

中央肥胖危害健康

增頑疾風險！

據統計，香港肥胖人口高達全球第四位，每3個就有1人過重，大肚腩極常見，影響外觀之餘，更容易引起多種健康問題：高血脂、血糖、血壓，甚至癌症及減壽。

中年發福非好事 可減壽17年

身體質量指數(BMI)是評估體重的指標，計算方法為：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m}^2)}$$

世界衛生組織指出，BMI在23以上，已不理想，屬於過重。另外，如女性腰圍超過八十厘米(31.5吋)，男性超過九十厘米(35.4吋)，已屬於中央肥胖。醫學研究顯示，即使血脂、血糖或血壓狀況無異常，只要體重超標，足以令死亡風險大大增加，嚴重者更可短壽17年。

大肚腩直接危害健康

「中央肥胖」會釋放出有害的游離脂肪酸，直接影響新陳代謝，引致胰島素受影響，令血糖、血壓及血脂水平異常，容易引發心臟病及腦中風，風險比正常

高出2-3倍。世界癌症研究基金亦指出，肥胖能增加患癌風險，包括大腸癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、子宮內膜癌和乳癌。

Omega-3 EPA 保護心血管

港人常攝取飽和脂肪及膽固醇，對人體有益的不飽和脂肪酸Omega-3 EPA卻嚴重攝取不足，加速發展肥胖所引起的疾病，影響健康。美國心臟協會指出，吸收Omega-3 EPA脂肪酸，能有效降低血脂水平，暢通血管並穩定血壓，是確保心臟健康的有效方法。

抗氧化物 維護心臟健康

多餘脂肪在血管中容易被氧化，成為硬塊，減低血管彈性。紅酒中含有高活性的抗氧化物質，有助清除血液自由基，哈佛大學有研究指出，紅酒中的營養成分，能



如有大肚腩，就必須開始留意
自己是否已步入危險期！



改善健康，及延長壽命¹。有不少人認為喝酒對心臟不好，其實只是當中的酒精作怪，若果能選擇剔除酒精成分的紅酒精華，加上天然維他命C、維他命E及蜂皇漿，循環相生，激活其活性比單一抗氧化物的抗氧化效果高100倍，配合飲食及適量運動，定能維護心臟健康！

減少脂肪吸收

日常飲食應避免高脂、高糖及高熱量食物，配合正確的飲食習慣和適量運動，方可保持健美體態。肥胖人士不應盲目節食，正確飲食原則，是在均衡攝取營養時，盡量選擇低熱量、含優質營養的食物。減肥產品更應小心選擇，有人選擇減肥藥，但所導致的副作用，效果得

不償失；第二類是食物營養素，透過營養素的天然功效，發揮阻隔脂肪吸收，及提供飽足感的效果，是健康又快捷有效的方法。當然，成分越天然的產品，雜質、有害物越少，則越安全。

參考文獻

1. Li-Man Hung et al. Cardiovascular research 472000 549-555

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(家庭醫學)