



健康減重：我能吃多少？

透過了解自己的身體數據與營養需求，找到最適合您的健康減重方式。讓我們一起探索如何評估體重標準，並計算每日所需的熱量與食物份量。

體重評估指標

我的體重標準嗎？

評估體重是否標準需要從多個角度來看，包括**身體質量指數 (BMI)**、**腰圍**以及**體脂率**。這三個指標能幫助您全面了解自己的健康狀況。

身體質量指數 BMI

WHO建議衡量肥胖程度的指標
※不適用於孕婦及哺乳婦/老年人/運動員

腰圍測量

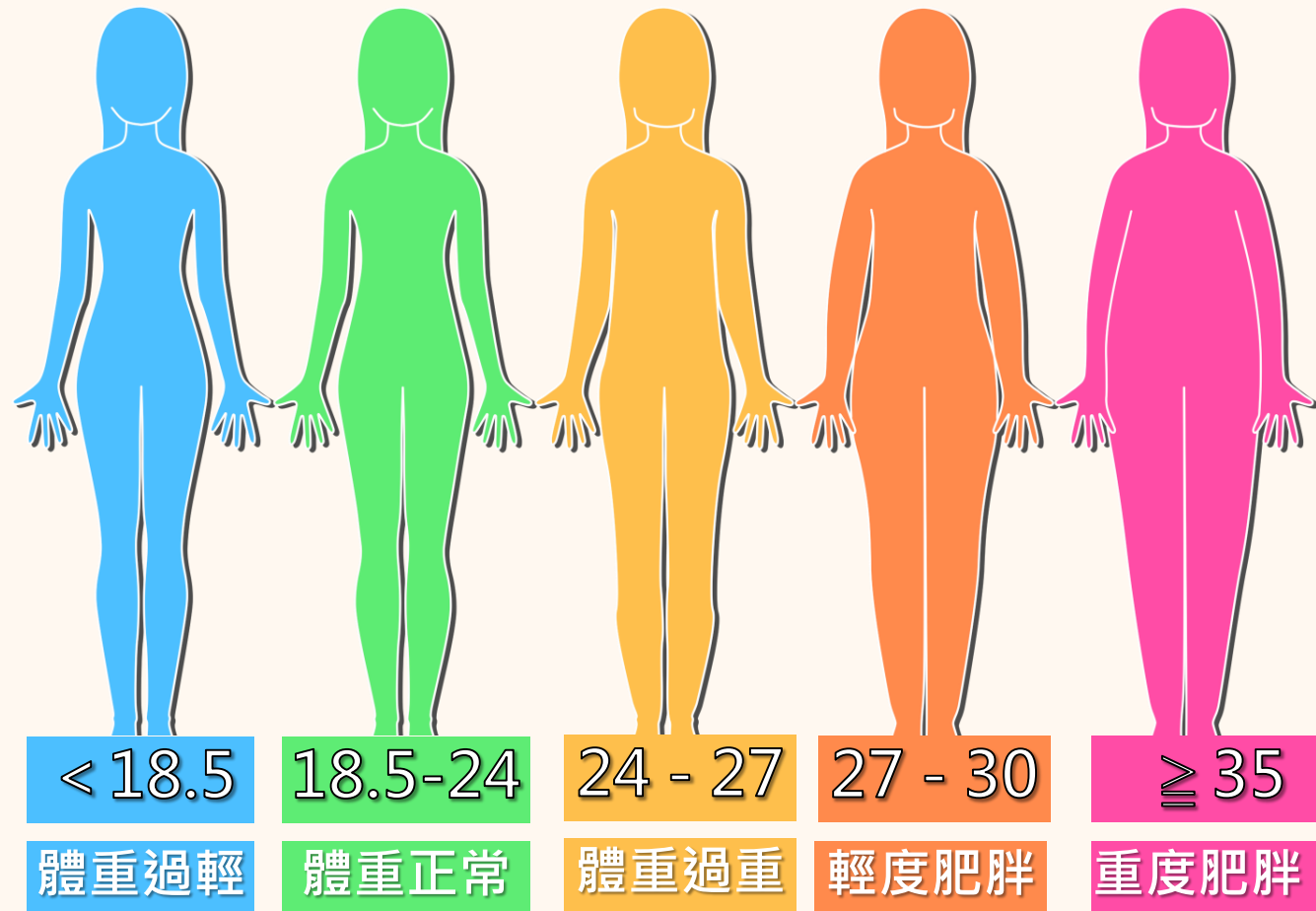
腰圍超標代表內臟脂肪過多，增加代謝症候群風險。

體脂率分析

體脂率能更準確反映身體組成，是評估健康的重要指標。



BMI健康體重範圍與標準



【[線上計算公式](#)】

腰圍標準

性別	腰圍	腰臀比 肥胖定義	腰臀比 正常標準值
男性	≥90 cm(約35.5吋)	>0.95	0.85-0.9
女性	≥80 cm(約31吋)	>0.85	0.75-0.8

反映內臟脂肪累積，腰臀比若超過正常值，罹患心血管疾病、動脈粥狀硬化、三高和腎臟病等慢性病風險較高。

體脂率標準

性別	標準體脂肪率		肥胖
	< 30 歲	> 30 歲	
男性	14-20%	17-23%	25%以上
女性	17-24%	20-27%	30%以上

體重由脂肪、肌肉、骨骼及水分組成。體脂計利用電阻原理測量，因脂肪不導電，電阻愈大體脂愈高。建議於起床或進食三小時後再做測量。



♥ 熱量計算

計算您的標準體重與每日熱量需求

01 計算您的標準體重

健康體重算法：身高 (__ m) * 身高 (__ m) * 22 = __ kg

健康體重範圍： (健康體重) * 0.9 = __ kg ~ (健康體重) * 1.1 = __ kg

02 每天需要多少熱量？

____ (健康體重) * ____ (每公斤所需熱量) = ____ 大卡/天

參考-每公斤所需熱量：

活動量	清閒	中度	重度
大卡/公斤	20~25	30~35	35

【[線上計算公式](#)】

03 請跟營養師討論並填入您每日的食物份量：

全穀根莖(份)	水果(份)	乳品類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)

*參考食物代換表

