

# 你的體重理想嗎？

## 「發福」的標準

### 因地而異，因時而變

由體重的輕重來判別營養狀態的優劣，一直是由醫師和營養學者們所用的基本方法之一，甚至一般人也由外表判斷胖或瘦做為健康的指標。

近年來國人逐漸了解以「你發福了」這句話讚美對方（普通限於成人）的健康是一種錯誤的觀念。一般人說胖或瘦的時候，通常是和周圍的人比較而判斷的，在我國被認為稍微胖的人，若是去美國的話，可能大部份的美國人並不認為他是一個胖子，因為美國胖子多，胖的標準較高，相形之下根本不算胖了。

自古代至民國以前的中國，雖無一般成人體重的資料可查，但大陸上曾經有不少次由旱災、水災、蟲害、戰亂等引起的大規模饑餓或半饑餓，又一般人都曾經有節儉飲食的習慣，而勞動量又大，所以不難推測中國人從前的身高別平均體重可能是較輕的，換句話說瘦子較多而胖子少。

又1950年以前，感染性疾病並無抗生素可治療，而稍胖的人顯然對傳染病的抵抗能力較強，因此，以「發福」祝福親朋好友的健康，在那個時代並無錯誤。

至於嬰幼兒，到目前為止，大家還是喜歡他們有限度地長得白白胖胖的。雖然已有部份小兒科醫師提出警告說，不要把嬰幼兒養得太胖，以免長大後易患肥

胖症、糖尿病等，但是1-4歲的小胖子與成人的肥胖症之間，相關關係並不那麼顯著。通常一半左右的小孩身長增高後，脂肪組織量在比例上便減少，而進入正常的體重範圍。然而在中學時代長胖的青少年，成人後繼續肥胖的可能性就較大了。

## 如何訂定「標準體重」

要談論肥胖症或體重過多與體重不足之前，我們必須先了解正常體重的範圍到底如何。也許一些人會說，那還不簡單，從自己的身高（以公分表示）減掉105（或100或110）就是以公斤表示的標準體重。事實上，很多醫師也會這麼說的，但問題並沒有那麼簡單，因為每公分身高並不等於每公斤體重；而且男女有些差別。亞洲成人婦女，身高每差1公分，體重差約0.5公斤而已；成人男性則身高每差1公分，看骨骼的粗細，體重差約0.6~0.7公斤。上述的計算法，只是容易記，而平均身高的成年男女從其身高減去105時與平均體重相差不遠而已。

大家想一想就知道，身高165公分的正常女人會比「同樣體型」但身高155公分的女人，體重多出10公斤嗎？又小孩的身高是4、5歲以後才會超過105公分，所以上述計算法，若要應用也只能應用在成人身上。且個子較高的人，譬如175公分以上的男人或165公分以上的女人，即身高減110較為妥當。相反的，

個子矮的人如155公分以下的男人或150以下的女人，就身高減去100較為適當。但這樣算又會發生問題，譬如身高175公分的人減去105而得67公斤，175公分的人減110而得65公斤，較高反而較輕。那麼究竟怎樣計算標準體重（又稱為理想體重）呢？老實說並沒有很好又容易記的計算法，而且我們並不真正知道體重多少才是理想。所以各國的標準體重，通常以不同年齡、性別的健康男女（人數越多越好），分組測量身高及體重而訂的。然而成年人到了中年以後大部份活動量減少而會發胖，所以成年人的標準都以25歲至29歲的性別、身高別的平均體重做為標準體重。

行政院衛生署的「國民飲食指標」於民國85年做了部份修改。有關許多人關心的成人理想（標準）體重算法，修改為依據「身體質量指數」（Body Mass Index，簡稱BMI）來推算。BMI近年來在國際上廣泛使用，其算法如下：

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

根據多篇報告，各國年輕成年男、女的平均BMI值都相當接近，為21~22，女性比男性稍小，但中年以後女性並不比男性小，而BMI值上升。由於美國學者Bray的研究指示BMI值在20~25者，其死亡率最低，又日本也有長期追蹤研究指示，成人慢性病的罹病率最低之男、女群的BMI平均值也約為22。

依據上述研究，衛生署採用BMI=22為基準，算出不同身高別的理想（標準）體重，此體重的上、下10%之範圍訂為成年人理想體重範圍如表一。BMI被認為與身體脂肪量有較高的正相



關，而與身高的關係較小。一般認為BMI 20~25為正常範圍。至於成人的肥胖症下限，不少歐美國家採用BMI 30，但在我國採用BMI 27為肥胖症下限似乎

較妥當（超過平均體重約20~26%）。表一的身高別體重，若比其下限輕（BMI 20以下）就是體重不足，重於其上限就是過重（BMI 24.2以上但不超過27）。

表一、成年人之理想體重範圍

身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)	身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)
145	41.5-51.0	166	54.5-66.5
146	42.0-51.5	167	55.0-67.5
147	43.0-52.0	168	56.0-68.5
148	43.5-53.0	169	56.5-69.0
149	44.0-53.5	170	57.0-70.0
150	44.5-54.5	171	58.0-71.0
151	45.0-55.0	172	58.5-71.5
152	46.0-56.0	173	59.0-72.5
153	46.5-57.0	174	60.0-73.5
154	47.0-57.5	175	60.5-74.0
155	47.5-58.0	176	61.5-75.0
156	48.0-59.0	177	62.0-76.0
157	49.0-59.5	178	62.5-76.5
158	49.5-60.5	179	63.5-77.5
159	50.0-61.0	180	64.0-78.5
160	50.5-62.0	181	65.0-79.5
161	51.5-62.5	182	65.5-80.0
162	52.0-63.5	183	66.0-81.0
163	53.0-64.5	184	67.0-82.0
164	53.5-65.0	185	68.0-83.0
165	54.0-66.0	186	68.5-84.0

## 理想的減重方法

### 適當的飲食控制

- 請營養師為您設計一套飲食計畫
- 千萬不可聽信偏方、廣告宣傳，自行減重，以免造成健康的危害。
- 減重不宜太速
  - 每天減少500大卡熱量攝取或增加500大卡熱量消耗，則1週約可減輕0.5公斤體重。
- 飲食控制的小小提示
  - 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。
  - 改變進餐的程序：先喝湯、喝完湯後再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。
  - 進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，千萬不可邊看電視或看書邊進餐。
  - 多吃新鮮蔬菜。
  - 儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之物。
  - 儘量少吃含脂肪極高的堅果類，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
  - 儘量少喝酒。
  - 如果於兩餐間感到飢餓時，可吃一份新鮮的水果或生吃一些蔬菜（如胡蘿蔔、芹菜等），降低飢餓感。
  - 烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌不必加油的烹調方法。

—家裡不要留存零食。

### 適當的運動

- 運動的好處
  - 加速消耗攝食的熱量。
  - 增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪。
  - 使肌肉達到充分的運用及增加心肺功能。
- 運動的原則
  - 請教醫師，選擇適合您年齡、身體狀況的運動。
  - 慢慢增加運動量。
  - 運動要持之以恆。
  - 選擇一些可活動全身肌肉的有氧運動，如：散步、慢跑、打網球、游泳等。
  - 時時增加運動量的機會，如：選擇步行取代乘車到目的地、儘量少乘電梯上下樓而改用樓梯。

備註：

- 理想體重(公斤) =  $22 \times \text{身高}^2$  (公尺<sup>2</sup>)。  
即 BMI (Body Mass Index, 身體質量指數)  
$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}} = 22$$
- 理想體重範圍為理想體重 $\pm 10\%$ 。
- 根據國民營養調查結果顯示，20-29歲年輕女性之平均體重略輕於備註1.計算而得之理想體重，使用上表時可參考理想體重範圍內偏輕之數據。
- 資料來源：行政院衛生署

### 各種運動所消耗之熱量

(單位：大卡/公斤(體重)/小時)

下樓梯(15階)	1.012大卡/公斤(體重)	羽毛球	5.1
上樓梯(15階)	1.036大卡/公斤(體重)	排球	5.1
騎腳踏車(8.8公里/小時)	3.0	乒乓球	5.3
走步(4公里/小時)	3.1	溜冰刀(16公里/小時)	5.9
划獨木舟(4公里/小時)	3.4	網球	6.2
高爾夫球	3.7	爬岩(35公尺/小時)	7.0
保齡球	4.0	滑雪(16公里/小時)	7.2
快走步(6.0公里/小時)	4.4	手球	8.8
划船(4公里/小時)	4.4	騎腳踏車(20.9公里/小時)	9.7
游泳(0.4公里/小時)	4.4	拳擊	11.4
跳舞(快)	5.1	划船比賽	12.4
溜輪鞋	5.1	跑步(16公里/小時)	13.2
騎馬(小跑)	5.1		