

你知道自己的理想體重嗎？

洪美鈴 營養師





複習一下~

身體質量指數(BMI)

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)}^2$$

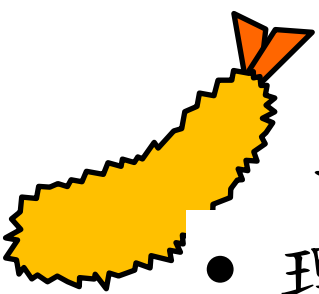
記得!



$18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$

BMI	體型
$\text{BMI} \leq 18.5$	過輕
$18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$	正常
$24 \leq \text{BMI} \leq 27$	過重
$27 \leq \text{BMI} \leq 30$	輕度肥胖
$30 \leq \text{BMI} \leq 35$	中度肥胖
$35 \leq \text{BMI}$	重度肥胖

◆ 忘記了? 請見「認識肥胖」課程



算算你的理想體重

- 理想體重(ideal body weight;IBW)的算法

- 公式一：

- 身高(公尺)平方 \times 22

- 公式二：

- 男性 = (身高 - 80) \times 0.7

- 女性 = (身高 - 70) \times 0.6

- 公式三：

- 男性 = 62公斤 + (身高 - 170) \times 0.6

- 女性 = 52公斤 + (身高 - 158) \times 0.5

◆ 舉例：170公分

→ → $IBW = 22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.6 \text{ kg}$

$IBW = 63.6 \pm 63.6 \times 10\% = 57.2 \sim 70.0 \text{ kg}$

行政院衛生署
於1996年之
「國民飲食指標」
建議
最常用此公式！



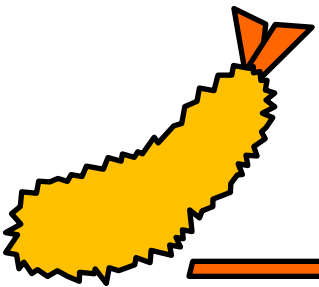
看看你的體重標準嗎?

身高(cm)	理想體重範圍(kg)	身高(cm)	理想體重範圍(kg)
147	42.8-52.3	158	49.4-60.4
148	43.4-53.0	159	50.1-61.2
149	44-53.7	160	50.7-62.0
150	44.6-54.4	161	51.3-62.7
151	45.1-55.2	162	52.0-63.5
152	45.7-55.9	163	52.6-64.3
153	46.3-56.6	164	53.3-65.1
154	47.0-57.4	165	53.9-65.9
155	47.6-58.1	166	54.6-66.7
156	48.2-58.9	167	55.2-67.5
157	48.8-59.7	168	55.9-68.3



看看你的體重標準嗎?

身高(cm)	理想體重範圍(kg)	身高(cm)	理想體重範圍(kg)
169	56.6-69.1	180	64.2-78.4
170	57.2-69.9	181	64.9-79.3
171	57.9-70.8	182	65.6-80.2
172	58.6-71.6	183	66.3-81.0
173	59.3-72.4	184	67.0-81.9
174	59.9-73.3	185	67.8-82.8
175	60.6-74.1	186	68.5-83.7
176	61.3-75.0	187	69.2-84.6
177	62.0-75.8	188	70.0-85.5
178	62.7-76.7	189	70.7-86.4
179	63.4-77.5	190	71.5-87.4



謝謝聆聽

下一堂課預告：認識內臟脂肪