

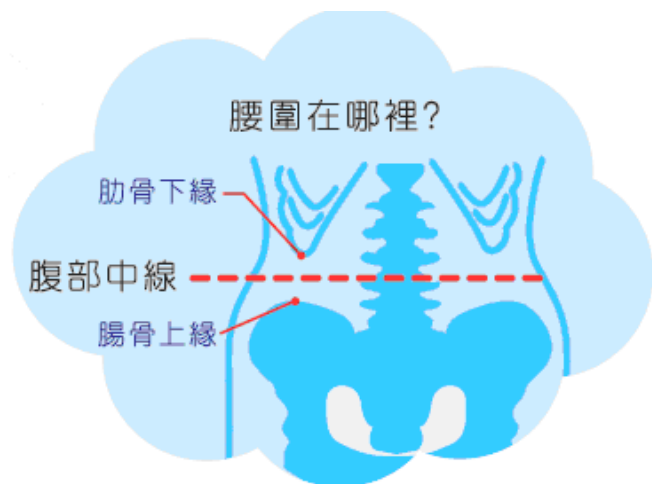
腰圍知多少

除了 BMI 值的判斷，腰圍也是判定肥胖的簡易指標，他能反應出腹部脂肪的多寡，也可判斷代謝性症候群、心血管疾病罹患率的一種方法。

堆積在腹部的脂肪組織會影響身體的代謝，導致血液三酸甘油脂濃度、血糖升高，增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

性別	理想腰圍範圍
男性	<90 公分 (35 英吋)
女性	<80 公分 (31 英吋)

腰圍量哪裡



資料來源：行政院衛生署 國民健康局