

認識健康體重

1. 維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長健康壽命。世界衛生組織 (WHO) 建議以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI) 來界定體重過輕、健康體重、體重過重或是肥胖。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI 數值過高) 的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要高。
2. 體重增加的主要因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的 7700 大卡熱量，就會增加約 1 公斤的體重。
3. 身體熱量的來源，大部分來自於食物中的醣類、脂質、蛋白質。維生素、礦物質和水份是不產生熱量的，喝水只會暫時增加體重，並不會產生肥肉。
4. 小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有 42-63 % 的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達 70-80% ，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的可能病患。 \

瞭解更多請點下面連結

<http://obesity.hpa.gov.tw/PDA/Bodyweight.aspx>