



中央肥胖在香港
2007年6月20日

中央肥胖在香港



上週提及脂肪積聚在腹腔之間，會引致中央肥胖，增加患病風險。事實上，香港肥人一向不少，據調查，大約有三成人口屬於中央肥胖。此外，衛生署年前調查亦顯示，約四成半女士腰臀比例高於標準，即脂肪多分布於上半身及腹部。

令人憂慮的是，港人對中央肥胖的意識仍屬偏低；除了購買衫褲，我們平日甚少注意自己的腰圍尺碼；即使是一般的檢查，又或者診所記錄病人資料，亦未必包括腰圍一項。為了健康著想，從今天開始，大家應定期量度腰圍，倘發現超標，便應即減肥，以減低健康風險。

有些人總存在錯覺，以為肚腩特別難減。根據過往經驗，帶氧運動如跑步、游泳以至各類球類活動等，對於燃燒腹部脂肪有一定的幫助。持之以恆，踢走豬腩肉並非難事。

肥胖醫學會董事許世全教授

上星期提及脂肪積聚在腹腔之間，會引致中央肥胖，增加患病風險。事實上，香港肥人一向不少，根據過去調查，大約有3成人口屬於中央肥胖(男性與女性腰圍分別超過90厘米及80厘米)。此外，衛生署年前進行調查亦顯示，約四成半女士腰臀比例高於標準，即脂肪多分布於上半身及腹部，呈現所謂「蘋果形」身材。

令人憂慮的是，港人對中央肥胖的意識仍屬偏低：除了購買衫褲，我們平日甚少注意自己的腰圍尺碼；即使是一般的檢查，又或者診所記錄病人資料，亦未必包括腰圍一項。為了健康著想，從今天開始，我們應定期量度腰圍，倘發現超標，便應立刻採取行動減肥，以減低健康風險。

有些人總存在錯覺，以為肚腩特別難減。根據過往經驗，帶氧運動如跑步、游泳以至各類球類活動等，對於燃燒腹部脂肪有一定的幫助。只要持之以恆，要踢走豬腩肉並非難事。

香港肥胖醫學會 Council member 許世全教授