


	欄位	值區
1	age	20-80
2	gender	0=男, 1=女
3	BMI	15-40
建議	<p>過輕: BMI < 18.5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 補充營養不挑食, 健康增重更有勁! <p>正常: $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 吃得剛剛, 動得適量, 健康體態最理想! <p>過重: $24.0 \leq \text{BMI} < 27$.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 少油少糖多運動, 健康體態動起來! <p>肥胖: BMI ≥ 27.0</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 飲食控制搭配運動, 健康生活就從今天開始! 	
4	AlcoholConsumption	<p>成年男性: 每週<14單位的純酒精</p> <p>成年女性: 每週<7單位的純酒精</p> <p>一單位=10公克純酒精</p> <p>計算公式: 酒的容量(c.c) x 酒精濃度(%)x0.785 = 每瓶酒的酒精含量(g)</p>
建議	<p>1. 標準飲酒量: 男性每週 ≤ 14 單位, 女性每週 ≤ 7 單位</p> <p>2. 飲酒過量: 男性每週 >14 單位, 女性每週 >7 單位</p> <p>適量飲酒, 健康長久; 貪杯過量, 後患無窮!</p>	
5	smoking	0=否, 1=是
建議	<p> 戒菸一小步, 健康一大步!</p> <p>讓呼吸更輕鬆, 讓未來更美好!</p>	
6	Physical Activity	0-10小時
建議	<p>每週150分鐘, 健康輕鬆擁有!</p> <p>健康從每一次的運動開始, 快樂源自於身體的活力!</p> <p>久坐傷身, 動起來才青春!</p>	
7	Diabetes	0=否, 1=是
建議	<p>正常 (70-99 mg/dL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請保持健康生活型態, 少糖少油多蔬果, 穩定血糖不發愁! <p>糖尿病 (>126 mg/dL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 建議立即就醫, 按時服藥, 及早控制能降低併發症的發生機率。 ● 控制飲食: 避免高糖、高碳水化合物食物, 均衡攝取蛋白質與健康脂肪。 ● 規律運動: 適當運動有助於穩定血糖, 提高胰島素敏感性。 ● 定期監測血糖: 養成監測血糖的習慣, 及早發現異常。 	
8	Hypertension	0=否, 1=是
建議	<p>血壓正常: < 120/80 mmHg</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 保持良好飲食和運動, 擁抱健康血壓! <p>高血壓: 130/80 ~139/89 mmHg</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期監測血壓, 控制飲食, 高血壓不可忽視, 及早就醫控制, 守護心腦健康! ● 遵從醫生建議, 定期服用藥物, 每天監測血壓。 ● 改善飲食習慣, 避免過多的鹽分、油脂和加工食品。 ● 增加運動量, 減少壓力, 保持心情愉快, 維持足夠的睡眠。 	
8	Liver Function Test	20-100
建議	<p>別讓肝指數成為健康隱患, 從生活細節做好護肝!</p> <p>規律運動, 避免熬夜, 均衡飲食, 減少酒精攝取, 給肝臟最好的保護</p>	
14	target	0=否 1=是

建議	<p>低風險族群: 健康生活, 肝臟無憂! 保持良好習慣, 護肝守護未來!</p> <p>高風險族群: 肝臟警報! 建議定期檢查, 注意肝指數, 及早發現才不會讓疾病蔓延!</p>
----	--

總膽固醇chol

1. 正常值: 總膽固醇 < 200 mg/dL
低密度膽固醇 < 130、高密度膽固醇 男性 > 40、女性 > 50
2. 偏高: 總膽固醇 200-239
低密度膽固醇 130-159、高密度膽固醇 < 40
3. 過高: 總膽固醇 > 240
低密度膽固醇 > 160、高密度膽固醇 < 40
4. 極高: 低密度膽固醇 > 190

膽固醇定義: 膽固醇是體內的一種蠟狀物質, 可以由飲食獲得或是自行製造。

1. 低密度膽固醇 (Low density lipoprotein cholesterol, LDL-C)
流動較慢, 容易堆積在體內, 被認為是壞的膽固醇。
2. 高密度膽固醇 (High density lipoprotein cholesterol, HDL-C)
流動較快, 扮演體內循環的角色, 被認為是好的膽固醇。

膽固醇功能: 在強化和維持血管, 此外, 它也是製造副腎皮質荷爾蒙、維他命D, 腦內細胞間連結、性荷爾蒙、消化酵素的材料, 是人體不可缺少的物質。

重要性: 一旦超過 200 mg/dL, 就表示過高, 將帶來動脈硬化等嚴重的代謝疾病。因此, 不論是診斷或判定動脈硬化及心臟病預後, 總膽固醇是不可或缺的檢查。

量測膽固醇方法: 一般抽血檢查

膽固醇改善建議:

1. 健康飲食

可以多選擇含水溶性纖維、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸——例如燕麥穀物、豆類、酪梨、堅果類、鮭魚、鮪魚, 並多吃蔬菜、水果, 飲食均衡。

2. 運動

有研究指出, 不論有氧運動或阻力運動, 即使是像步行這樣的低強度運動都可以維持 HDL, 運動也可健康維持、增強體力。

3. 良好生活習慣

減少抽菸、適度飲酒, 作息規律以及少熬夜。

4. 攝取保健食品

魚油、磷蝦油: 其主要成份為 Omega-3 脂肪酸 (EPA、DHA), 可調解生理機能;

而磷蝦油還有蝦紅素、膽鹼的成分，蝦紅素具有營養補給能力；而膽鹼有助於脂肪的新陳代謝。

膽固醇醫學研究：

1. 聯安預防醫學機構 聯安診所，統計析2018-2022年共23,173筆膽固醇數據，發現竟高達50%的民眾膽固醇過高，等於每2人中，就有1人有高膽固醇問題。
2. 血脂主要由三酸甘油酯及膽固醇所組成，膽固醇可分為低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)，低密度脂膽固醇會附著在血管壁上，過量時會導致動脈硬化；高密度脂膽固醇會將膽固醇從週邊組織輸送到肝臟代謝儲存，對動脈血管有保護作用。
3. 血脂異常不一定是膽固醇過高，有可能是三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低，低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高，及總膽固醇過高都是血脂異常。

BMI檢測：18 歲以上成人區分為四種體位

1. 過輕： $BMI < 18.5$
2. 正常： $18.5 \leq BMI < 24.0$
3. 過重： $24.0 \leq BMI < 27.0$
4. 肥胖： $BMI \geq 27.0$

量測BMI方法：體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。

BMI改善建議：

- 1 地中海飲食(可以降低心血管疾病與腦中風的風險)
 - 以橄欖油作為油脂的主要來源
 - 大量攝取植物性食物(蔬菜、水果、全穀物、土豆、豆類、堅果和種子)
 - 中等量的動物性食物(乳製品、魚類、家禽和雞蛋)
2. 堅果富含多不飽和脂肪酸、膳食纖維與蛋白質，而且是鉀、鎂、維生素 E 與抗氧化劑的良好來源，建議日常飲食適量攝取堅果以降低心血管疾病的風險。
3. 避免油炸、燒烤、醃製類食物。

BMI醫學研究：

1. 男性腰圍 ≥ 90 公分、女性腰圍 ≥ 80 公分
2. 平均每下降一公斤，收縮壓會減少 1.05 mmHg 而舒張壓會減少 0.92 mmHg，每公斤減重能有效降低總膽固醇 1.93 mg/dl，低密度膽固醇 0.77 mg/dl，極低密度脂蛋白 0.62 mg/dl
3. BMI 相關的最低總死亡率發生在 BMI 介於 20 到 22 kg/m²之間
(排除了較高危險之族群，包含曾有吸煙或患有癌症之病人)

酒精消耗量數值

1. 正常飲酒量：男性每週 ≤ 14 單位，女性每週 ≤ 7 單位
2. 飲酒過量：男性每週 > 14 單位，女性每週 > 7 單位

酒精消耗量建議：

- ✓ **不空腹飲酒**：搭配食物減少酒精對胃部的刺激
- ✓ **減少烈酒攝取**：濃度越高，對肝臟的負擔越大
- ✓ **安排無酒日**：每週至少 2-3 天完全不飲酒
- ✓ **避免暴飲**：一次大量飲酒容易造成急性酒精中毒
- ✓ **特殊族群應避免飲酒**：孕婦、肝病患者、心血管疾病者、服藥期間

△ 若飲酒已影響生活、健康，建議尋求專業醫療協助

酒精消耗量醫學研究：

1. 喝酒會提高罹癌風險，包括口腔癌、鼻咽癌等頭頸部癌症，以及食道癌、肝癌、乳癌等，即便是少量飲酒，得到癌症的機會為不喝酒的1.26倍，過量飲酒甚至會高達5.13倍
2. 台灣過半人口先天遺傳缺乏一種酒精代謝酵素「乙醛去氫酶(Acetaldehyde Dehydrogenase, ALDH2)」，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、噁吐、宿醉等症狀，此為亞洲人特有的基因變異，會大幅提高罹患癌症的機率，重度飲酒者得到食道癌的風險甚至可高達50倍
3. 那些每天都飲用少許酒精的人，實際上的心血管疾病死亡率並沒有比完全不喝酒的人來得低。」實際上，飲酒所帶來的「好處」，例如保護心臟健康等，都被它同樣造成的健康風險所抵消，特別是那些認為每天喝酒有助於維持身體健康的人。

糖尿病醫學研究：

1. 每周喝2杯含糖飲料 糖尿病風險飆升41%
2. 「糖尿病前期」不控制，3到5年內成糖尿病患
3. 秋葵和羽衣甘藍被認為具有降血糖的潛力
4. 飯後散步有助降血糖

資料來源

BMI:

1. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1757>
2. <https://heho.com.tw/archives/230394>
3. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=2881129635232313&set=a.624129774265655>
4. <https://pansci.asia/archives/362145>

酒精消耗量:

1. https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=575BAF540B4FF1F0&sms=C230FD70DBA59E39&s=8005436921133F52
2. <https://www.mohw.gov.tw/cp-4253-49340-1.html>
3. <http://www.xn--2hv119h.tw/Clinic/DeclarationDetail/5bf15372-1df8-4ecb-808b-5fbb91ab342d?type=1>
4. <https://www.es.nccu.edu.tw/archives/11587>

糖尿病:

1. <https://www.ner.gov.tw/news/65532d9820215e00229a1234>
2. <https://health.tvbs.com.tw/medical/353553>
3. <https://health.udn.com/health/story/5974/8592455>

吸菸:

1. <https://health99.hpa.gov.tw/theme/tab/356/1178>
2. https://tnscchs.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=10773&s=1179794
3. <https://www.facebook.com/cb.scm.hospital/posts/%E5%A4%A7%E5%AE%B6%E9%83%BD%E7%9F%A5%E9%81%93%E6%8A%BD%E8%8F%B8%E5%B0%8D%E8%BA%AB%E9%AB%94%E4%B8%8D%E5%A5%BD%E4%BD%86%E7%A9%B6%E7%AB%9F%E6%9C%89%E5%A4%9A%E5%A4%A7%E7%9A%84%E5%8D%B1%E5%AE%B3%E5%91%A2%E8%8F%B8%E5%93%81%E4%B8%AD%E5%90%AB%E6%9C%897000%E5%A4%9A%E7%A8%AE%E5%8C%96%E5%AD%B8%E7%89%A9%E8%B3%AA%E5%85%B6%E4%B8%AD%E5%8C%85%E6%8B%AC250%E7%A8%AE%E5%8D%B1%E5%AE%B3%E7%89%A9%E8%B3%AA%E8%88%8793%E7%A8%AE%E8%87%B4%E7%99%8C%E7%89%A9%E6%9C%80%E7%82%BA%E4%BA%BA%E6%89%80%E7%86%9F%E7%9F%A5%E7%9A%84%E5%A6%82%E5%B0%BC%E5%8F%A4%E4%B8%81%E4%B8%80%E6%B0%A7%E5%8C%96%E7%A2%B3%E5%88%BA%E6%BF%80%E7%89%A9%E4%BA%9E%E7%A1%9D%E8%83%BA%E7%A0%B7%E7%94%B2%E9%86%9B/3222039418054386/>