

生活保健-體重控制篇(2)

我的體重過重嗎？

可利用以下方式來作測定：

1. BMI 的計算方式：

身體質量指數 BMI (Body Mass Index) = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺)²

標準體重 = 身高公尺平方 (m²) × 22

$$BMI = \frac{(55/\text{公斤})}{(1.6/\text{公尺})^2}$$

分級	身體質量指數	健康狀態
過輕	BMI < 18.5	
正常	18.5 BMI < 24	正常
過重	24 BMI < 27	低危險群
肥胖	27 BMI < 30 30 BMI < 35 BMI 35	輕度肥胖，中危險群 中度肥胖，重危險群 病態肥胖

2. 體脂肪率

體脂器原理：利用通靜電進入人體，再測量人體內之電阻，再換算出體脂肪比率。

理想體脂肪率			
性別	< 30 歲	> 30 歲	肥胖
男性	14-20 %	17-23 %	25 % 以上
女性	17-24 %	20-27 %	30 % 以上

3. 腰圍

指標	男性	女性
正常	< 90 公分	< 80 公分
肥胖	90 公分	80 公分



認識肥胖

肥胖是指身體內有過多脂肪組織蓄積，也表示體脂肪超過正常範圍。因此如果只是體重過重並不一定是肥胖。

脂肪是如何產生？

1. 身體內的脂肪細胞，具有龐大儲存能力。
2. 身體會將所剩餘的熱能，轉變成脂肪儲存起來。
3. 新陳代謝率高的人，較不易發胖；新陳代謝率低的人，較易發胖。
4. 脂肪分佈及危險性
 - 男性多餘的脂肪，易儲存在腰腹部位。
 - 女性多餘的脂肪，易儲存在腿臀部位。
 - 腹部脂肪較活躍，易導致心血管疾病。
 - 臀及腿部的脂肪細胞，較不易釋放。



造成肥胖的原因？

1. 遺傳因子
父母單方肥胖者，其子女肥胖之機率是 40 % ；父母雙方都肥胖，其子女肥胖機率是 70 - 80 % 。
2. 飲食不當
 - 常常早餐不吃或晚餐延後
 - 不分三餐吃，分兩餐大吃大喝
 - 攝取含醣量多的食品（如零食、飲料）
 - 進食速度快
 - 常吃宵夜、點心
3. 缺乏運動
4. 生病、吃藥
如：甲狀腺機能低下、腎上腺機能亢進、長期使用類固醇、胰島素、抗憂鬱劑。

每日飲食指南

六大類食物	每日建議量	營養素
奶類及其製品	每日：1-2 份 每份：牛奶 1 杯	蛋白質、鈣質
五穀類	每日：3-6 碗 每碗：飯 1 碗(200 克)=吐司 4 片=饅頭 1 個(中)	糖類、蛋白質
蛋、豆、魚、肉類	每日：4-5 份 每份：肉、魚(約 30 克)=蛋 1 克=1 塊豆腐=1 杯豆漿 240CC	蛋白質、脂肪
蔬菜類	每日：3-5 碟 每碟：約 100 克	維生素、礦物質、纖維質
水果類	每日：2-3 份 每份：1 個橘子=1 個柳丁=半根香蕉	糖類
油脂類	每日：2-3 湯匙 每份：15 克	脂肪

健康的體重控制原則

1. 三餐定時定量，三餐一定要吃，控制自己的進食熱量。
2. 飲食要有變化，不偏食、暴飲暴食，平均攝取六大類食物，多選擇新鮮、自然的食物。
3. 攝取的熱量要低於所消耗的熱量。
4. 早餐吃得飽，中餐吃得好，晚餐吃得少。
5. 飯前先喝清湯或白開水，增加飽足感。
6. 以白開水、礦泉水或無糖飲料取代含糖飲料。
7. 少吃油炸食物，去皮的肉類比含皮的肉類少了 5%的熱量。
8. 避免吃高熱量的食物（如糖果、甜點、巧克力、乳酪、油炸、高脂的食物）。
9. 晚上 8 點以後或睡前 3 小時不宜食用任何食物。
10. 飲食速度切勿太快，應細嚼慢嚥。狼吞虎嚥的人比細嚼慢嚥的人更容易發胖。
11. 購物時，注意食物標示，多選取低熱量、高纖維的食物。例如選擇低(脫)脂牛奶、糙米飯、五穀雜糧及蔬果。
12. 減重時每天熱量不得低於 1200 大卡。
13. 每週減重不可超過一公斤。減一公斤體重需消耗 7700 大卡的熱量。
14. 一公克的醣類、蛋白質產生 4 大卡的熱量、一公克的脂肪產生 9 大卡的熱量。

15. 想吃怎麼辦？

- (1) 喝水：使胃有飽足感。
- (2) 吃低熱量的蔬菜或水果。
- (3) 吃低熱量的點心，例如沒有加太多糖的愛玉、仙草、果凍等。
- (4) 做別的活動，不要專注在肚子餓這件事上。

運動原則

1. 運動 333

每週運動 3 次以上，每次超過 30 分鐘以上，心跳速達到每分鐘 130 下為原則。
以運動時稍流汗並自覺有點喘又不會太喘為依據。

參考運動時的理想心跳數： $(220 - \text{年齡}) * 70\sim 80\%$

2. 只有在飯前、睡前半小時、飯後 1 小時內不要做運動，其餘什麼時間都可以。

3. 運動生活化

多走路，少坐車 多爬樓梯，少坐電梯
多站著，少坐著 多坐著，少躺著

『與營養師有約』營養諮詢

如果您有相關問題，歡迎電洽或親自到健康中心，我們竭誠為您服務！
學務處衛生保健組 D 棟 105 吳喬恩營養師 分機 1462

參考資料：行政院衛生署食品資訊網網站
中華民國肥胖研究學會網站/啟新健康世界雜誌

