



我要減肥嗎？



一連多個星期解釋中央肥胖對身體的禍害。究竟從醫學角度，甚麼人需要減肥呢？

一個最常用的指標是BMI（身體質量指數），以亞洲地區為例，倘若BMI（體重kg/身高m的平方）在23或以上屬過重，在25或以上屬肥胖，患上糖尿、心血管、關節炎或某些癌症的機會亦相應增加。

不過，BMI只能計算整體或平均肥胖，要準確反映脂肪在腹腔積聚情況，最直接方法是量度腰圍。根據世衛標準，男女腰圍分別

別在90厘米（35.4吋）或80厘米（31.5吋）或以上，即屬中央肥胖，其健康風險比整體肥胖更大。

因此，即使閣下的BMI合乎標準，也不要掉以輕心，因為腰圍才是最重要的健康指標。此外，在量度腰圍時不能馬虎，皆因人的腰圍尺碼，在吸氣與呼氣之際，可以有很大的差異。正確方法，是先將軟尺繞在腰部，置於胸骨與盆骨之間，讓身體完全放鬆及呼氣後，才開始量度，這樣才能真正掌握腹腔肥胖情況。

香港肥胖醫學會副會長高天才醫生

我要減肥嗎？

2007年7月18日

一連多個星期解釋中央肥胖對身體的禍害。究竟從醫學角度，甚麼人需要減肥呢？

一個最常用的指標是 BMI(身體質量指數)，以亞洲地區為例，倘若 BMI(體重 kg/身高 m 的平方)在 23 或以上屬過重，在 25 或以上屬肥胖，患上糖尿、心血管、關節炎或某些癌症的機會亦相應增加。

不過，BMI 只能計算整體或平均肥胖，要準確反映脂肪在腹腔積聚情況，最直接方法是量度腰圍。根據世衛標準，男女腰圍分別在 90 厘米(約 36 吋)或 80 厘米(約 32 吋)或以上，即屬中央肥胖，其健康風險比整體肥胖更大。

因此，即使閣下的 BMI 合符標準，也不要掉以輕心，因為腰圍才是最重要的健康指標。此外，在量度腰圍時不能馬虎，皆因人的腰圍尺碼，在吸氣與呼氣之際，可以有很大的差異。正確方法，是先將軟尺繞在腰部，置於胸骨與盆骨之間，讓身體完全放鬆及呼氣後，才開始量度，這樣才能真正掌握腹腔肥胖情況。

香港肥胖醫學會副會長高天才醫生