

體重控制和心臟病

體重和心臟病：

體重超重，會使您處於心臟病和許多其他慢性疾病，諸如中風、糖尿病和癌症等的風險。減輕體重，有助於改善膽固醇含量、降低血壓，並且預防糖尿病。

我如何得知我的體重是否超重？

我們使用體重指數 (BMI) 查看您的體重是否超重。使用體重指數表，可以查看根據身高的健康體重 (見本頁背面)。

- 體重指數 18.5-24.9，被認為體重正常
- 體重指數 25-29.9，被認為體重超重
- 體重指數超過 30，被認為體重過胖

腰圍測量：

除了計算您的體重指數，您也應該測量您的腰圍，因為腰圍尺寸的增加和更高的糖尿病風險有關，而糖尿病會增加您的心臟病風險：

- 女性的理想腰圍尺寸不超過 35 英寸。
- 男性的理想腰圍尺寸不超過 40 英寸。

我如何減輕體重？

- 減少每天攝取的卡路里。
- 閱讀食物標籤，並選擇脂肪和卡路里含量低的食物。
- 每天食用各種水果和蔬菜。
- 以烘焙、燒烤或蒸煮代替油炸。
- 減少食量。
- 增加活動能量。
- 與您的醫生討論您的減重計畫和治療方案。
- 利用本頁背面的圖表監控您的體重指數。

保持活躍，吃得健康，戒除煙癮，進行檢查！

這份資料由洛杉磯縣衛生服務部婦女健康辦公室製作，
用於教育目的，並不能取代您的醫療保健提供者的指示。
請與您的醫生討論各種療法的風險和好處。

