



MEDI-CO HEALTH SERVICES

Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

大肚腩增患癌心臟病風險

大肚腩不但影響儀容，積聚於腹部的脂肪更會增加患癌及心臟病風險，令大肚腩人士早死的機會較無肚腩者高一倍。英國及德國一項追蹤卅五萬名歐洲人長達十年的研究發現，男士腰圍達一百廿厘米者，早死風險較腰圍八十厘米者高一倍；而腰圍達一百厘米的女士，早死機會亦是腰圍六十五厘米者的兩倍。

研究亦發現，腰圍每增加五厘米，男士早死風險上升一成七，女士則上升一成三。研究同時比較身高體重指數（BMI）與死亡原因的關係，結果顯示，BMI高者通常死於心臟病及癌症，而身材較纖瘦者多死於呼吸道疾病。專家解釋，腹部儲存過多脂肪，會釋放一些賀爾蒙和化合物，增加癌症和心臟病的風險。專家建議，大肚腩者要多做運動，以減少體內脂肪積聚。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。

