

授課講師學經歷

姓名	劉珍芳
課程名稱(主題)	體重管理與女性健康
服務單位(包含職稱)	台北醫學大學保健營養學系教授
學歷(年限)	臺灣大學農業化學所生化營養學博士
經歷	中華民國肥胖研究學會副理事長、人人體重管理基金會董事、台灣營養學會監事

授課內容摘要

女性由於先天上特殊的生理結構、生化代謝及傳統上所賦予女性生育及負擔家庭照顧的責任等，使得女性的健康比男性更顯得重要。而女性的健康，不僅會影響其個人之外，亦會影響到另一個新生命，甚至於全家人的健康。在整個生命期中，也因體內荷爾蒙的變化，以及懷孕、生產、哺乳或更年期等，使得體重的變化，不斷地反反覆覆，這也使得體重控制一直是各年齡層女性所關心及在健康上的一大挑戰。除了於生命期中各階段所引起的體重變化之外，女性亦有可能因為睡眠障礙或使用藥物或其他環境因素而導致肥胖，這些也都是值得大家一起來關注的議題。

體重控制與女性健康

台北醫學大學
保健營養學系
劉珍芳

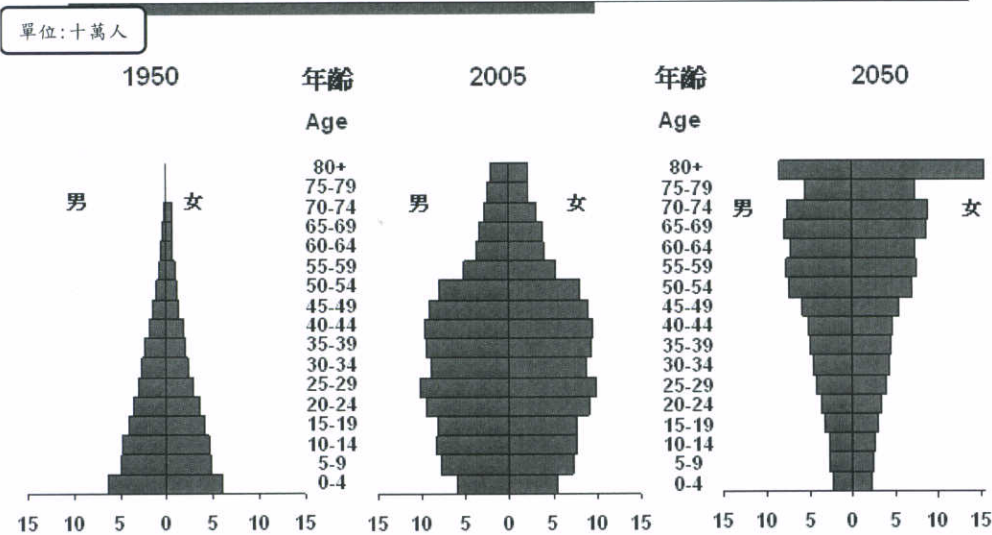
女性與男性之差異

- 生理結構、代謝不同
- 生理狀況變化較大
- 荷爾蒙分泌變化大
- 身體組成不同

劉珍芳

2

台灣人口金字塔



高收入與低收入國家死亡原因

High-income countries			Low-income countries		
Cause	Death (000s)	%	Cause	Death (000s)	%
1 Ischaemic heart disease	650	15.8	1 Lower respiratory infections	1397	11.4
2 Stroke	459	11.2	2 Ischaemic heart disease	1061	8.7
3 Alzheimer and other dementias	195	4.7	3 Diarrhoeal diseases	851	7
4 Lower respiratory infections	165	4	4 Stroke	749	6.1
5 Breast cancer	163	4	5 HIV/AIDS	742	6.1
6 Trachea, bronchus and lung cancers	159	3.9	6 Maternal conditions	442	3.6
7 Colon and rectum cancers	130	3.2	7 Neonatal infections	426	3.5
8 Chronic obstructive pulmonary disease	126	3.1	8 Prematurity and low birth weight	405	3.3
9 Diabetes mellitus	123	3	9 Malaria	404	3.3
10 Hypertensive heart disease	91	2.2	10 Chronic obstructive pulmonary disease	404	3.3

劉珍芳

4

國人十大死因

	Mortality/per 100,000 population
Cancer	132.5
Heart diseases	47.7
Cerebrovascular diseases	32.8
Pneumonia	25.3
Diabetes mellitus	26.6
Accidents	27.7
Chronic under respiratory diseases	14.9
Chronic liver disease and cirrhosis	16.6
Suicide	14.7
Nephritis, nephrotic syndrome and nephrosis	12.5

98年行政院衛生署

國人女性十大死因

	Mortality/per 100,000 population
Cancer	95.1
Heart diseases	36.7
Cerebrovascular diseases	25.7
Diabetes mellitus	26.0
Pneumonia	18.2
Accidents	15.1
Nephritis, nephrotic syndrome and nephrosis	11.6
Hypertensive disease	10.5
Sepsis	10.0
Chronic liver disease and cirrhosis	9.4

98年行政院衛生署

主要國家零歲健康平均餘命

國別	排名	合計	男	女
日本	1	75	72.3	77.7
聖馬利諾(歐洲)	2	73.4	70.9	75.9
瑞典	3	73.3	71.9	74.8
西班牙	8	72.6	69.9	75.3
澳洲	8	72.6	70.9	74.3
新加坡	25	70.1	68.8	71.3
美國	29	69.3	67.2	71.3
中華民國	31	69.1	67.1	71.5
南韓	34	67.8	64.8	70.8
中國大陸	56	64.1	63.1	65.2
獅子山(非洲)	193	28.6	27.2	29.9

單位：歲
資料來源：WHO・2004年世界衛生報告

台灣零歲平均餘命(平均壽命)

年	合計	男	女	兩性平均餘命差距
83	74.5	71.8	77.8	6
88	75	72.5	78.1	5.6
89	75.3	72.7	78.4	5.7
90	75.6	72.9	78.8	5.9
91	75.9	73.2	78.9	5.7
92	76.1	73.4	79.3	5.9
93	76.4	73.5	79.7	6.2

單位：歲
資料來源：內政部

女性生命期各階段的健康問題

□ 學齡及青春期

- 經前症候群
- 神經性厭食症

□ 成人及老年期

- 不孕症
- 更年期症候群
- 心血管疾病
- 骨質疏鬆
- 退化性關節炎
- 壓力性尿失禁



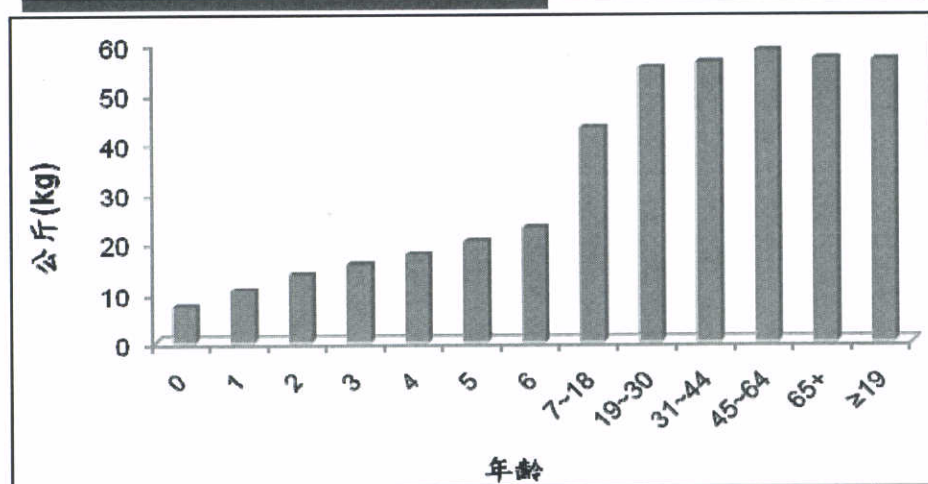
劉珍芳

9

劉珍芳

10

台灣女性年齡別之體重平均值

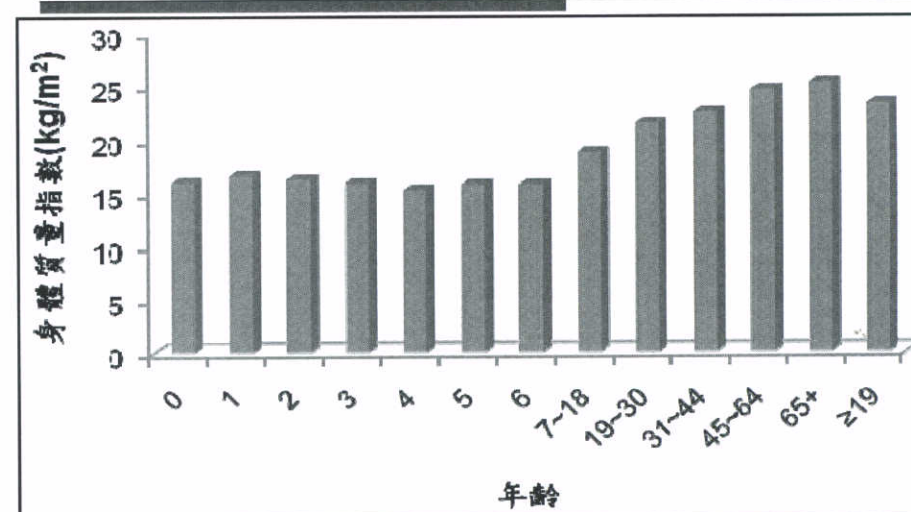


劉珍芳

11

資料來源：7-18 歲為 1993-1996 NASHIT；0-6, 19-30 歲為 2005-2008 NASHIT

台灣女性年齡別之身體質量指數平均值

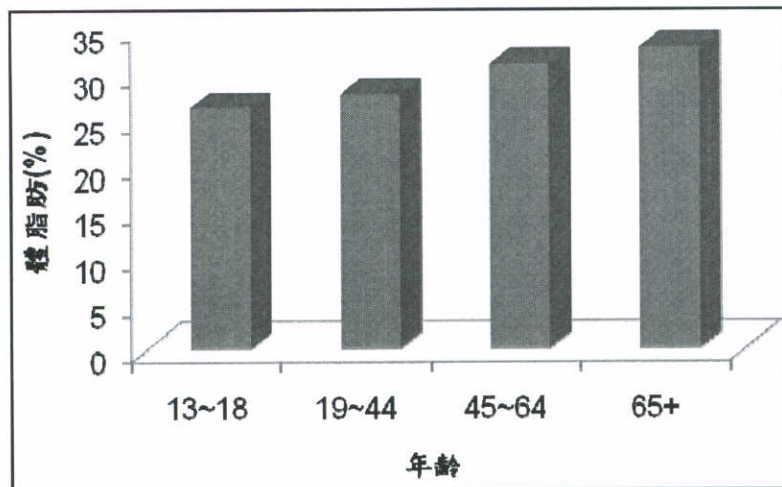


劉珍芳

12

資料來源：7-18 歲為 1993-1996 NASHIT；0-6, 19-30 歲為 2005-2008 NASHIT

台灣女性年齡別之體脂肪平均值



劉珍芳

資料來源：1993-1996 NASHIT 13

台灣學齡及青春期肥胖定義

年齡	過重(BMI≥)		肥胖(BMI≥)	
	男生	女生	男生	女生
7	18.6	18.0	21.2	20.3
8	19.3	18.8	22.0	21.0
9	19.7	19.3	22.5	21.6
10	20.3	20.1	22.9	22.3
11	21.0	20.9	23.5	23.1
12	21.5	21.6	24.2	23.9
13	22.2	22.2	24.8	24.6
14	22.7	22.7	25.2	25.1
15	23.1	22.7	25.5	25.3
16	23.4	22.7	25.6	25.3
17	23.6	22.7	25.6	25.3
18	23.7	22.7	25.6	25.3

91年行政院衛生署

14

台灣成人肥胖定義

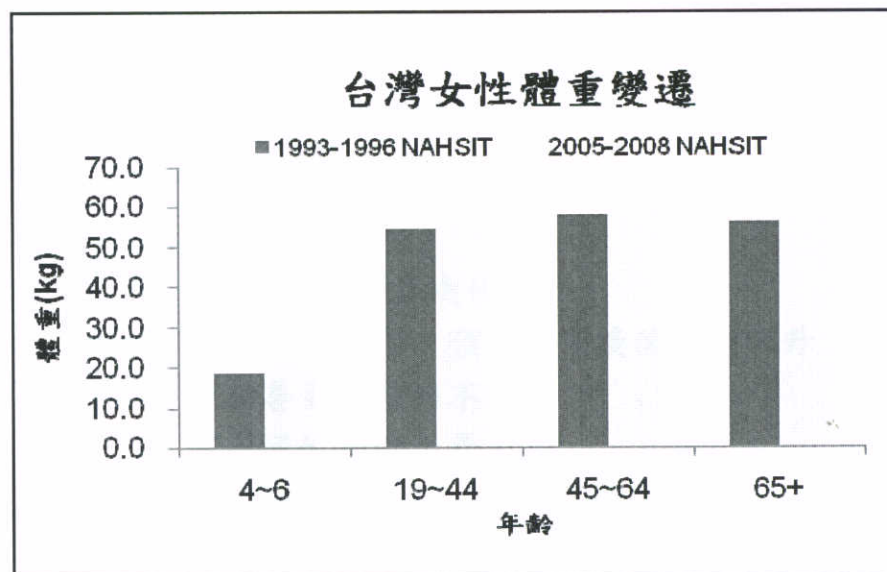
	身體質量指數(BMI)	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	
正常範圍	18.5≤BMI<24	
過重	24≤BMI<27	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分
輕度肥胖	27≤BMI<30	
中度肥胖	30≤BMI<35	
重度肥胖	BMI>35	

劉珍芳

91年行政院衛生署

15

台灣女性體重變遷

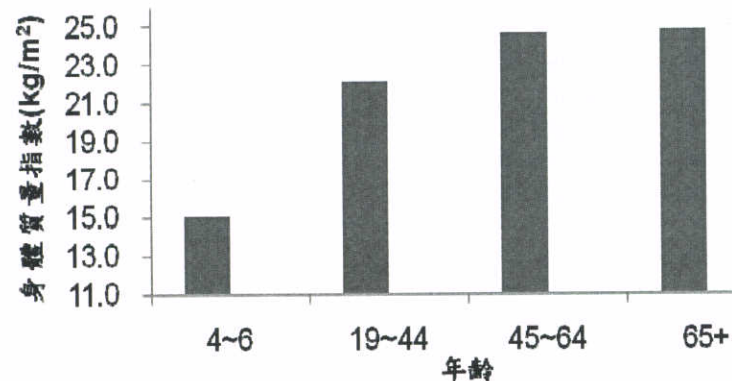


劉珍芳

16

台灣女性身體質量指數變遷

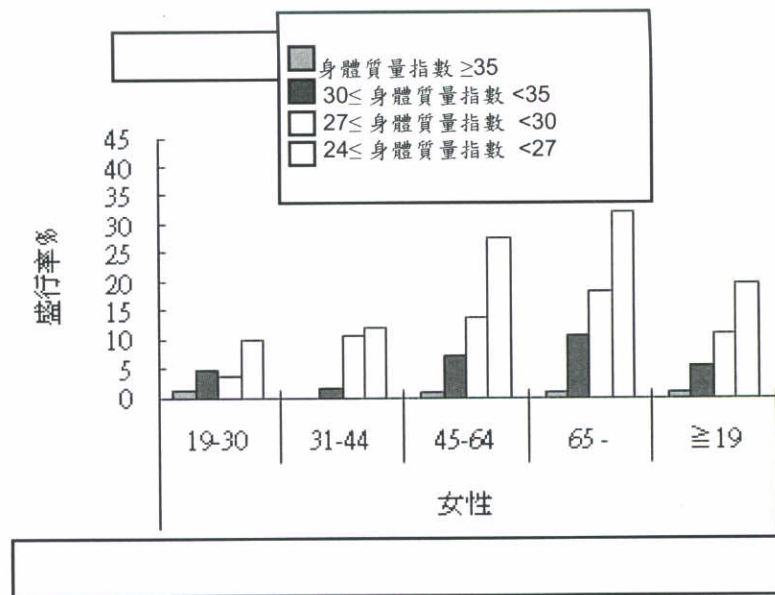
■ 1993-1996 NAHSIT 2005-2008 NAHSIT



劉珍芳

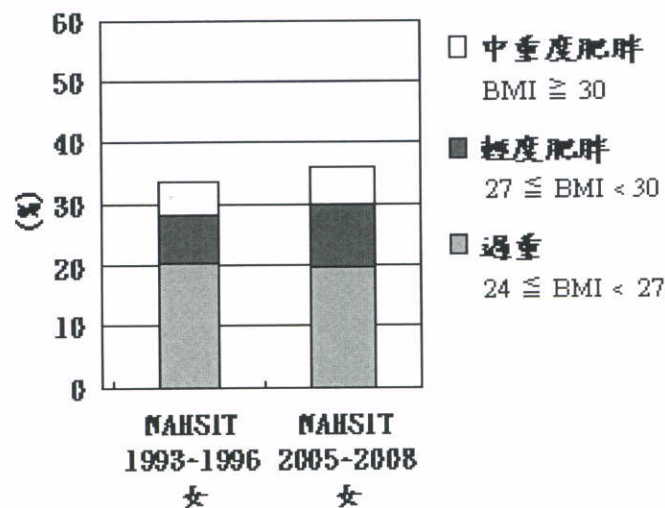
17

2005-2008 年齡別之肥胖盛行率



18

台灣女性肥胖盛行率變遷



19

女性體重控制之策略

- ☐ 營養
 - 可增加/維持基礎代謝率
 - 協助體重控制，預防減重後的體重回升
 - 可改善更年期的不適症
 - 減少慢性疾病之罹患率
- ☐ 保養
- ☐ 修養

台灣女人健康網 <http://www.twh.org.tw>

女科技社群諮詢互助網 <http://www2.tku.edu.tw/~tfstnet/>

20