

今期快訊將為大家介紹膽固醇、脂肪比率及身高體重比例的分別

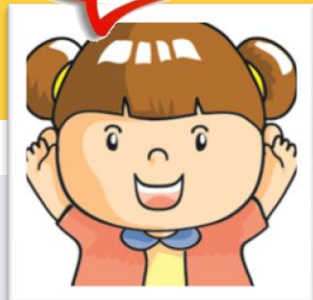
香港紅十字會 醫護服務部 五星健康五星家 地區伙伴健康快訊



肥妹的煩惱

2013年11月第28期

生活時報 關於 相片 290 朋友 230 更多 ▾



肥妹 我特別饞嘴，自10月吃過大閘蟹後，近來我還吃過多餐火鍋、臘味及海鮮。但日前去檢查身體時，才發現我的身高體重比例、脂肪比率及膽固醇都嚴重超標!!! 究竟三者有甚麼分別呢? 另外，醫生還告訴我，原來一磅脂肪的體積相當驚人呢! 11月14日 12:13



一磅脂肪體積

手提電話

4人讚好

700個回應



陳小姐 很多人一聞「膽固醇」便害怕。但其實膽固醇只是脂肪的一種，是構成細胞壁、膽汁和各種荷爾蒙的主要成分，因此人體並不能完全沒有膽固醇。人體約有三分二的膽固醇是由肝臟製造，其餘三分之一才是從食物(包括所有肉類、魚類、家禽、貝殼類、蛋黃和奶類產品)中吸取。如血液中的膽固醇過高，便有機會積聚在血管內壁上，令血管變窄或堵塞，從而引起冠心病、中風甚至死亡。



為免體內積聚過多膽固醇，應減少進食過量具糖份食品及酒精飲品；應選吃瘦的肉類，包括魚、瘦肉、去皮家禽等。烹調食物時亦應選擇清蒸、白灼、或焗的方法。進食時應撇去湯汁上的油，避免食用肉類的脂肪，一週內亦不宜吃多過2至3隻蛋黃。還要有適量的運動，保持理想體重！

8,331人讚好 3小時前

關於

姓名：

肥妹

性別：

女

基本資料：

身高：140厘米

體重：68.6公斤

身高體重比例：35

脂肪比率：32%

喜愛活動：

看書、畫畫、看電影

喜愛食品：

腩肉、豬骨湯麵、

臘味飯、海鮮



伙伴協作

★您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

健康專題講座：各類常見的傳染病及各類急救題目(每年更新)

健康教育展板借用，題目包括：預防傳染病、家居安全及急救



攤位遊戲借用，題目包括：預防傳染病、家居安全及急救



其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何詠琪：

☎ 3103 4067 或
✉ dorothy.ho@redcross.org.hk

參考資料

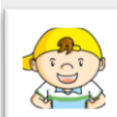
- http://www3.ha.org.hk/dic/gn_04_03.html
- http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/Symptoms/DiagnosisMonitoringofHighCholesterol/How-To-Get-Your-Cholesterol-Tested_UCM_305595_Article.jsp
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fs3_02.html



劉先生 據我所知，「**脂肪比率**」是指身體成份中，**脂肪量在體重中所佔的比率**！而男女的標準數值是不一樣的。你可以參考一下以下的圖表：

代表	身體脂肪率參考數	
	男	女
低於標準	<10%	<20%
標準	10-20%	20-30%
偏高	20-25%	30-35%
高	>25%	>35%

4,005人讚好 6小時前



蔡哥哥 我知道身高體重指標 (BMI - Body Mass Index) 是常用來衡量人體肥瘦程度的標準。計算方法是**體重(公斤) ÷ 高度(米) ÷ 高度(米)**。以下就是世界衛生組織按亞洲人體質制定的分類：

分類	BMI指數
體重低於標準	< 18.5
標準體重	18.5 - 22.9
超重	23-24.9
肥胖	≥25

2,507人讚好 10小時前



何姑娘 其實當大家要**判斷自己是否肥胖**，不應只是看體重，更應以「**脂肪比率**」為指標。因為每人的體格不同，有些人過重的原因是**肌肉與骨骼較重**，令**BMI超過標準範圍**，但其脂肪比率仍處於正常值內(例如運動員)，所以並不是真正的肥胖。如BMI在標準範圍中，但體內有過高的脂肪比例，雖不能界定為肥胖，但仍建議多做運動，以降低脂肪百分比至正常範圍。唯有**BMI及脂肪比率都超過標準範圍**，才稱為「**肥胖**」。

而膽固醇只能透過抽血才能檢驗得到。血液中的膽固醇可分為「好」及「壞」。過高的「壞」膽固醇(低密度蛋白膽固醇)或過低的「好」膽固醇(高密度脂蛋白膽固醇)都對可能導致冠心病及中風，大家可留意以下的指標：

脂肪的種類	正常血脂值(毫摩爾)
低密度膽固醇	少於3.4(理想：低於2.6)
高密度膽固醇	高於1.0(理想：高於1.6)

5,806人讚好 15小時前

