

拒絕再當大腹翁 小腹婆 手機減重App發威

肥胖防治是全球刻不容緩的健康課題，
台灣肥胖人口也逐年增加，為協助民眾有效管理體重，
工研院和台北市政府共同推出台北體重管理App，
讓民眾根據自己的目標制訂計畫，重新找回標準身材。

文 羅弘旭



隨著人類文明、生活形態的日趨靜態化、體力活動減少、高卡路里食品的普及、人們攝入的熱能遠超過身體所需、卡路里攝取的正向平衡，肥胖儼然成為世界上最受人矚目但卻又束手無策的全球性健康問題。

根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 的估計，世界上有超過十億人過重，其中三分之一，也就是3億人落在肥胖的範疇內。

肥胖多半伴隨著其他疾病，包括高血壓、糖尿病、脂質異常、高尿酸血症、痛風等代謝相關症候及其他肥胖相關問題，所以世界衛生組織一再警示，體重過重和肥胖問題幾乎已成為全球性的流行病。

世界衛生組織更預估，到2015年，全球超重的成人將達到23億，而肥胖的人口數也將成長到7億人，換言之，罹患上述疾病的人數也將跟著激增。

「肥胖防治」是全球刻不容緩的健康課題，台灣作為已開發國家，肥胖問題也逐年加劇，在台灣，成人過重或肥胖比率達44.1%，每4個兒童就有一個為體重過重或肥胖。國人十大死因中，有7項死因與肥胖有關，肥胖與過重所引發的慢性病，至少佔醫療支出約佔2.9%，以2009年我國醫療保健總支出7885億計算，相關醫療支出已高達228億以上，而其造成

的疾病、失能以及對生產力的影響，更是難以估計。

其實，每個人都知道保持標準體重的重要性，也知道減重的方法不外乎少吃多運動，但實際執行起來，不是找不對方法，就是

重，距離目標體重；結合網路社群功能，建立打氣團，讓志同道合的人互相鼓舞。

另外，App內建五十項以上運動資料庫，自動運算消耗的卡路里，還可依不同的時間區間透過



為了讓民眾能妥善管理體重，工研院和台北市政府合作推出的「台北體重管理App」。

無法持之以恆，工研院和台北市政府合作推出的「台北體重管理App」，就是針對減重民眾的需求，推出的手機應用程式。

「台北體重管理App」，可輸入個人的身高體重資料，並且自動換算BMI，再判斷是否過重過胖；也能自訂減重計畫，設定要減少幾公斤，紀錄每天飲食、時間，運動量及運動時間，每天量測上傳，就可以知道是否可以達成設定目標。

工研院資訊與通訊研究所網路服務技術組專案副組長何定為解釋，App功能包括我的現況、飲食、體重與運動管理，例如現在體

圖表模式，檢視個人體重、體脂、腰圍、臀圍等體位紀錄，掌握體重管理成效。

台北市衛生局健康管理處長林莉茹指出，多數人因為無法掌握每天吃下的熱量，才無法控制體重，民眾可拍下每餐吃的食物，上傳到網站，衛生局特約營養師會協助估算出熱量多寡。林莉茹認為，有了這套App的協助，將可輕易執行「聰明吃、快樂動、天天量體重」的任務，也可透過直接連結到衛生局「健康體重管理專區」網站，獲得更多減重的資訊，或報名參加台北市減重活動與體重控制班的各種服務。