

保持健康的體重

Stay in Shape



體重與癌症的預防

我們知道通過保持健康的體重、每天進行體力活動以及健康飲食，您可以降低發展為癌症的風險。我們知道這些因素至少是 30% 所有癌症的決定性因素。

如果您體重超重或肥胖，對於您的活動水平您的進食超過了需求。超重或肥胖也增加您罹患 2 型糖尿病、心血管疾病、高血壓、膽囊疾病、痛風、生育能力受損、腰痛、骨關節炎和許多其它疾病的風險。

我是超重或肥胖嗎？

最好的辦法是使用身體質量指數（BMI）和腰圍來檢查身體的肥胖程度。

身體質量指數（BMI）

BMI 是來測量您的體重與身高的關係。您需要知道您的體重（公斤）和您的身高（米）來計算出您的身體質量指數。

| | | 身體質量指數 | | |
|----|----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------|
| | | 健康體重 (BMI 18.5-25) | 超重 (BMI 25-30) | 肥胖 - 1 級 (BMI 30-35) |
| 區間 | 男性 94-102cm 女性 80-88 cm | 健康問題 最低風險 | 健康問題 風險增高 | 健康問題 高風險 |
| | 男性 >102 cm 女性 > 88cm | 健康問題 風險增高 | 健康問題 高風險 | 健康問題 很高風險 |

舉例

Steve 體重為 82 公斤，身高為 1.74 米。計算他的 BMI： $82 \div (1.74 \times 1.74) = 27\text{kg/m}^2$

Steve 的 BMI 為 27，這處於超重範圍。您的理想的 BMI 應該在 18.5 和 25 之間。這就是健康的體重範圍。然而，特定的 BMI 測量取捨點並非對於所有的種族人群均適合，相同的風險水平可能產生於較低或較高的 BMI。

腰圍

對於 2 型糖尿病、心血管疾病和絕經後乳腺癌，脂肪存在於腰腹部比脂肪存在於臀部和腿部有更大的風險。

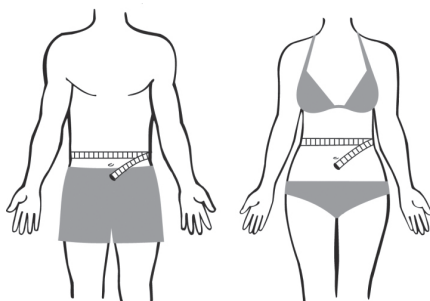
男性的目標應該是腰圍小於 94cm。女性的目標應該是腰圍小於 80cm。

腰圍的測量是在一次正常呼吸結束時測量肋骨下部和髖關節最上部之間最細的部位。

我應該做什麼？

為保持健康的體重，請進行規律的體力活動並且按需進食。使水果、蔬菜、穀物和其它低脂食物成為您的膳食基礎。

減肥以達到對於您的身



高來講是健康的體重並不容易，然而，任何體重的減輕均有益。請記住，流行的節食減肥通常不能保持長久。更好的辦法是對您的飲食和體力活動習慣進行小的改變從而可以維持一生。

計劃：

- 優先考慮不要再增加體重。
- 如果您超重或肥胖，將您的體重減輕百分之五至十。目標是每個月減輕 1 至 4 公斤。
- 減少含脂肪和糖分高的食物和飲料 - 以蔬菜和水果為加餐。
- 避免油炸食物。
- 選擇脫脂或低脂的牛奶和奶製品。
- 增加您的運動量。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

降低您的癌症風險的方法 您怎樣疊加起來？

（如果您需要行動則打勾）

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 進食健康、平衡的飲食
- 避免或限制酒精的攝入

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線（Cancer Council Helpline）13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打 131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會（Cancer Council NSW）的網站

www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會（Cancer Council Australia）的網站

（可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站）

www.cancer.org.au