

## 傳媒報導

日期：2015年4月30日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：改善中央肥胖有妙法

參考網址：[請按此](#)

安樂晚年 林志堅 隔周四刊登

## 改善中央肥胖有妙法

我們常把「大肚臍」叫作「豬腩肉」、「啤酒肚」、「士啤胎」等，不可忽視的是這類「啤梨型」身材，可能已患上中央肥胖。中央肥胖有別於一般性肥胖，患者可能體重指標（BMI）正常，但是內臟脂肪積累過多，造成「大肚臍」或隱形肥胖。

中央肥胖屬於代謝症候群，主要成因是由於日常生活裏吸取過多果糖及碳水化合物，又缺乏適當運動所致，加上壓力過大及睡眠質素欠佳而成。中央肥胖的患者，是由於身體吸取能量多於付出而引起，導致體內所需能源過多，形成脂肪囤積在肚腹內臟。醫學文獻指出，中央肥胖與乙型糖尿病、心臟病、中風息息相關，也是構成三酸甘油脂、血壓和血糖（俗稱三高）的主要元兇。故中年人士因新陳代謝速度減慢，增加患上中央肥胖風險。

中央肥胖可以簡單腰圍及腰臀比作測試。根據國際糖尿病聯會（2006）的定義，華人的理想腰圍男性應為90公分以下，女性則少於80公分。腰臀比是腰圍相對於臀圍的比例，按世界衛生組織（2008）提議，亞洲男性與女性的腰臀比為0.9及0.8以下。相比起量度一般性肥胖的體重指標（BMI），腰圍及腰臀比更能反映出新陳代謝情況，更準確預防中央肥胖。

引致中央肥胖的根源是新陳代謝失衡，故此必須針對性改善日常的生活習慣做起。我們可以從以下三方面着手：1. 控制飲食：減少攝取過多卡路里是最有效改善中央肥胖的方法之一，詳情可以與營養師查詢。2. 多做運動：帶氧運動是最有效改善和提升新陳代謝的運動，例如：一周3次，每次20分鐘以上的步行、緩步跑、游泳，便是最佳燃燒脂肪的運動，簡單的方法是以0至10級的辛苦程度計算，以達至3至5級的程度，慢慢循序提升至6至8級不等。3. 身心因素：部分患有中央肥胖的人士，可能是受背後的心理因素所影響。例如工作壓力過大、容易焦慮、長期失眠、自信心低等。

作者為賽馬會流金匯物理治療師

我們常把「大肚臍」叫作「豬腩肉」、「啤酒肚」、「士啤胎」等，不可忽視的是這類「啤梨型」身材，可能已患上中央肥胖。中央肥胖有別於一般性肥胖，患者可能體重指標（BMI）正常，但是內臟脂肪積累過多，造成「大肚臍」或隱形肥胖。

中央肥胖屬於代謝症候群，主要成因是由於日常生活裡吸取過多果糖及碳水化合物，又缺乏適當運動所致，加上壓力過大及睡眠質素欠佳而成。中央肥胖的患者，是由於身體吸取能量多於付出而引起，導致體內所需能源過多，形成脂肪屯積在肚腹內臟。醫學文獻指出，中央肥胖與乙型糖尿病、心臟病、中風息息相關，也是構成三酸甘油脂、血壓和血糖（俗稱三高）的主要原兇。故此，中年人士因新陳代謝速度減慢，增加患上中央肥胖的風險。

中央肥胖可以簡單腰圍及腰臀比作測試。根據國際糖尿病聯會（2006）的定義，華人的理想腰圍男性應為90公分以下，女性則少於80公分。腰臀比是腰圍相對於臀圍的比例，按世界衛生組織（2008）提議，亞洲男性與女性的腰臀比為0.9及0.8以下。相比起量度一般性肥胖的體重指標（BMI），腰圍及腰臀比更能反映出新陳代謝情況，更準確預防中央肥胖。

引致中央肥胖的根源是新陳代謝失衡，故此必須針對性改善日常的生活習慣做起。我們可以從以下三方面著手：

- (1) 控制飲食：減少攝取過多加路里是最有效改善中央肥胖的方法之一，詳情可以與營養師查詢。
- (2) 多做運動：帶氧運動是最有效改善和提升新陳代謝的運動。例如：一週三次，每次二十分鐘以上的步行、緩步跑、游泳，便是最佳燃燒脂肪的運動，簡單的方法是以 0-10 級的辛苦程度計算，以達至 3-5 級的程度，慢慢循序提升至 6-8 級不等。
- (3) 身心因素：部份患有中央肥胖的人士，可能是受背後的心理因素所影響。例如工作壓力過大、容易焦慮、長期失眠、自信心低等。

-- 完 --