

資料來源：衛生福利部國民健康署

在現代社會，不管是為了追求更健康的體重，還是達成理想的體型，減重或控制體重已成為許多人生活中的重要課題。然而，減重真的是一輩子的功課嗎？此外，過瘦是否也隱藏著健康風險？

## 一、保持健康體重，適中為佳

體重是衡量個人健康的重要指標之一，對於身體各器官與系統的正常運作具有關鍵作用。在健康管理的觀點中，體重維持在一個適中的範圍內，代表能量攝取與消耗的平衡狀態。當體重過重或肥胖時，會增加罹患心血管疾病、糖尿病及其他慢性疾病的風險；相反地，體重過輕則可能對免疫功能、骨骼健康及整體生理狀態帶來負面影響。因此，追求適中的健康體重才是長久健康的關鍵。

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來判定肥胖程度，其計算公式： $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$ 。

表一. 18 歲（含）以上成人 BMI 範圍值

	身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	$BMI < 18.5$	
健康體位	$18.5 \leq BMI < 24$	
體位異常	過重： $24 \leq BMI < 27$ 輕度肥胖： $27 \leq BMI < 30$ 中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$ 重度肥胖： $BMI \geq 35$	男性： $\geq 90$ cm 女性： $\geq 80$ cm

## 二、過瘦的隱憂：健康風險不可忽視

雖然肥胖問題常被認為是主要的健康威脅，但過瘦同樣可能引發嚴重的健康問題，包括：

1. 免疫力下降：過低的體脂肪可能削弱身體對感染的抵抗力，增加罹患疾病的風險。
2. 營養不良：體重過輕往往伴隨著營養攝取不足，可能導致貧血、肌肉流失及其他營養缺乏相關問題。

3. **骨質疏鬆**：長期過瘦會影響骨密度，增加骨折風險，特別是女性在更年期後的骨骼健康問題。

4. **肌少症風險**：體重過輕者可能因肌肉質量不足而導致肌少症，影響日常活動能力，並增加跌倒與相關併發症的風險。

5. **生殖健療問題**：女性過瘦可能引起月經不調，甚至導致不孕；男性則可能出現性功能減退的清況。

6. **心理健康影響**：對於身體意象陷入極端追求時容易影響心理健康；若合併有厭食症或暴食症，務必尋找精神科醫師的協助。

### 三、肥胖悖論：適度脂肪的保護作用？

在近年的研究中，科學家提出了所謂的\*\* " 肥胖悖論" \*\* ( Obesity Paradox) 現象，指出在某些特定的健康狀況下，例如心血管疾病或慢性腎病，過重或輕度肥胖的患者可能比體重過輕或正常體重的患者有更好的存活率。這一現象並不代表肥胖是健康的，而是提示我們體重管理應該更全面地考慮個體差異和疾病背景。例如，在某些年長者中，維持較高的體重可能提供額外的能量儲備以對抗疾病。然而，肥胖悖論並不適用於所有情況，過重仍然會增加許多慢性疾病的風險。

### 四、體重管理：以健康為核心

在體重管理上，不論是想減重或是增加體重，都應該以健康為最終目標，而非單純追求外在的體型標準。以下是一些建議：

1. **均衡飲食**：避免過度節食或暴飲暴食，選擇營養豐富的食物，確保攝取足夠的蛋白質、健康脂肪及碳水化合物。

2. **適度運動**：定期進行有氧運動與重量訓練，不僅能幫助控制體重，還能增強肌肉力量與骨骼健康。

3. **建立健康的生活習慣**：保持規律作息，避免壓力過大，戒除不良嗜好如吸菸與過量飲酒。

4. **尋求專業協助**：如果對體重管理感到困難，建議尋求營養師或醫師的專業建議，量身訂做適合的計畫。

### 五、結語

無論是減重還是維持體重，這都應該被視為一種長期的健康管理，而非短期的目標。體重過重或過輕都可能對健康造成威脅，因此我們應該以科學為基礎，追求適合自己的健康體重。同時，也需要重視過瘦可能隱藏的風險，避免因過度追求瘦而影響整體健康。真正的健康並不只是數字上的體重，而是身心靈的全面平衡。

學生事務處衛保組關心您~