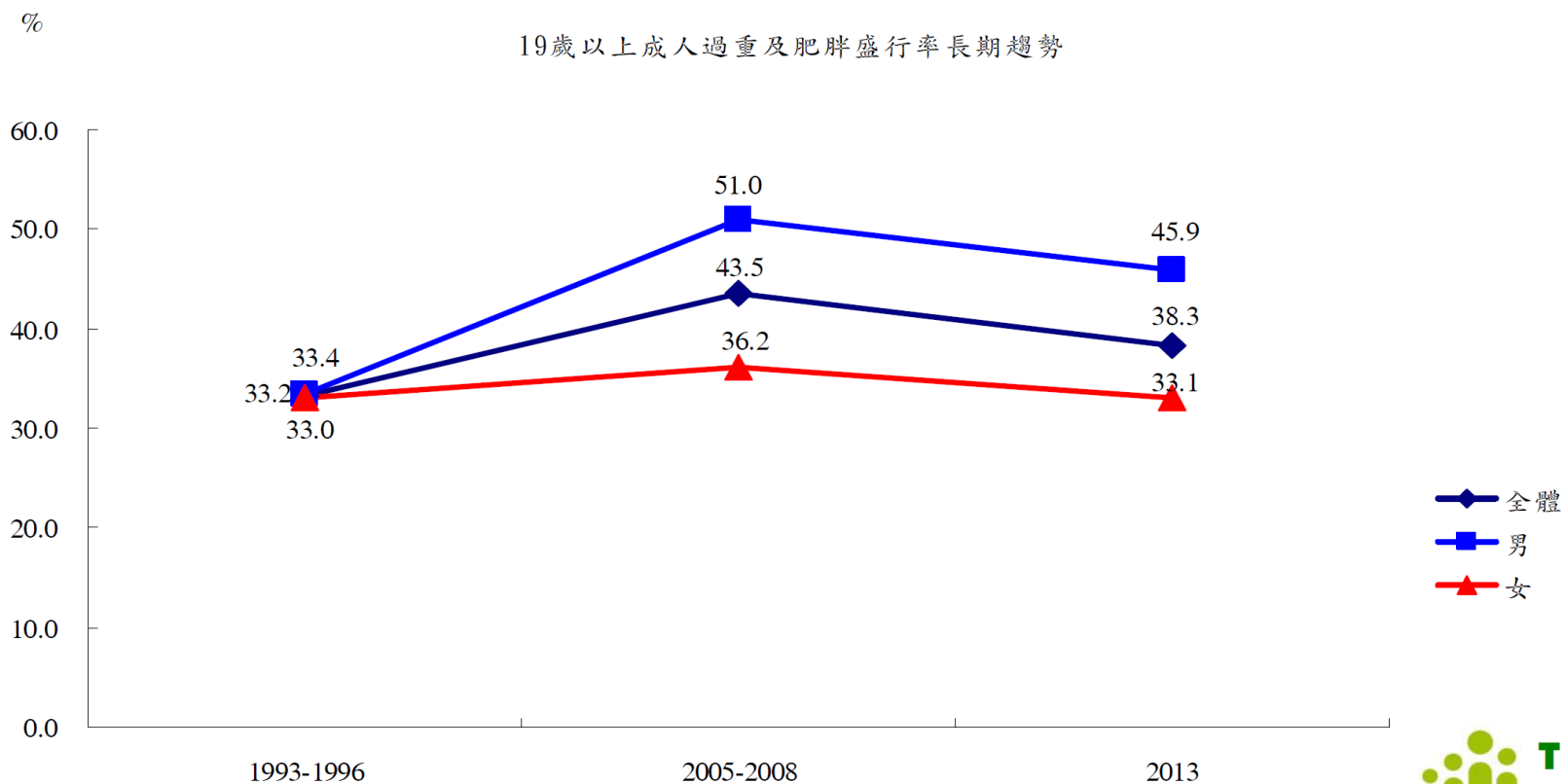


聰明吃 快樂動
天天量體重

高雄長庚醫院
營養師 王夢玲

- 世界衛生組織指出，世界人口中至少有1/3的成人體重過重，1/10屬於肥胖，另，五歲以下兒童約有兩千多萬為體重過重。

19歲以上成人過重及肥胖盛行率長期趨勢



備註：

1. 資料來源為「國民營養健康狀況變遷調查」。
2. 成人過重及肥胖為BMI \geq 24。



- 體重過重及肥胖是導致慢性疾病的主要危險因素，包括糖尿病、心血管疾病及癌症。

不運動、炸雞當正餐 9歲童中風



102年國人十大死因

排名

死因

- 1 惡性腫瘤（癌症）
- 2 心臟疾病
- 3 腦血管疾病
- 4 糖尿病
- 5 肺炎
- 6 事故傷害
- 7 慢性下呼吸道疾病
- 8 高血壓性疾病
- 9 慢性肝病及肝硬化
- 10 腎炎（腎病症候群及腎病變）

與肥胖有關

國人肥胖的原因

- 一、不健康飲食充斥
- 二、靜態生活增加
- 三、致胖環境增加
- 四、社會差距造成健康不平等
- 五、媒體行銷增加不健康食物攝取

我的體重標準嗎？





認識身體質量指數

- 世界衛生組織建議用身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。

BMI 計算公式 = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)

範例

❖ 若身高168cm, 體重65公斤

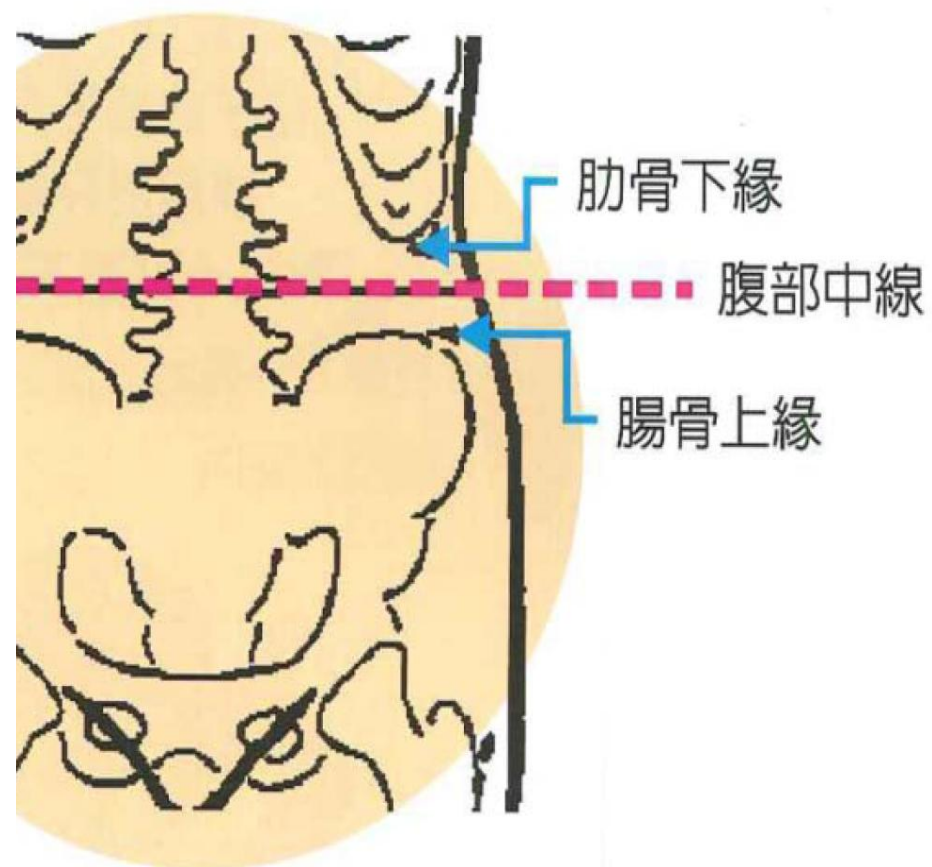
$$\text{則BMI} = 65\text{kg} \div 1.68\text{m} \div 1.68\text{m} = 23 \text{ kg/m}^2$$

❖ 理想標準體重計算公式 = $22 \times \text{身高}^2$ (公尺²)

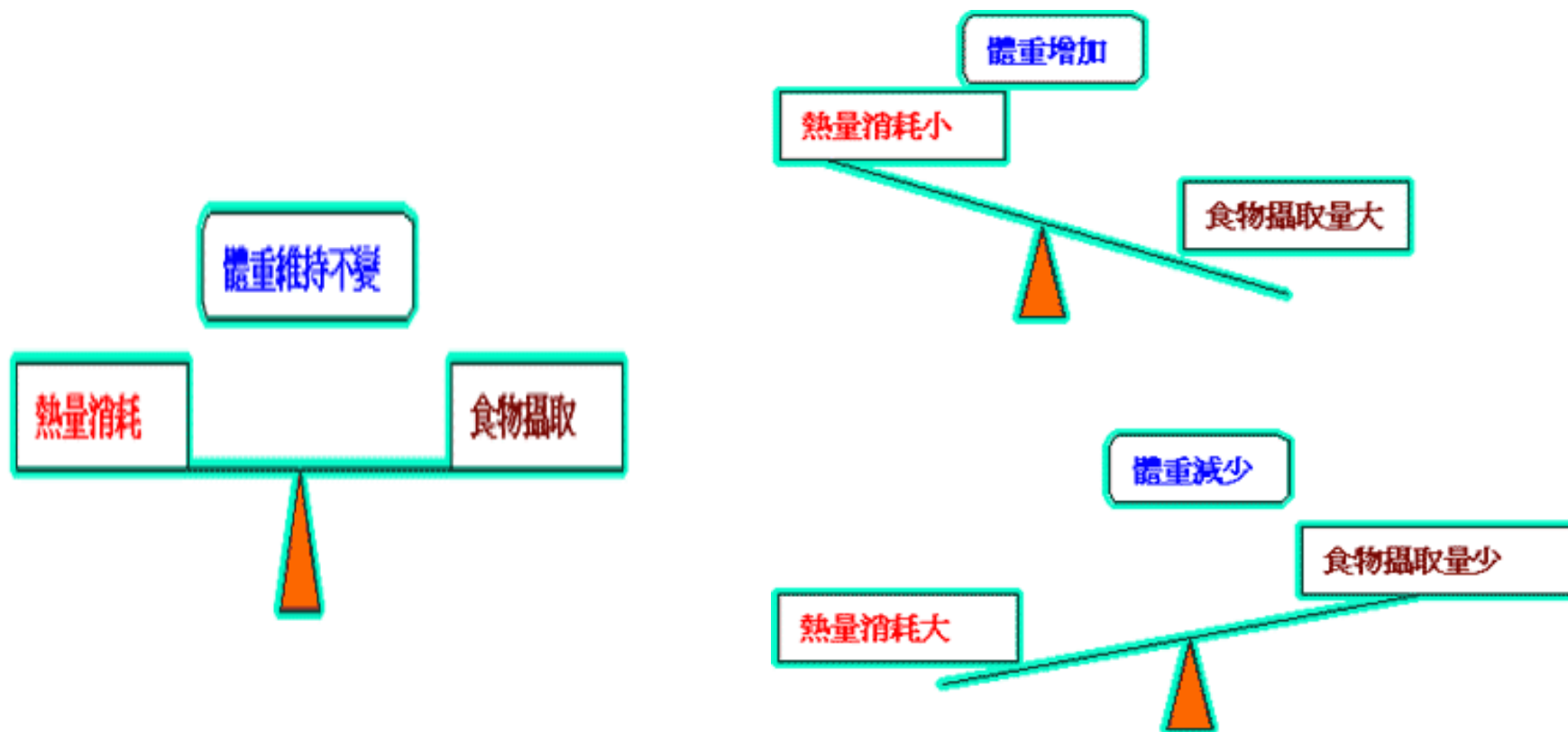
若身高160公分, 其理想標準體重:

$$22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3 \text{ 公斤} \pm 10\%$$

(範圍 50.7 ~ 61.9kg)



- 每減少**1**公斤，需消耗**7700**大卡
- 以均衡飲食為主，每天減少**500~1000**大卡
- 正常速度是每週減少**0.5~1**公斤



聰明飲食第一招



■ 正確的飲食習慣：

國民飲食指標12項原則

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依照「每日飲食指南」之建議份量，均衡攝取六大類食物，尤其要吃足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

新版每日飲食指南 均衡飲食的意義

衛福部 2011年7月6日公布



※本「每日飲食指南」適用於一般健康的成年人，但因個人體型及活動量不同，可依個人需要適度增減攝取量。

2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管

3. 維持健康多運動，每日至少**30**分

4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優

三餐盡量以全穀為主食，或至少有1/3的主食來自全穀類如：糙米、紫米、全麥、燕麥或雜糧等。

全穀類含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維及植化素，對人體健康具有保護作用。

6. 少吃醃漬少沾醬，少吃油炸少熱量

每日鈉攝取量應該限制在2400毫克(約6公克鹽)以下。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材新鮮且營養價值高，價錢較為便宜，品質也好。

11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生、儲存與烹調。
購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

聰明吃十撇步

不吃零食
宵夜甜點

睡前三小時
不進食

多喝白開水，
少喝含糖飲料

每餐不過量
(八分飽)

細嚼慢嚥

多吃天然
未加工食物

均衡飲食

正常三餐

天天五蔬果

低脂少油炸

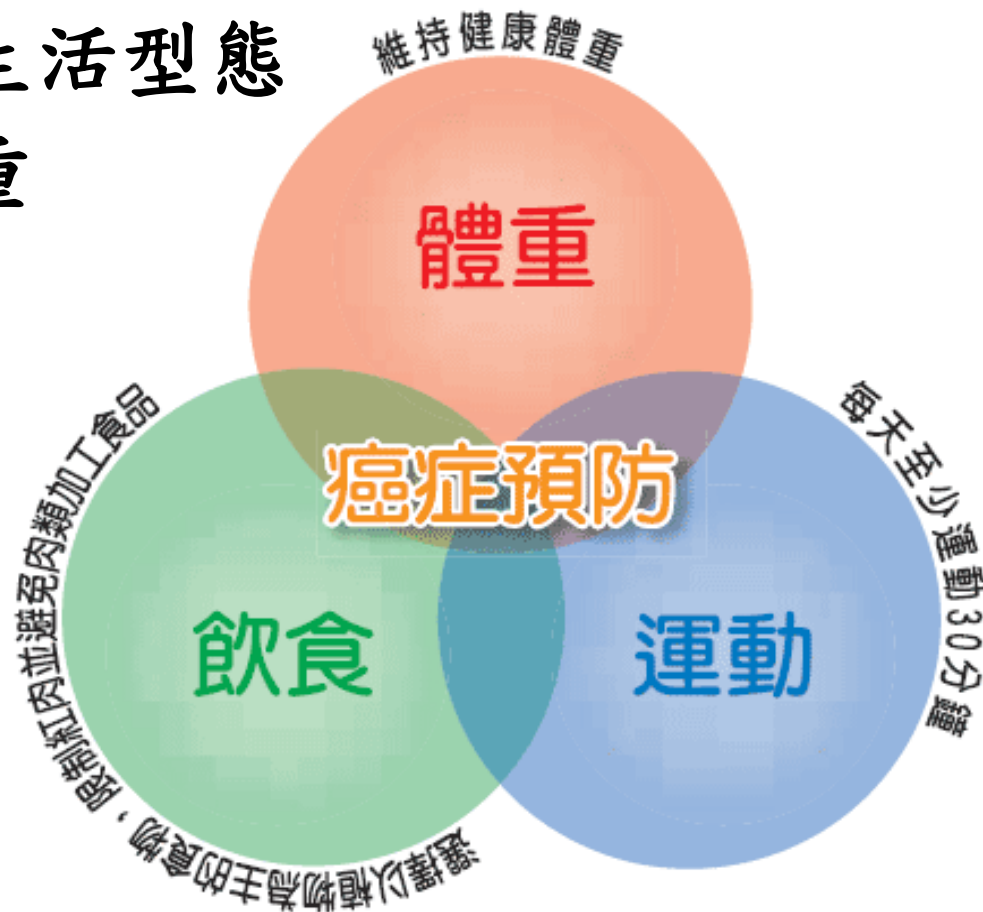


快樂動小撇步

- 一. 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具。走路30分鐘可以消耗約100大卡的熱量！
- 二. 可以走樓梯就不要坐電梯。慢慢增加自己的運動量。
- 三. 多和家人相約到戶外活動。騎腳踏車30分鐘，可以消耗100大卡喔！
- 四. 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力。
- 五. 上午、下午各做15分鐘健康操，累積30鐘也可消耗100大卡。
- 六. 約三五好友去踏青飲茶，不但能健身，也能增進彼此情誼。

最後

- ✓ 良好的飲食及生活型態
- ✓ 維持理想的體重
- ✓ 規律的運動



◎最簡單、最有效的癌症預防方式，就是「維持健康的體重」、「多蔬果的飲食」及「適當的運動」。