

識飲識食好快「落」 - 預防高血壓健康飲食計劃資料篇

保持健康的體重

過重會增加患高血壓的風險，亦會更易患上心臟病。要注意飲食，盡量減低脂肪、糖果及含糖飲料的攝取，避免過重。先了解自己是否過重，然後尋求營養師的協助減肥。

身體健康指標

體重指標 (Body Mass Index)

計算方法： $BMI = \text{體重kg} / \text{身高m}^2$

過重指標：(BMI)=23或以上

體質指標	分類	*患者與肥胖有關的疾病的機會
18.5以下	過輕	低
18.5-22.9	適中	正常
23-24.9	過重	增加
25-29.9	肥胖	中度
30以上	非常肥胖	嚴重

*與肥胖有關的疾病包括高血壓、血脂過高、膽固醇過高、癌症、痛風症、及糖尿病等。

BMI	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
高度 (呎及吋)	體重 (磅)										
4' 10"	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148
5' 0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
5' 2"	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169
5' 4"	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180
5' 6"	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192
5' 8"	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203
5' 10"	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216
6' 0"	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228
6' 2"	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241
6' 4"	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254

此外，腰圍與臀的指標(腰圍/臀部)，女性不應超過0.88，男性不應超過0.95。