



106年11月份衛生保健教育宣導專欄—控制體重 預防肥胖合併症上身

資料來源：衛生福利部國民健康署

世界肥胖聯盟(World Federation of Obesity)於今年的世界肥胖日倡議的主題訂為「**避免肥胖的不良後果 (Avoiding the consequences of obesity)**」，如糖尿病、代謝症候群等，公布估計到西元2025年，全球肥胖人口將達到27億，治療肥胖併發症的費用將達到1.2兆美元，因此呼籲各國政府積極採取肥胖防治行動，提出三項行動目標包括：對於「肥胖治療」、「早期介入以提升治療的成功率」，及「早期預防以減少危險因子與治療的需求」等面向挹注資源。

另2015年於日本名古屋舉辦的亞太肥胖會議，名古屋宣言向各國政府倡議「**肥胖不僅是慢性病的危險因子，應視為是一種疾病並積極治療**」的觀念，正視肥胖所造成的健康問題，積極預防及治療肥胖所引起的慢性病併發症。

發胖不是發「福」 而是容易發「病」

105年我國十大死因中，就有7項與肥胖相關；在肥胖相關的醫療花費方面，國人肥胖與過重引發的心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、高膽固醇血症等疾病，經統計過重與肥胖相關醫療支出佔全民健康保險費用的2.9%，若以2011年國民醫療保健支出9,103億元計算，肥胖相關醫療保健支出已達264億元，造成個人及國家重大經濟及勞動損失。對於成長中的兒童及青少年而言，肥胖產生的影響還包括可能被同儕嘲笑、霸凌，造成低自尊、社會孤立等心理層面的長期影響。

預防肥胖上身3妙招 生活調整最重要

國民健康署呼籲，肥胖防治必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態著手：

一、每日鮮食蔬果要5份，肥胖有三害：零食、外食、糖飲

選用新鮮食材幫家人準備餐點，把握原則：少油、少鹽、少糖、少醬料，建議每日攝取5份新鮮的蔬菜與水果，以及均衡攝取鮮奶、堅果、糙米飯等；避免洋芋片、炸雞、速食、含糖飲料等易造成肥胖的食品；並和孩子一起用餐，掌握定時定量、三餐均衡之飲食習慣，且攜帶環保水壺，鼓勵喝白開水。

二、動態生活 避免久坐

世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少60分鐘中等費力身體活動；成人方面，研究指出要達到預防體重增加的目的，一週執行中等費力的身體活動須達到150-250分鐘；而達到顯著的減重目的，一週執行中等費力的身體活動則須達到225-420分鐘。建議以每週減輕0.5公斤為原則，以達成理想體重為最終目的，若遵循此原則，每天至少須減少500大卡的熱量，建議飲食控制及身體活動兩者並行。每日久坐時間不超過2小時，以步行、爬樓梯、做健康操、騎自行車、假日安排全家親子活動等方式增加身體活動量。

三、充足睡眠 規律生活

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。