

## 勤做運動不可少

根據美國國家運動及醫藥學院建議，每星期累積至少 3 至 4 次，每次最少 30 分鐘的帶氧運動，如慢跑、急步行，再加上適量的阻力訓練，體重便能逐漸下降。

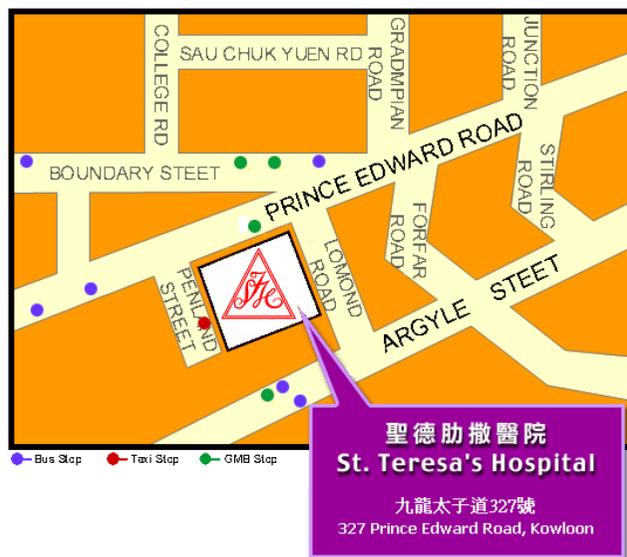
### 改善生活習慣 + - x ÷

- + 自己記錄一本飲食及運動日記，令你更了解自己的飲食模式及心情轉變，讓你的體重控制計劃事半功倍。
- 減少靜態的生活習慣，如使用電梯或扶手電梯。
- x 將站立的時間倍大，嘗試餐後散步 15 至 30 分鐘
- ÷ 戒除其他不良生活及飲食習慣，例如不吃早餐、暴飲暴食、吃宵夜等。

做足以上的建議，帶來的益處良多，因為只要除去所有壞習慣，運動量倍增，同時飲食均衡，很快便趕絕大肚腩，令你的健康增值。

營養部: (852) 22003544

Revised Date: October 2022



- 本院設有「八達通」時鐘泊車服務
- 綠色專線: 2, 17M, 25M, 46, 70,
- 紅色非專線 旺角往新蒲崗/黃大仙/九龍城
- 公共巴士: 1, 1A, 2A, 6D, 7B, 9, 12A, 13D, 16, 24, 27, 42, 95, 98C, 113, 203E, 296C, N216
- 港鐵
  - ※ 樂富: 可換乘的士約五分鐘到達
  - ※ 旺角: 可換乘非專線小巴至露明道口
  - ※ 宋皇台: B1 出口, 可步行 5-10 分到達
- 東鐵
  - ※ 旺東可換乘的士約五分鐘到達
  - ※ 九龍塘可換乘專線小巴 25M 至界限街
- 復康巴士: (852) 2817 8154



St. Teresa's Hospital  
聖德肋撒醫院

## 體重控制基本法



## 健康資訊

## 健康體重的定義

### 1. 體重指數(BMI)

是一項量度指標，按個人身高以評估體重是否理想

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

	亞洲人的體重指數 (公斤/米 <sup>2</sup> )
體重過輕	<18.5
正常	18.5—22.9
超重	23—24.9
肥胖	25—29.9
病態肥胖	≥ 30

資料來源：2000 西太平洋世界衛生組織亞太區肥胖指引

### 2. 理想脂肪百分比

是指身體脂肪含量，評估肥胖的另一方法

	男性	女性
成年人	14-23%	17-27%

### 3. 理想腰圍

是評估過多脂肪積聚於肚臍，亦稱為「中央肥胖」

	男性	女性
成年人	< 90 厘米 35.5 吋	< 80 厘米 31.5 吋

資料來源：世界衛生組織 2000 指引

### 肥胖/過重的禍害

外觀其實只屬其次，肥胖的最大問題是誘發身體各種健康問題，包括：

- \* 心臟病
- \* 中風
- \* 不育
- \* 糖尿病
- \* 睡眠窒息症
- \* 某些癌症
- \* 關節退化
- \* 高血壓



### 定下目標，開始減肥

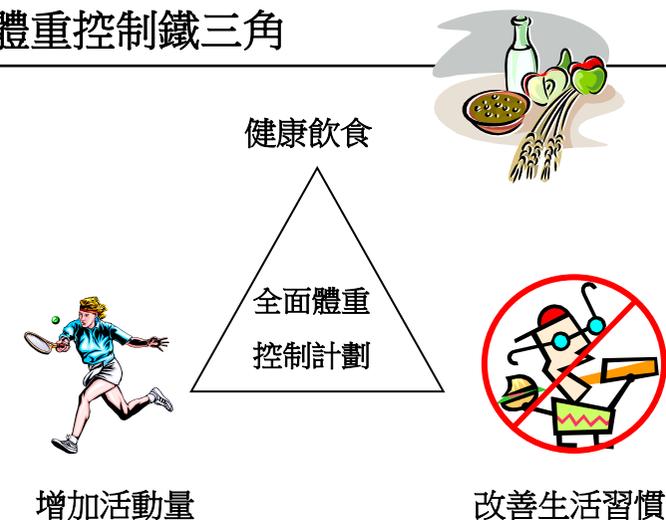
一般而言，過重及肥胖人士於 3 至 6 個月內減去 5-10% 的現時體重是安全、可行的體重控制目標。

例子: 現時體重: 100 公斤

目標: 100 公斤 - (100 x 10) % = 90 公斤

即是說你的目標要在 3 至 6 個月內共減去 10 公斤。

## 體重控制鐵三角



### 健康飲食一定要

- \* 定時定量，少吃多餐
- \* 均衡飲食，遵從健康飲食金字塔，有助攝取足夠各類的營養素。
- \* 避免高動物性(飽和)脂肪的食物如全脂牛奶，牛油、雪糕、椰子食品、加工肉類及零食。
- \* 減少高糖份食物如朱古力、糖果、甜飲品、汽水
- \* 多食高纖維質的食物
- \* 烹調宜清淡