

肥胖

肥胖是指一定程度的明顯超重與脂肪層過厚，是體內脂肪，尤其是甘油三酯積聚過多而導致的一種狀態。由於食物攝入過多或機體代謝的改變而導致體內脂肪積聚過多造成體重過度增長並引起人體病理、生理改變或潛伏的情況了。

評定標準：肥胖度=（實際體重-標準體重）÷標準體重×±100%。

長者普遍存在「發福」的現象，肥胖會引來脂肪積聚，血壓上升、心血管疾患、冠心病、腎臟毛病、關節痛楚等諸多問題，這些問題常令長者痛苦不堪。因此，適當減肥是長者維持健康的至佳方法。

長者的健康減肥方法

一、 均衡飲食，多吃高纖維的蔬菜、水果、五穀類食品，適量進食肉類如牛肉、雞肉等，避免吃過多高脂肪及高糖分的食物。改善飲食結構能让你得到事半功倍的效果。

二、

均衡飲食的同時再搭配運動，便可有效地將身體的熱能消耗，起到減肥的效果。具體方法如下：

(1) 持之以恆 減肥沒有捷徑可走，最重要的是制定目標後的長期堅持，減肥並非一時性的，而是長年的不間斷的。

(2) 規律的生活作息，健康的生活作息不僅可以改善身體狀況更可以让你充滿活力和更有信心的堅持運動。

(3) 適合長者的運動及時間，堅持運動的長者可選擇一些帶氧運動，如游泳、緩步跑、柔軟體操，以每星期最少三次，每次 30 分鐘的理想做運動。

三、 定時檢查進度，長者應每星期量度體重兩次，並加以記錄，便於每月作出評估，調校減肥的步驟。

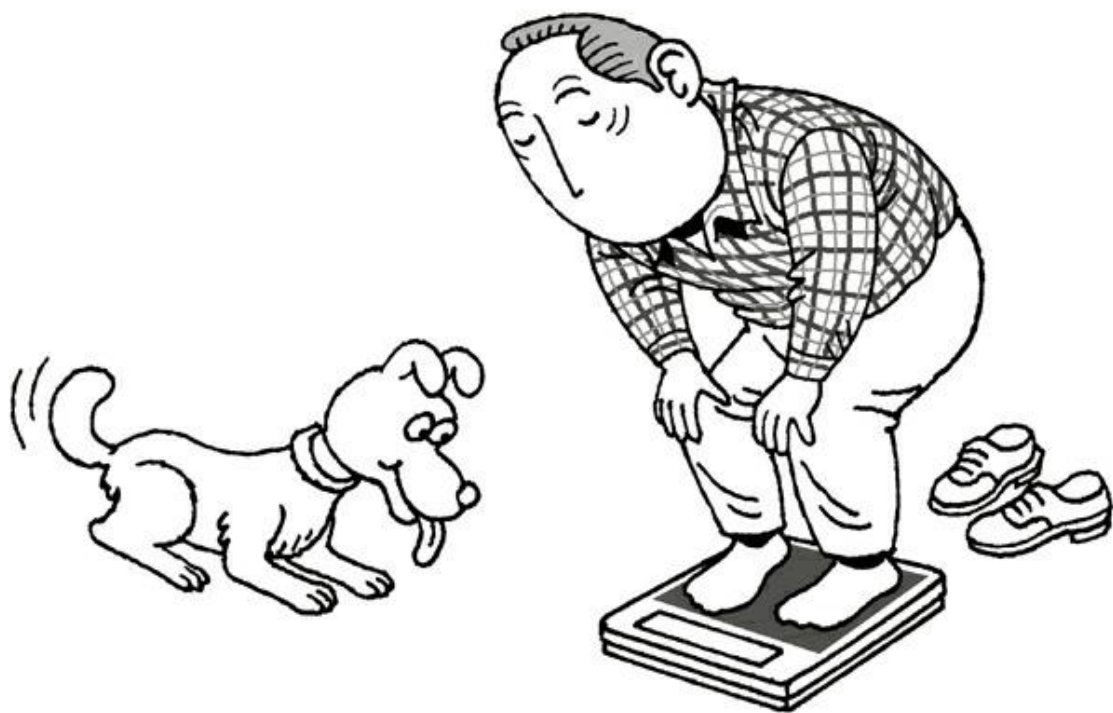
四、 不節食，每天吸收過低的卡路裏，可能導致維他命缺乏，礦物質的攝入和水分吸收不足，從而損害身體。尤其長者，更需要均衡營養。

五、 自我獎勵，若達到減肥目標時，不妨獎勵自己，以作鼓勵。忌大吃大喝。

六、 不濫服減肥藥

胡亂購買、服用減肥藥，容易引來後遺症，嚴重者更會致人死亡。

故長者若要預防疾患侵襲，並保持體態輕盈及自然美，就應該遵循醫生的指示，盡可能利用運動及改善飲食結構來減肥，這樣既保健康、又可防疾患，是一舉雙得的好方法。



<https://www.hkaso.org/p/41369?lang=zh>