

➡ 正常體脂肪為多少？

男性				
	消瘦	標準	微胖	肥胖
18-39 歲	10 以下	11-21	22-26	27 以上
40-59 歲	11 以下	12-22	23-27	28 以上
60 歲以上	13 以下	14-24	25-29	30 以上

女性				
	消瘦	標準	微胖	肥胖
18-39 歲	20 以下	21-34	35-39	40 以上
40-59 歲	21 以下	22-35	36-40	41 以上
60 歲以上	22 以下	23-36	37-41	42 以上

➡ 體脂肪分類

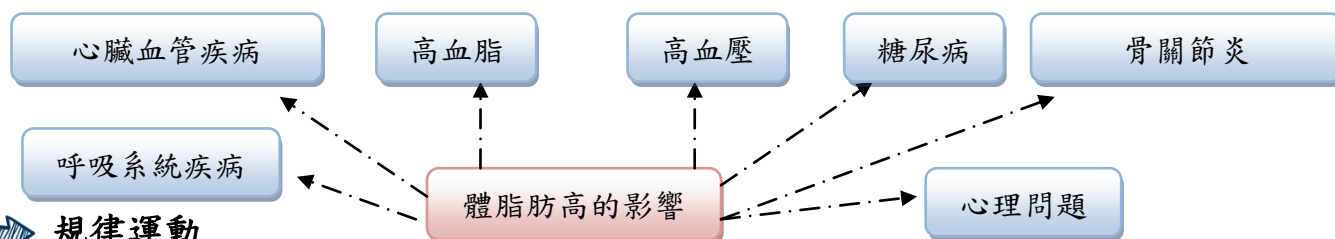
內臟脂肪

附著在腹部、胃腸周圍的腸系膜上的脂肪組織，可以支撐、固定和保護內臟，但比皮下脂肪更易造成慢性病。

皮下脂肪

附著在皮膚之下的脂肪，不只能儲存脂肪，還能保護來自外界的寒冷或衝擊。

➡ 體脂肪高帶來的影響



➡ 規律運動

每日養成運動二十至三十分鐘，運動可以提高血中好的膽固醇、增加心肺功能、促進血液循環，亦可協助控制體重，建議運動如：散步、快走、游泳、踩腳踏車等。

➡ 健康飲食

多蔬食少紅肉、少油炸油煎、宜多採用清蒸、涼拌、水煮等，少攝取飽和脂肪酸的食物(如豬皮、雞皮)及反式脂肪酸的食物(如鳳梨酥、奶精)。

多選用富含膳食纖維食物，如燕麥、糙米等全穀類，未加工的豆類、海帶及蔬菜等。

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2020，3月16日)・活力健康手札。

<https://health99.hpa.gov.tw/material/3428>

衛生福利部國民健康署(2021，7月13日)・體重過重或肥胖對健康的影響。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=825&pid=4548&sid=14220>

衛生福利部國民健康署(2021，10月21日)・正確飲食習慣。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8365>

衛生福利部國民健康署(2025，2月4日)・促進健康體能的方法。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882&sid=883>

製作單位：社區健康中心

聯絡電話：03-6207986