

# 體重管理 指南針



# 什麼是 體重指數？

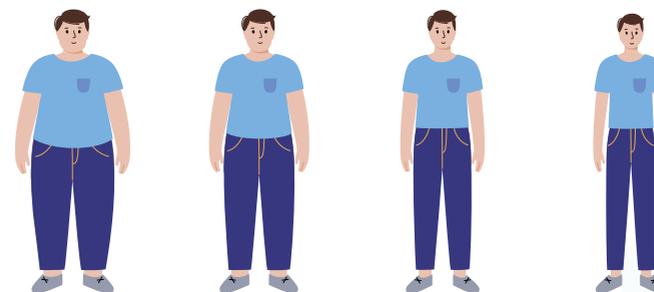
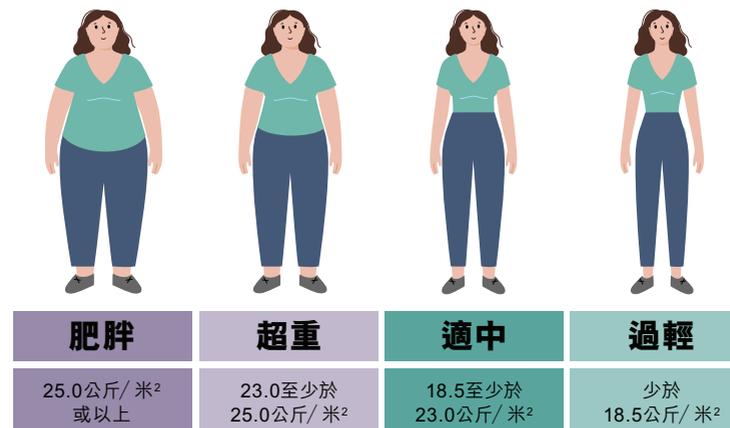
超重或體重過輕，都會對身心健康帶來損害。要判斷體重是否適中，最常用的方法是計算體重指數。

**體重指數 (BMI)** 是用來分析體重是否適中的最常用指標，計算方法是：

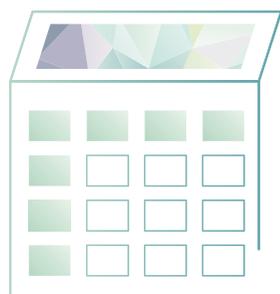


## 體重指數範圍

香港的華裔成年人  
體重指數範圍



## 體重指數計算方法



體重(公斤)

體重指數 =

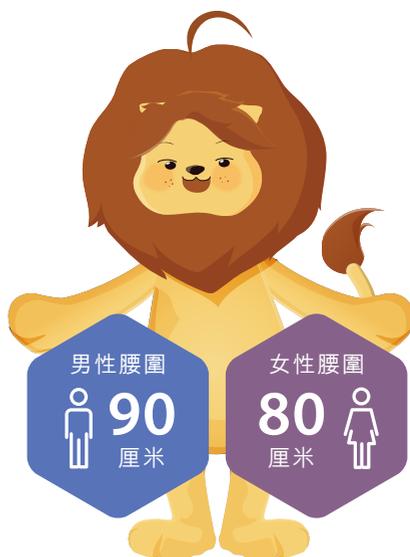
身高(米) × 身高(米)



# 中央肥胖

體重指數雖被廣泛用於衡量肥胖，但未能有效反映身體的脂肪分佈。中央肥胖，即腹部積聚過量脂肪，是引致多種慢性疾病的風險因素。

對於亞洲成年人而言，如果腰圍尺寸相等於或超出以下水平，將被界定為中央肥胖。



## 量度腰圍的方法

1 將放於腰間的物件 (如錢包或手提電話) 移走

2 保持自然呼吸，在呼氣時將量尺準確地套於腰部外圍

3 量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髌骨頂部的中間水平線為準

4 避免擠壓腹部組織

