

瘦身中心用了大篇幅的廣告吸引愛美的民眾。瘦高型的模特兒在人們面前幌來幌去，人們無形中被教育並且接受了瘦高型的減肥成果。固然學者們一再表示肥胖對健康不好而建議肥胖的人減肥。但是現在很多不胖的人，甚至瘦子也跟著減肥風，胡亂的減肥，對健康傷害很大。這種現象在校園很是常見。4年前，在筆者之一任教學校的一項調查，發現目前大專女生對身體形象（body image）的認同朝比

為不懂怎麼樣的體重才應該減肥。

倘若先瞭解什麼是理想體重？理想體重對健康的實質意義是什麼？可能就不會盲亂減肥了。

理想體重是最健康長壽的體重

肥胖與某些慢性病的相關性已經被相當確認，但是「體重不足」也同樣影響我們的健康。那麼到底怎樣的體重才對呢？有關

他認為BMI在21~25的致病率與死亡率最低。這一點與Bray的研究結果頗為相近。Waalder同時提出BMI“低於”或“高於”這個範圍的致病率與死亡率逐漸增加；BMI過低，死亡原因以肺結核、肺癌、阻塞性肺疾及胃癌等為主；BMI高所造成的死因如腦血管疾病、心血管病、糖尿病及大腸癌等居多。

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BMI值並不比男性小，且隨年齡增加而逐漸上升。由於美國學者Bray研究發現BMI值在20~25時，死亡率最低，日本也有相關長期追蹤研究指示，成人慢性病罹患率最低之男、女群的BMI平均值也約為22。根據以上研究，我國衛生署採用BMI=22來推算不同身高別的理想體重值。（成年人之理想體重範圍，1995）

理想體重或稱標準體重（ideal body weight），曾經被稱為合宜體重（desirable body weight），1995年時美國乾脆把它稱為健康體重（healthy body weight）。更明白的說，理想體重是讓我們能夠達到最健康（致病率最低）、最長壽（死亡率最低）的體重。

想要減肥時，先算算自己的理想體重，再決定是否需要減肥。

倘若您現在的體重是理想體重或在理想體重範圍，請不要減肥。

理想體重怎麼算？

BMI的算法如下：

再談“理想體重”

——最健康長壽的體重

自己瘦的方向認同，換句話說，很多看起來瘦瘦的女生，甚至很瘦的（比標準體重少20%以上），會覺得自己瘦得剛剛好；而那些在理想體重範圍的女生，有10~90%都覺得自己太胖了。有了這樣的體型誤認，自然會有減肥意念。在所有想減肥的女學生中，雖然有七成的人沒有刻意減肥，但仍有約20%的學生進行節食減肥。曾有學生因為不懂正確的減肥方法，自己胡亂減肥而暈倒的經驗。也有少數的同學以吃瀉藥、吃減肥藥、強迫嘔吐等方法來減肥。像這樣使用不當的方法減肥而影響到健康，是我們擔心的問題。

是什麼原因讓她們胡亂減肥？因為不當的廣告。

為什麼接受不當的廣告？因

這樣的問題，不妨來看看幾個比較有名的研究：

美國大都會人壽保險公司（American Metropolitan Insurance Company）在1979年對其參加保險人的體位資料——例如身高、體重、病因及死因做分析。1985年Bray重新分析大都會人壽保險公司的資料，發現BMI（身體質量指數，body mass index，=體重（公斤）/身高（公尺）²）在20~25時的致病率與死亡率最低，BMI在25~30時稍高，BMI30~40以上時致病率與死亡率提高很多。體重高出越多，致病率與死亡率越高（如圖）Dr.Waalder分析挪威人（Norwegian）的健檢資料，發現若以BMI為橫軸，以死亡率為縱軸，二者呈“U”字型相關性。

BMI =

體重(公斤) / 身高[公尺]²

BMI = 22 時，理想體重算法如下：

舉例：李小姐身高 160 公分，40 歲。

先將身高 160 公分轉成 1.60 公尺 (160 / 100 = 1.6)，則：

理想體重 = 22 × 1.6 × 1.6 = 56.32，可四捨五入為 56 公斤。

根據國民營養調查顯示，20-29 歲年輕女性之平均體重略輕於理想體重，計算此年齡層之理想體重可使用其理想範圍內偏輕之數據。或使用上述公式算出理想體重後再減去 10%。

舉例：張小姐身高 160 公分，20 歲。

BMI = 22 時的體重：22 × 1.6 × 1.6 = 56.32 = 56 公斤

張小姐 20 歲，理想體重 = 56 - (56 × 10%) = 50.4 公斤，可計為 50 公斤，或 50.5 公斤。

不同算法得到的理想體重值比較

理想體重曾經有幾種算法：

第一種算法：

最早的理想體重算法是本篇作者之一，黃伯超教授根據國內幾次體位調查結果，得到成年男性平均身高、體重為 170 公分，62 公斤；成年女性 158 公分，52 公斤。男性的身高比平均身高值高出 1 公分的話，體重會多出 0.6 ~ 0.7 公斤；女性的身高比平均身高值高出 1 公分，則體重多 0.5 ~ 0.6 公斤。根據這個結果推測理想體重如下：

男性理想體重(公斤)=[身高(公分) - 170] × 0.6 + 62 公斤

女性理想體重(公斤)=[身高(公

分 - 158)] × 0.5 + 52 公斤

第二種算法：

上面這個公式推出後，有人認為這樣的公式不好記憶。黃教授再依原有的理論發展出以下公式，即後來廣為國人應用之理想體重推算公式：

男性理想體重(公斤)=[身高(公分) - 80] × 0.7

女性理想體重(公斤)=[身高(公分) - 70] × 0.6

用以上二種方法算出理想體重後，以 -10% ~ +10%，換算成理想範圍體重。第三種算法：即以上所提以 BMI = 22 來推算理想體重。仍以計算出之理想體重的 -10% ~ +10% 為理想範圍體重。

以 BMI 來評估體位是世界公認最好的方法，所以我國衛生署乃召集國內學者專家訂出以 BMI = 22 來推算理想體重。用以上三

BMI = 22 來推算理想體重。理想體重算出來以後，加 10% 至減 10% 之間的體重是理想體重範圍，對健康而言是正常的體重範圍。所以即使比理想體高高出 10% 也不需要減肥。

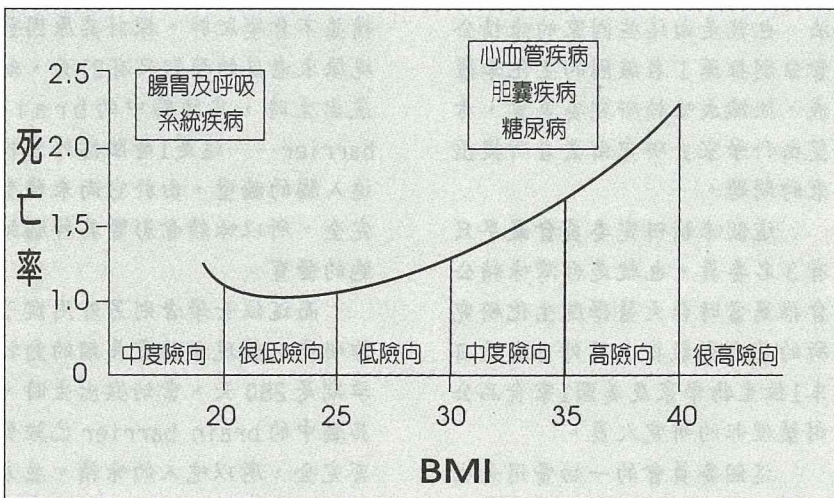
可以用 BMI 來評估是否肥胖

BMI 被認為與身體脂肪有關，與身高的關係較小。一般認為 BMI 20 ~ 25 為理想體重範圍。不少歐美國家採用 BMI 30 為成人肥胖症的下限，但在我國用 BMI 27 為肥胖下限似乎較妥當(超過平均體重 20 ~ 26%)。舉例：李小姐身高 160 公分，60 公斤，求 BMI 值

先將身高 160 公分轉成 1.60 公尺，則

BMI = 60 ÷ 1.60 ÷ 1.60 = 23.4

此個案可評定為理想體重範圍。



種方法推算出的理想體重值比較如上圖。被測者的身高若在平均身高值附近，用以上三種方法算出來的體重，數值相當接近。所以用以上三種方法中的那一種都可以，衛生署於民國 85 年建議用

從以上諸多證據顯示，理想體重或理想體重範圍是最健康、最長壽的體重。肥胖(超重 30% 以上)固然有害於健康，別忘了 Dr. Bray 的研究結果：體重太輕，死亡率和致病率也會提高。 [圖]