



BMI 及體脂肪率測量及腰臀脂肪比說明及臨床意義

【身體質量指數】

BMI 是用來評估體重的工具。目前國內外學界幾乎一致認同 BMI 最具實用性，也是一項世界衛生組織認可的計算方法，最理想的狀態現今被世界衛生組織認定在 22 kg/m^2 。身體質量指數與健康息息相關，BMI 指數愈高，身體質量指數只要超過 24 kg/m^2 ，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加，患上肥胖與相關疾病的發病率也就愈高。

由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，採用的指標是身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為 BMI）。

其計算公式如下： $\text{BMI} = \text{體重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}$ 。

健康指數與 BMI

定 義	BMI 指數	歐美 BMI 指數	健 康 狀 態
體重過輕	小於 18.5	小於 18.5	
體重正常	18.5~24.0	18.5~24.5	正常
體重過重	24.0~27.0	25.0~29.9	低危險群
一度肥胖	27.0~30.0	30.0~34.9	輕度肥胖，中危險群
二度肥胖	30.0~35.0	35.0~39.9	中度肥胖，重危險群
三度肥胖	大於 35	大於 40	病態肥胖

資料來源：中華民國肥胖研究協會

【體脂肪率】

理想體脂肪率

性 別	<30 歲	>30 歲	肥 胖
男性（Male）	14~20%	17~23%	25% 以上
女性（Female）	17~24%	20~27%	30% 以上

資料來源：中華民國肥胖研究協會

【腰臀脂肪比】

腰臀脂肪比在一以上時（A/G Ratio > 1.0）：

腹部比臀部肥胖是屬於「蘋果胖」，也就是雄性肥胖。

腰臀脂肪比在一以下時（A/G Ratio < 1.0）：

表示臀部比腹部肥胖、是雌性肥胖的「西洋梨胖」。

最新研究發現腰臀脂肪比（A/G Ratio）過高會增加**心血管疾病風險**，更年期婦女應多注意。尤其是更年期婦女的腰臀脂肪比每增加一個標準差，**罹患心血管疾病風險就增加三倍**。

