

十一、參考資料：

(一) 身高與體重的關係：

體重與身高應有一定程度的平衡與協調才算是理想，體重超重時，若為疾病所引起者，有可能是甲狀腺機能低下或庫辛氏徵候群。然而現代人體重普遍過重，其原因為缺乏適度的運動以及飲食過度或不均衡所引起，太過肥胖者健康容易出問題，尤其是容易罹患高血壓、心臟病、糖尿病等慢性疾病，所以應注意自身體重的維持應在理想的標準範圍內。

所謂理想體重的換算法為：男性--- (身高-80) × 0.7

女性--- (身高-70) × 0.6

體重 > 理想體重的 10% 為肥胖

體重 > 理想體重的 20% 為過度肥胖

(二) BMI—身體質量指數 (Body Mass Index) 為界定身高與體重關係的一種國際標準算法：

$BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高的平方 (公尺)}$

	消瘦	標準	超重	肥胖
男	< 20	20-25	25-27	> 27
女	< 20	20-24	24-27	> 27

(三) 飲食選擇：

一般而言，除了肥胖、抽菸、喝酒會影響人體血膽固醇變化外，食物中膽固醇含量以及飽和脂肪酸含量也是重要影響因素之一。而食物中飽和脂肪酸含量對血膽固醇的不利影響，較食物中膽固醇含量的影響來的更高，所以要了解食物對血膽固醇的影響，必須以食物中飽和脂肪酸與膽固醇含量合併計算的「升膽固醇指數」CSI 來考慮，這比只看食物中膽固醇含量有意義，因此，CSI 值越高對心血管疾病的危害也越大：

食物	飽和脂肪酸 (公克)	膽固醇 (毫克)	升膽固醇指數
雞、火雞(去皮)	1.15	89	5.6
牛肉(瘦)	2.81	65.9	6.0
鴨、鵝(去皮)	4.37	92.5	9.0
豬肉	9.08	82	13.3
牛腩	13.3	94	18
培根	17.42	85	21.8
熱狗	10.76	50	13.4
漢堡	12	111	17.7
豬腰	1.4	804	41.6
豬肝	1.43	360	19.5
蚵	0.55	45	2.8

食物	飽和脂肪酸 (公克)	膽固醇 (毫克)	升膽固醇指數
干貝	0.31	53	3
鮭魚(罐頭)	1.88	26	3.2
魚	0.16-3.22	60-80	3.2-7.2
蛤	0.48	63	3.6
鮭魚(罐頭)	2.03	35	3.8
蟹	0.28	100	5.3
沙丁魚(罐頭)	2.82	100	7.8
蝦、龍蝦	0.36	150.6	7.9
雞蛋(全蛋)	3.35	548	30.8
雞蛋(蛋黃)	9.89	1602	90

P. S 升膽固醇指數超過 10，宜少食用！

澄清醫院
CHENG CHING HOSPITAL