



肥 胖是指人體攝取食物過多，而消耗的能量少，造成過多的熱量在體內轉變為脂肪大量儲存起來，使脂肪組織異常增加，體重超過正常值20%以上。

我是不是太胖了

1、計算肥胖度：

男性：標準體重=(身高-80)*0.7

女性：標準體重=(身高-70)*0.6

肥胖度：

$\frac{(\text{實際體重}-\text{標準體重})}{\text{標準體重}} * 100\%$

標準體重

標準體重±10% 內是理想體重，當您實際體重超過理想體重20%以上，數值越高即表示越肥胖。

2、身體質量指數(BMI)

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

理想體重範圍：BMI<22；當指

數越高表越胖

3、體脂肪測量：

體脂肪指體內囤積總量所佔體重的百分比

正常值：

男性：10-19% 以下

女性：20-29% 以下

當您使用體脂肪測量儀所檢測的值超過標準，需要小心了，您已漸漸邁入肥胖一族了。

中醫減重妙法

(1) 中醫減重三大法寶

中藥減重、針灸(耳針、體針)、穴位按摩(運動)

(2) 適用族群：

本院中醫門診中觀察減重者有三大族群；1. 45歲以上多因健康因素減重，2. 產後肥胖腹部、大腿局部減重 3. 年輕族群為瘦身而減重。

(3) 特色：

依照個人體質提供易瘦茶4種方劑，可煮水

輕鬆減肥 窈窕健康



■ 用餐八分飽後不再勉強吃。

(蔡世瑩攝影)

代茶飲用，方便又有效。針灸減重透過經絡調理，並直接破壞脂肪組織達到減重目的，尤其是局部塑身(腹部、小腿、大腿及手臂)效果更佳，讓您想瘦哪裡就瘦哪裡。均衡飲食和運動，讓您甩掉脂肪，窈窕又健康。

減肥飲食原則

1. 用餐時最好先喝1碗湯或1杯開水，然後從好吃、喜歡吃的食物開始吃起，吃到八分飽後絕不再勉強吃。

2. 養成小口將食物咀嚼10~20次再下嚥的習慣，這樣可提早產生飽腹感。

3. 盡量避免吃零食，尤其是邊看電視邊吃零食。

4. 一頓大餐比3~4頓小餐更易使人發胖，因為吃多消化液分泌也多，食物消化、吸收後脂肪也容易屯積，故避免過度饑餓後大吃一頓。

5. 養成早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少的習慣。

■