

维持健康的体重

- 您知道马来西亚被认为是亚洲最胖的国家吗?
- 为什么马来西亚人民越来越胖?
- 我的体重是否健康?
- 为什么我需要保持体重在健康的范围内?
- 我能做些什么来达到或保持健康的体重?
- 参考

您知道马来西亚被认为是亚洲最胖的国家吗?

于2015年,马来西亚的肥胖率有所增加。最新的统计资料显示,马来西亚人口中有近50%的人民(18岁以上的成年人)超重或肥胖。¹

30%
的马来西亚人民属
超重



17.7%
的马来西亚人民属
肥胖

*根据世界卫生组织(1998年)分类

为什么马来西亚人民越来越胖?



不健康的食物选择



不均衡的日常饮食



久坐不动的生活方式



身体不活跃

年龄,性别和遗传也可能影响超重和肥胖的风险。^{1,2}

我的体重是否健康?

您可以通过计算身体质量指数(BMI)并测量腰围来确定。²

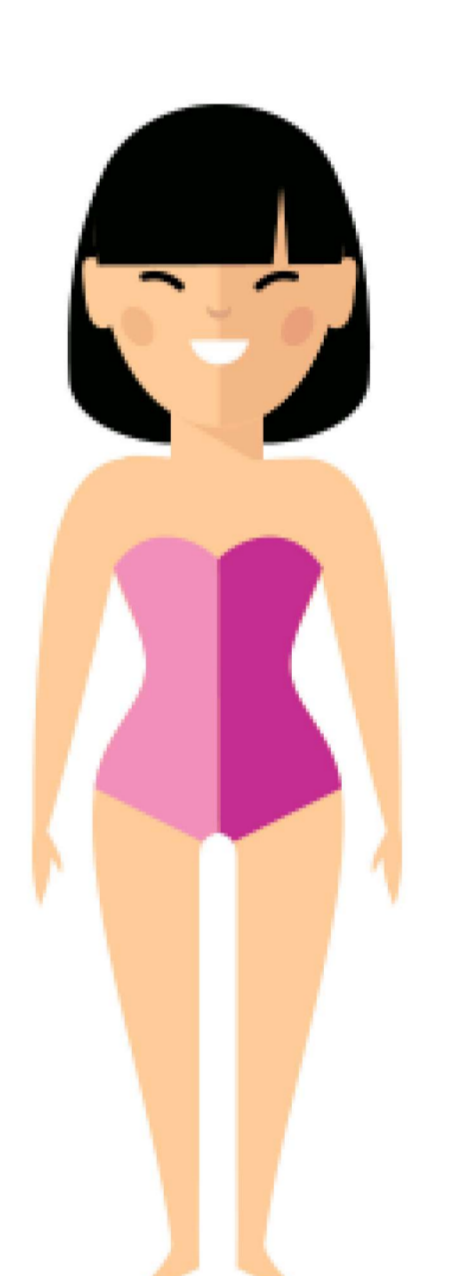
健康体重 = 正常BMI + 健康腰围

男性



BMI:
18.5 - 24.9 kg / m²
腰围:
<90厘米或<35英寸

女性



BMI:
18.5 - 24.9 kg / m²
腰围:
<80厘米或<32英寸

什么是身体质量指数(BMI)?²

BMI = 体重(公斤) / 身高(以米为单位)²

体重定义	过轻	正常范围	超重	肥胖前期	肥胖 I 级	肥胖 II 级	肥胖 III 级
BMI (kg / m ²)	<18.5	18.5-24.9	>25.0	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40.0

或者,您可以使用在线BMI计算器或下载手机应用程序来计算BMI并了解您的体重类别。

如何衡量我的腰围?³

- 找到肋骨的底部和臀部的顶部
- 在这两点之间利用卷尺环绕腰围
- 自然呼气
- 读准卷尺和滴下尺寸

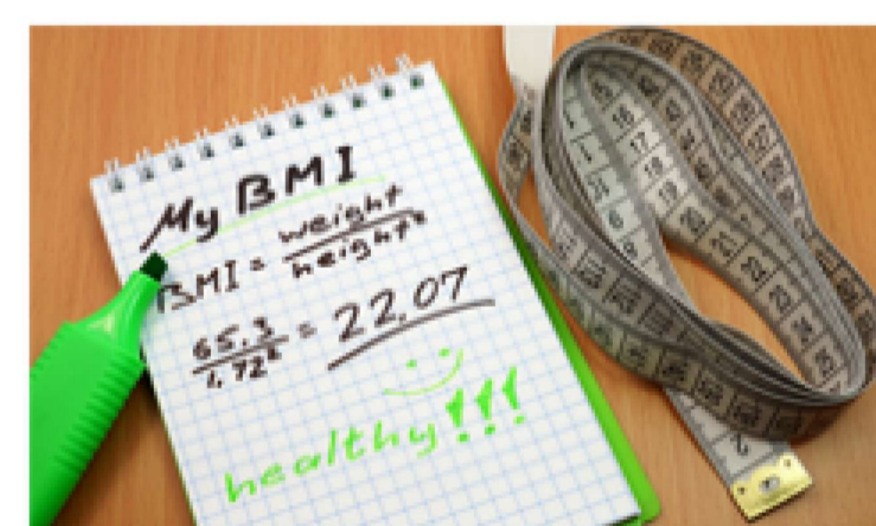


关于BMI的一些观点^{2,3}

- 成人BMI可用于评估19岁以上人群的体重
- 儿童和青少年应使用另外的BMI百分位数计算器,因为它将考虑到孩子的年龄和性别
- 成人BMI不能测量身体脂肪和肌肉质量,因此不适合用于孕妇
- 即使身体脂肪较少,肌肉发达的成年人和运动员也可能被归类为“超重”或“肥胖”
- 因老化而失去肌肉的成年人可能会误以为有健康的体重,尽管他们身上可能有多余的脂肪。

关于腰围的事实²

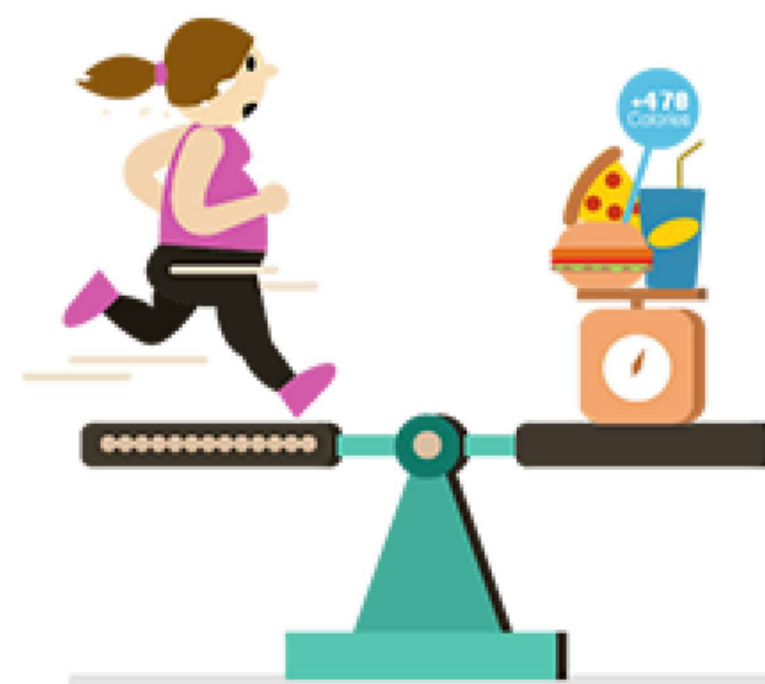
- 粗腰围与腹部积聚过量脂肪有关,这是对二型糖尿病,高血压,高胆固醇和心脏病的很强的预测因子



为什么我需要保持体重在健康的范围内?

达到从饮食中摄入的卡路里量 and 通过肢体活动消耗的卡路里量之间的平衡至关重要,尤其如果您想一生保持健康的体重。然而,对于许多马来西亚人民来说,这可能是困难的。这是因为在国内可以容易地尝到多种多样的美味佳肴,节省劳力的设备和技术的使用增加也在很大程度上促成久坐不动的生活方式。²

在您的有生之余,保持体重在健康范围内很重要。这是因为您体重过轻,超重或肥胖,对您和您的健康都是有害的。²



体重过轻,超重或肥胖的危害²

体重不足 (BMI <18.5 kg / m ²)	超重和肥胖 (BMI > 25 kg / m ²)
<ul style="list-style-type: none"> 增加贫血的风险 导致骨质量低 导致青少年和年轻人的身体形象认知扭曲 增加进食障碍的风险(如厌食和贪食症) 与正常人相比死亡风险更高 容易感染 导致很难从疾病中恢复过来 	<ul style="list-style-type: none"> 增加糖尿病,心脏病,高血压,高胆固醇,中风,胆囊疾病,呼吸功能障碍,痛风,骨关节炎和某些癌症(如乳腺癌,子宫内腺癌和结肠癌)的风险 降低生活质量 导致抑郁症,自卑,职场歧视和其它形式的社会耻辱

我能做些什么来达到或保持健康的体重?

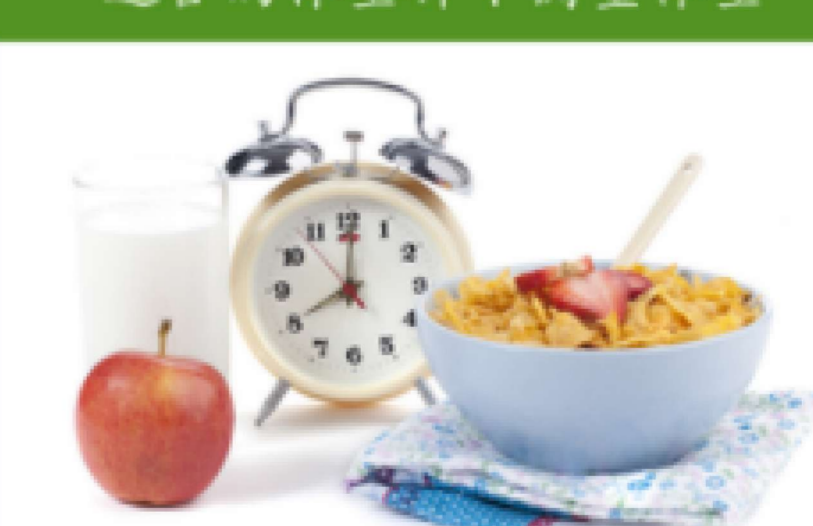
您可以通过维持卡路里摄入量与以身体活动消耗热量之间的平衡来达到或保持健康的体重。⁵

<p>一般提示</p> <ul style="list-style-type: none"> 摄取健康的饮食 根据个人卡路里的推荐 经常运动 减少久坐不动的行为 定期监测体重(至少每周一次)
<p>如果您超重</p> <ul style="list-style-type: none"> 缓慢而稳定地减重(例如,设定每周0.5-1kg的实际减肥目标)。您可以向您的营养师更好地了解您的切实减肥目标。 减少卡路里摄入量但不牺牲其它营养摄入 逐渐增加您的日常肢体活动
<p>如果您的体重不足</p> <ul style="list-style-type: none"> 一天吃三份午餐和一到三份小吃 选择具有较高卡路里含量的食物 吃更大份的食物

正确地摘下您的体重数值



以轻便服装、不穿鞋子和运用适合的体重秤下衡量体重



于每天的同一时间衡量体重,最好是在早餐前

如果您需要更多饮食中以达到健康体重的食物种类和份量的建议,请咨询营养师。

参考

- Institute for Public Health (IPH) 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015). Vol. II: Non-communicable diseases, risk factors & other health problems; 2015.
- Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 2-maintain body weight in a healthy range; 2010.
- NHS choices. What's your BMI? Available at <http://www.nhs.uk/livewell/loseweight/pages/bodymassindex.aspx>. Accessed 19 September, 2019.