

生活保健-體重控制篇(1)

我的體重過輕嗎？

可利用以下方式來檢測：

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

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

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

2. 標準體重 IBW (Ideal Body Weight) = 身高公尺平方 (m²) × 22

3. 體脂肪率原理：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。

分級	理想體重	理想體脂肪率			
		性別	< 30 歲	> 30 歲	肥胖
營養不良	< 20% IBW	男性	14-20%	17-23%	25% 以上
體重過輕	< 10-20% IBW	女性	17-24%	20-27%	30% 以上
正常範圍	-10% ~ +10% IBW				

體重過輕的影響

體重過輕可能是因遺傳、甲狀腺機能亢進、心因性厭食症、壓力過大造成身體高代謝及腸胃吸收不良的影響，使身體需要的熱量給予不足造成體重過輕，如果體重過輕，容易影響女性生理發展、發生女性會經期不規則、孕婦易生出體重過輕的胎兒、疾病時康復不易、長期體重過輕容易造成營養不良症候群，其症狀為：

A. 頭暈、掉髮	F. 指甲脆弱	C. 便秘、拉肚子	D. 月經減少、停經
E. 低血糖、低血壓、貧血	B. 皮膚乾燥、鬆弛、怕冷	G. 骨質疏鬆	

健康的體重控制原則

一、充足的熱量

二、均衡的營養

- 每日三正餐外，可增加一到二餐的點心：選擇核果類、均衡麥奶粉、五穀麵包或起司三明治等食品取代空熱量的珍珠奶茶、洋芋片等食品。
- 正餐加卡小技巧：可多食用營養及熱量密度皆高、體積小、易消化吸收的食物。
- 少量多餐：可增加腸胃道對營養素的吸收率。
- 不要攝取油膩油炸食品以及過多甜品與含糖飲料，以免影響食慾。
- 進食順序：建議先吃飯和肉，湯稍後喝，以免佔據胃部空間，同時盡量減少大量食用涼拌、蒸、滷等方式的菜色。
- 減少水分及纖維含量過高的食物食用頻率，如愛玉、仙草、杏仁凍等，以避免肚子老是脹滿的狀況。
- 每天至少 3 份不同顏色的蔬菜及 2 份水果。

三、規律的運動

- 運動可以促進肌肉的生長，提高食慾，可以吃進足夠的熱量。若是只吃不運動，多出來的熱量會轉換成脂肪而儲存，不會變成肌肉，只是長胖而已。
- 全身性或主要利用腿部肌肉的運動，例如籃球、游泳、網球跑步等，比只利用小部份肌肉的運動效果佳。

任何食物都可以多吃嗎？

想要增重的人，目標是要增‘重’，不是增‘肥’，希望增加的是肌肉，而不是肥油，應該避免脂肪含量高的食物，因為吃進去的脂肪不會轉換成肌肉。少吃油炸的食物、太肥的肉、各式糖果、餅乾、洋芋片等，這些食物雖然提供醣類，但是也含有不少的脂肪，而且幾乎不含有任何維他命和礦物質。

怎麼吃都吃不胖怎麼辦？

有些人先天代謝機能比較旺盛，比常人消耗比較多的熱量，所以比較難增重。充足的維他命和礦物質有助於肌肉增長，同時足夠的**必須胺基酸**提供肌肉合成的原料。後天充足及均衡的營養，加上適度的運動，仍然可以得到很好的增重效果。

紙片人的迷思

過度自我要求自己的身材體型、太介意別人對自己身材的看法的人，很容易過度反覆節食而導致體重與飲食的異常。明顯症狀為**體重過輕且連續三個月停經**就是所謂**神經性厭食症**，經常在 Model 或演藝人員可以看到的紙片人多屬此類。

建立健康身體意象

1. 我喜歡我的身體，減少不必要的減肥。
2. 我注重我的身體健康，學習真正的營養知識。
3. 我維持良好的飲食習慣。
4. 我維持良好的生活型態。
5. 不要過度自我要求身材體型：對不健康的瘦身文化說不！
6. 不要太介意別人對自己身材的看法：到底是必須減肥，還是對自己沒信心？

每日飲食指南

六大類食物	每日建議量
奶類及其製品	每日：1-2 份 每份：牛奶 1 杯 (240 cc)
五穀根莖類	每日：3-6 碗 每碗：飯 1 碗(200 克)=吐司 4 片=饅頭 1 個(中)
豆、魚、肉、蛋類	每日：4-5 份 每份：肉、魚(約 30 克)=蛋 1 克=1 塊豆腐=1 杯豆漿 240CC
蔬菜類	每日：3 碟 每碟：約 100 克
水果類	每日：2 份 每份：1 個橘子=1 個柳丁=半根香蕉
油脂類	每日：2-3 湯匙 每份：15 克