

何謂理想體重？

一、體重的定義：

在了解什麼是「理想體重」前，我們先來認識「體重」的觀念。所謂「體重」，指的便是「身體所有器官重量的總和」。體重的變化，會直接反映身體長期的熱量平衡狀態。而體重增加的原因，也會因不同的生理特性，顯示體內組織的變化，例如在成長時期，體重會因體內的細胞生長而增加，而在成年時期，體重增加的主要原因是體內的脂肪組織增多及體脂肪增加。

二、理想體重：

一個人的體重是否合乎「理想體重」的原則，不全然以科學因素為考量。在現代社會中，一個人的體重理想與否，往往依照社會的價值觀而定。營養學中的理想體重，以增長壽命及促進健康為原則，依照個人體型、身高與體重皆不同的概念，採用身體質量指數(Body Mass Index，縮寫為 BMI)為測量方法。

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div (\text{身高} * \text{身高})(\text{公尺})$$

依照身體質量指數看來，對人體壽命及健康最理想的數值為 22(±10%)，男女皆相同。在算出個人的 BMI 後，就可以推算出個人的理想體重了。

$$\text{理想體重} = 22 \times \text{身高}^2 (\text{公尺})，\pm 10\%$$

依據不同身體質量指數，我們可以看出自己的體重是否合乎理想：

成人的體重分級與標準	
分 級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.4
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 23.9
過 重	24 ≤ BMI < 26.9
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 29.9
中度肥胖	30 ≤ BMI < 34.9
重度肥胖	BMI ≥ 35

【資料來源：衛生福利部食品資訊網／肥胖及體重控制】