

附表 民國 107 年 20 至 49 歲女性國人體位分布

年齡別	有效樣本數	身體質量指數之分布占率 (單位：百分比)			
		過輕 BMI<18.5	正常 18.5≤BMI<24	過重 24≤BMI<27	肥胖 BMI≥27
合計(20-49)	3100	10.5	64.0	15.4	10.1
20-24	279	17.8	67.6	9.5	5.1
25-29	305	12.6	66.6	11.5	9.4
30-34	387	14.6	64.0	11.7	9.7
35-39	571	8.8	63.7	15.5	12.0
40-44	734	5.6	66.1	16.9	11.4
45-49	824	6.5	58.2	23.6	11.6

控制孕期體重 把握5守則

- ✓ 定時產前檢查並測量體重
- ✓ 均衡攝取飲食
- ✓ 避免過多糖與脂肪攝取
- ✓ 瞭解懷孕期間熱量攝取需求
- ✓ 每日宜適當運動

孕期體重控制

