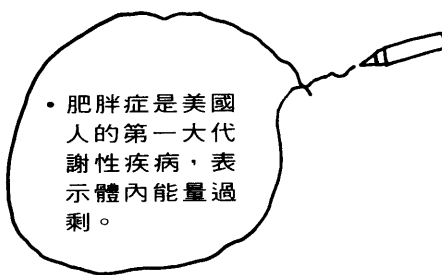


第一篇 肥胖是病

肥胖增加得十餘種慢性病的機會，也會提早病亡；健康的條件之一，是一生把體重維持於理想體重之下，本文明示理想體重的算法。

莎士比亞時代的歐洲人把長胖視為「上帝的恩典」，象徵著富足和逸樂；中國人更把大腹便便、兩耳垂肩的彌勒佛雕像擺在收銀台上，象徵著聚財和納福。世人甚至刻意把嬰兒養得白白胖胖，代表著健康和歡樂。

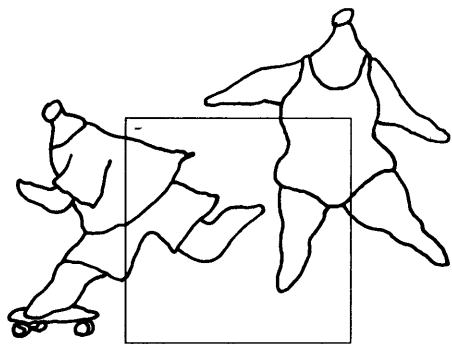
但西醫卻把肥胖視為一種「體內能量失衡」的病，肥胖就是體內熱能入超的代謝性障礙。食物熱能入超後，多餘能量轉變成脂肪在體內堆積而使人長胖，這是肥胖的最基本原理。醫學證據顯示，成人長胖後，會併發十餘種疾病，更會縮



• 肥胖症是美國人的第一大代謝性疾病，表示體內能量過剩。

短人類壽命；而小孩長胖後，有人會一直胖入成年，而使減肥難上加難。

肥胖症是美國人的第一大代謝性疾病，年逾五十歲的美國男人三人中有一人中度肥胖，而二個女性就有一人中度肥胖。未發胖的年輕成人的體內脂肪，只佔體重的一成半（男性）或二成（女性）。脂肪重量超過理想體重的二成半（男性）或三成（女性）時，稱為「中度肥胖」；超過四成時，稱為「嚴重肥胖」；超過一倍以上時，稱為「大肥胖」或「帶病肥胖症」，表示此時已胖出病來了，隨時有生命的危險。一個人開始中度肥胖後，得高血壓、糖尿病、心臟衰竭、中風、膽囊病、高血脂、呼吸困難症候羣、產婦併發症、關節病、靜脈曲張和皮膚炎等病的機會就會增加，而死亡機率也開始上升。體態稍胖但

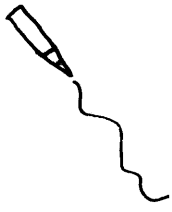


尚未符合肥胖症定義的人，可與不胖的人享有同樣的平均壽命。

理想體重 (Ideal Body Weight) 指不含多餘脂肪的體重，男女性的理想體重不同，但算法都很簡單：男性的理想體重 $\parallel 50$ 公斤 $+ 2.3$ 公斤 \times (身高公分 $- 152$) $\div 2.54$ ，而女性的理想體重 $\parallel 45.5$ 公斤 $+ 2.3$ 公斤 \times (身高公分 $- 152$) $\div 2.54$ 。身高一百七十公分的男性，理想體重是六十六公斤，而身高一百七十公分的女性，理想體重是六十二公斤。故不同的身高有不同的理想體重。理想體重被視為是最健康的體重，但也必須人體所需的全部營養不缺才行，否則，光只注意體重而不注意各種營養是否齊備，也得不到健康。

過去美國西醫在研究肥胖症時，把死亡率最

• 美國醫界使用的理想體重計算公式：


$$\begin{aligned} \text{理想體重 (男性)} &= \\ &50 \text{ 公斤} + \\ &\frac{2.3 \text{ 公斤} \times (\text{身高公分} - 152)}{2.54} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{理想體重 (女性)} &= \\ &45.5 \text{ 公斤} + \\ &\frac{2.3 \text{ 公斤} \times (\text{身高公分} - 152)}{2.54} \end{aligned}$$

低的體重定為「最佳體重」(Desirable Weight)，故最佳體重被視為是壽命最長的體重。一九八三年，「美國大都會人壽保險公司」為不同身高的人定出最佳體重值，這個身高體重表目前還在流行。身高一百七十公分以上者，其理想體重和最佳體重值很接近，但身高一百七十公分以下者，保險公司的最佳體重值偏高，故「美國心臟學會」叫大家不要使用保險公司的身高體重表。

理想體重和最佳體重是目前美國流行的所謂「標準體重」，一直被認為是每個人一生應該維持的健康體重，有這種體重的人死亡率最低，享有長壽的機會最大。但哈佛大學最新的證據顯示，比理想體重量轻的人（瘦人）壽命更長。

本文曾刊載於民生報八十二年七月二十五日二十一版，本文已增訂。

