

減重護健康

● 肥胖的現況

2025 年前世界肥胖聯盟估計全球過重或肥胖成人人口會增加到 27 億人，肥胖防治是公共衛生的重要挑戰，政府及社會大眾需針對肥胖問題採取對應行動，因為肥胖是一種疾病，全球肥胖是目前最重要的公共衛生議題之一，預防肥胖相關之疾病及減少肥胖盛行率，可以促進民眾健康，這20年間臺灣肥胖盛行率從 11.8% 增加至 23.0%。

其中不健康的飲食型態、身體活動量降低，以及久坐之生活型態都會導致能量的攝取與消耗之間無法平衡，這些都會增加肥胖的風險。BMI ≥ 24 kg/m² 及 BMI ≥ 27 kg/m² 分別為臺灣成人過重及肥胖的診斷。臺灣衛生福利部於 2006 年建議以男性腰圍為 90 公分及女性腰圍為 80 公分，為腹部肥胖的切點以及代謝症候群診斷標準之一，台灣研究證實，重度肥胖族群傾向不良的飲食型態以及較低的運動量，有比較高的共病症。

● 肥胖與疾病

代謝症候群是代謝與心血管的危險因子，會增加罹患心血管疾病危險，胰島素阻抗也會增加冠心病罹患的危險，治療代謝症候群，須找出造成胰島素阻抗的危險因子中可改善的部分，例如活動量不足以及肥胖，也要能夠改善高血糖、高血壓及血脂異常的藥物以達到臨床治療目標，減去 5-10% 的體重，改變生活型態和飲食就能夠明顯改善代謝症候群的各项組成因子。

不只代謝症候群，肥胖也會導致退化性關節炎、睡眠呼吸中止症候群、憂鬱、非酒精性脂肪肝、不孕症、部分癌症(如胰臟癌、大腸直腸癌、腎臟癌、子宮內膜癌及婦女停經後的乳癌)及胃食道逆流。

● 減重的方法

而為達減重目的，必須要負能量平衡，許多飲食方案皆可降低熱量攝取，飲食部分，建議考量個人與家庭飲食喜好、接受度、肥胖程度、健康與營養狀況，以做出個人化、可持久的飲食介入處方，而在限制熱量攝取下，早餐吃高熱量的肥胖女性會比晚餐吃高熱量者，可以達到明顯體重下降與腰圍減少，及改善三酸甘油酯及葡萄糖耐受性。

建議早餐吃高熱量，晚餐則降低熱量攝取，可以幫助維護健康，而單純只靠運動來減重成效並不大，但仍可以有效降低體脂肪及內臟脂肪，每次 30 分鐘以上，每週 5 到 7 天的運動有益於體重的維持與預防心血管疾病。

若 BMI 大於 37 可以考慮至本院減重外科門診諮詢。