

我真的胖嗎？

參考身體質量指數BMI對照表

20~22



身高 (公分)	對應體重 (公斤)				
	BMI=20	BMI=25	BMI=30	BMI=35	BMI=40
150	45	56	68	79	90
160	51	64	77	90	102
170	58	72	87	101	116
180	65	81	97	113	130
190	72	90	108	126	144

20~ BMI~ 22
死亡率最低

【我真的胖嗎？除了視覺，怎麼判斷胖瘦才對呢？】

!!判斷體重首先想到的就是BMI值，身體質量指數BMI是通過身高和體重的數值，來判斷你的體重是否健康。

它的計算方法如下： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$

!! 圖中的簡易表格可以让你快速查閱自己的身高，

或是參考留言區的計算網址（輸入身高體重）

BMI > 25，為體重過重 BMI > 30，稱為肥胖

BMI > 35 + 合併有高血壓，糖尿病，心血管疾病，關節炎等

或是BMI 超過 40以上，即稱為病態性肥胖，對身體健康會有很大的影響！！

減重手術諮詢專線：(07) 6150011 #3036

!! 從BMI看臨床上的死亡率則會得到一個「J型曲線」，意思是體重的兩端（過瘦、肥胖）死亡率是比較高的（黃燈到紅燈區），而BMI20~22之間（綠燈）的死亡率最低哦！

另外也要注意「肥肉」長在哪裡

雖然都是胖，但是當肥肉長在肚子上，會比長在手臂、大腿、下巴上要危險得多，

因為囤積在腹部的脂肪可以影響心臟、肝臟等內臟器官的健康

怎麼辦呢？

A 開始調整飲食

B 開始運動

C 找義大減重中心幫忙

預約諮詢：<http://bit.ly/預約免費諮詢>

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

