀點來說，必需胺基酸會影響食物的風味及組織，當我們在攝取蛋白質食物時，會因為這些風味及組織而影響了我們的胃口，另外像醣類食物也會有同樣的效果。

就情緒因素而言，大肆地狂食，是一種熱量調整反應，

經常發生在達成滿足、撫平苦惱，及為美食所惑的節食時。

英國 Birmingham 大學食品營養實驗室 Booth 指出，一般人正常地用餐，人體的熱量平衡，會因餐後的飽足感得到適度的控制，而不再繼續吃東西。但是，在正餐以外的時間攝取有熱量的食物，如餐與餐之間、宵夜或休息時間，將會破壞此一機制。

對於容易增加體重的人而言，正餐以外吃無熱量食物，並養成良好的飲食習慣，是避免肥胖之道。

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0