

體 重 管 理 健 康 享 瘦

高雄長庚醫院
營養師 王夢玲

- 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



103年國人十大死因

衛福部統計處
104.06.17公佈

排名

死因

- 1 惡性腫瘤（癌症）
- 2 心臟疾病
- 3 腦血管疾病
- 4 肺炎
- 5 糖尿病
- 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）

連續33年居
榜首

與
肥胖
有關

攝食型態

(不正確飲食型態)

體脂肪
細胞

熱量攝取 >
熱量消耗

肥胖問題

及成因

身體
活動

不當減肥廣告
環境、社會因素

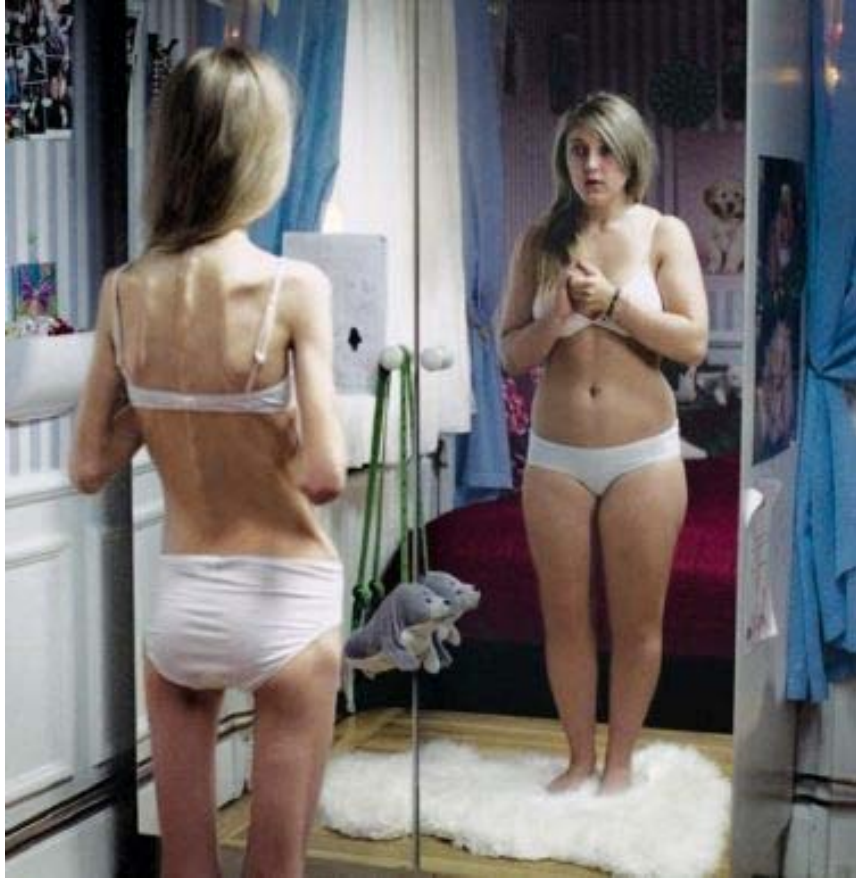
壓力引
發進食

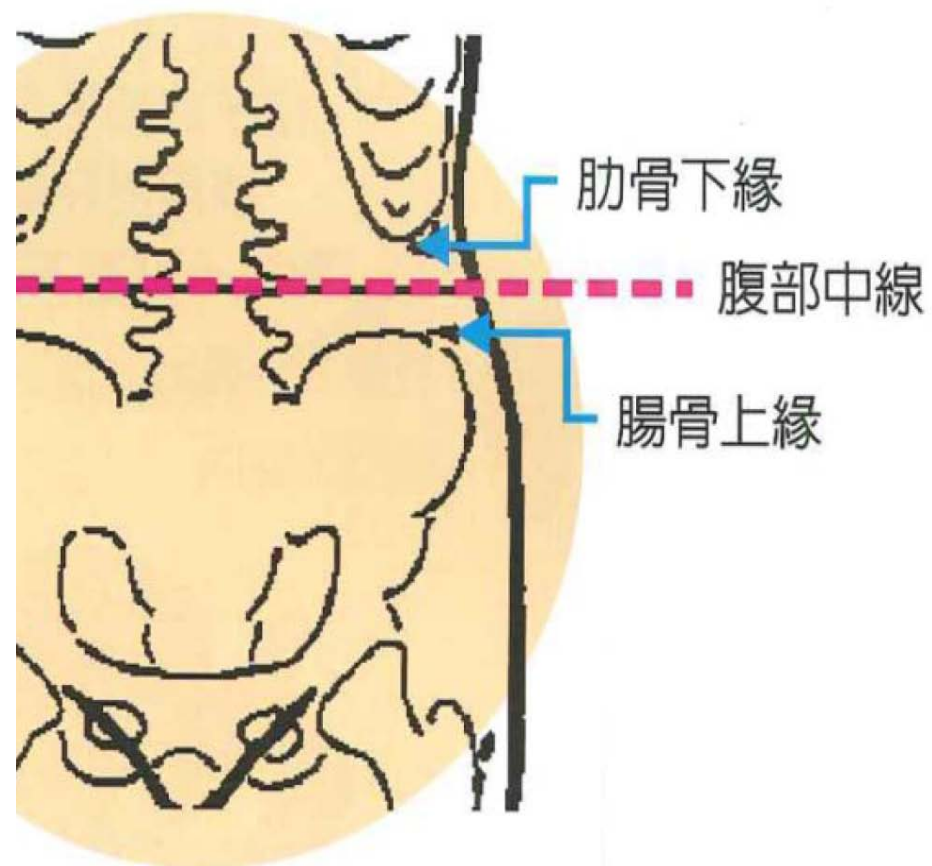
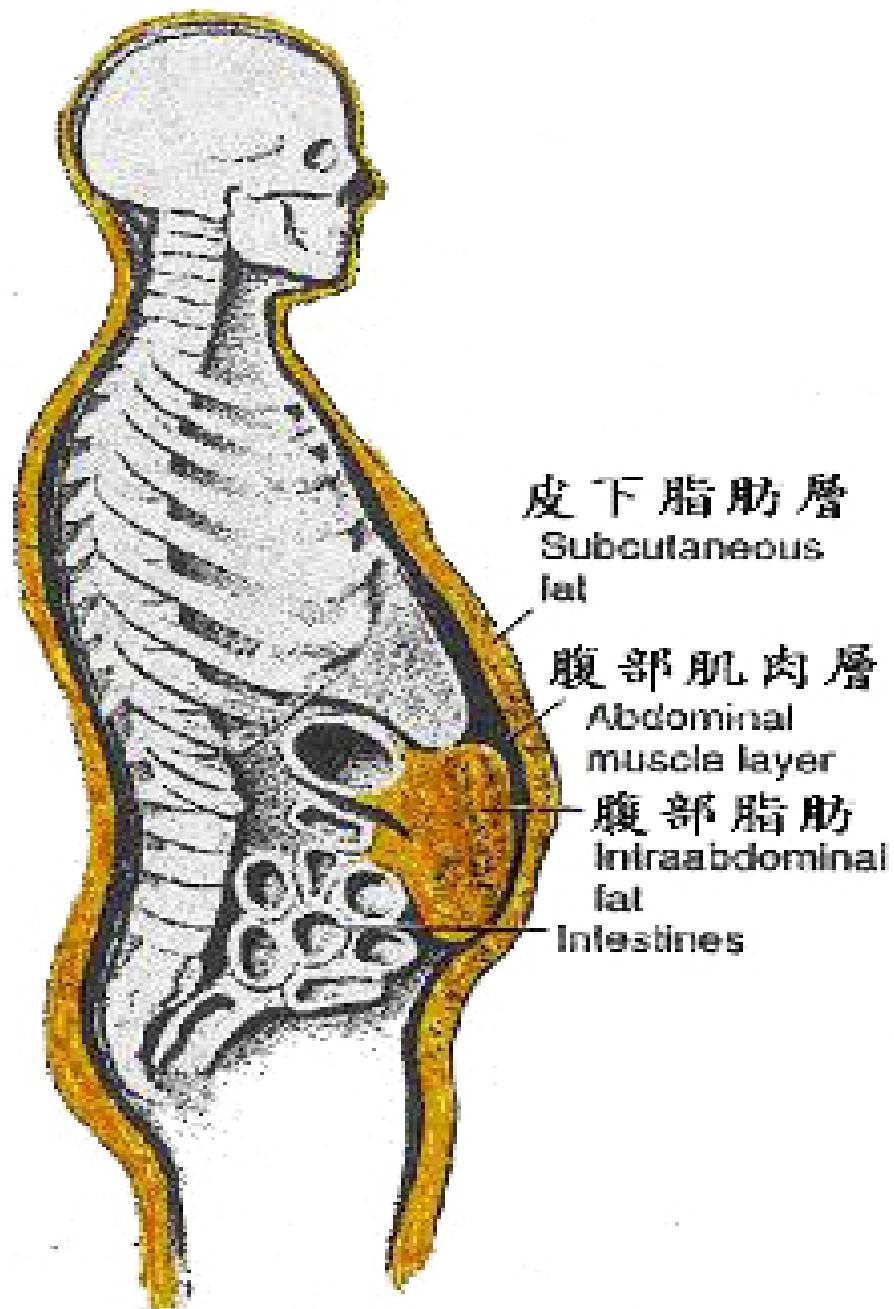
對外界刺
激的反應



我的體重標準嗎？







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

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

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

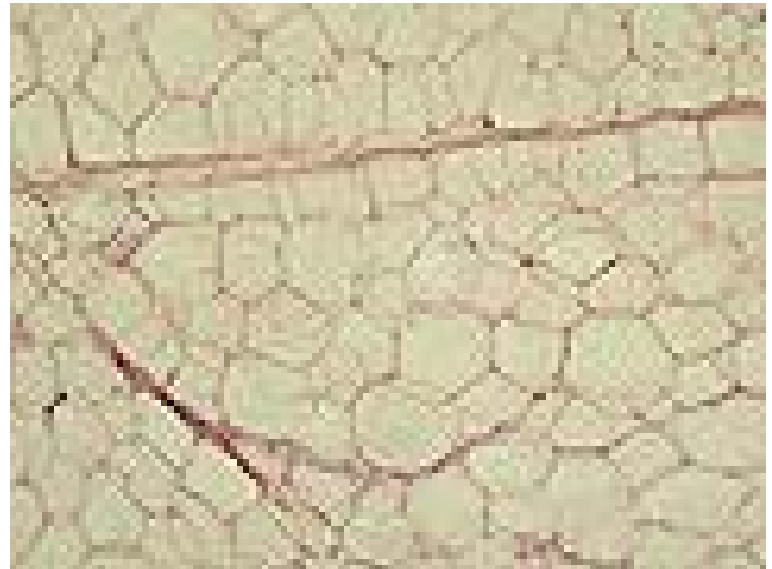
若身高160公分, 其理想標準體重:

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

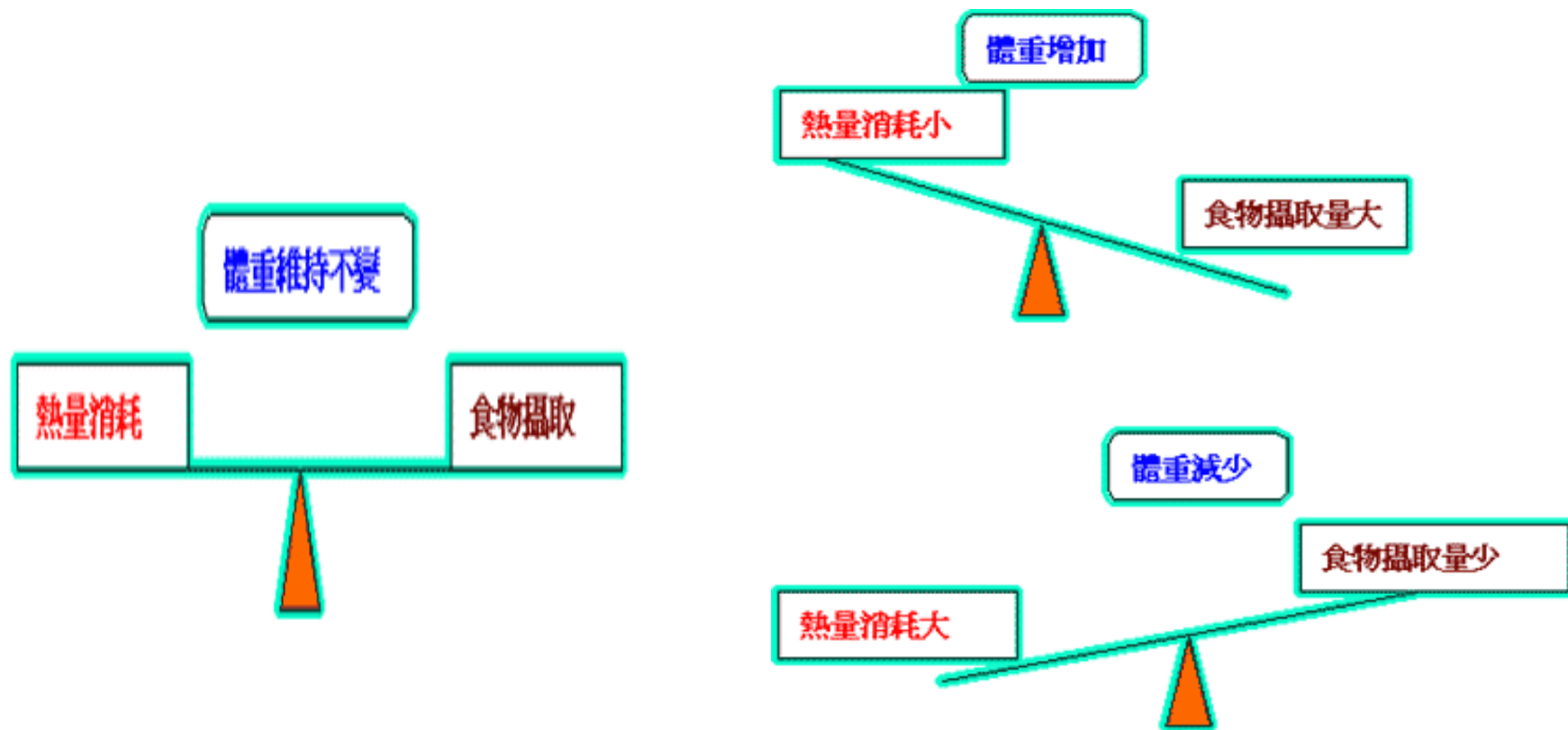
(範圍 50.7 ~ 61.9kg)

- 當每日所攝取的熱量超過身體的需要量，身體則將多餘的熱量轉變成脂肪，大量堆積在體內即造成肥胖。

多攝取**7700Kcal**的熱量，體內就可以多轉化成**1公斤的脂肪**。



- 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



健康享瘦

第一招 飲食控制：選擇食物與份量

減重者應以**均衡飲食**為減重原則。不當的減重方法會對健康造成不當的影響，如免疫功能下降、快速復胖等。減重者應從各類食物中適量的攝取較低熱量的食物及以較低熱量的烹調方法製備食物。



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。

健康享瘦

第二招 運動

了解運動對減重的重要性，擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量。

維持健康多運動，每日至少30分

不同活動每小時所消耗熱量（不包括基礎代謝量）

活 動	大卡/公斤/小時	活 動	大卡/公斤/小時
腳踏車(中速)	2.5	縫衣(腳踏縫衣機)	0.6
打拳	11.4	靜坐	0.4
編織	0.4	溜冰	3.5
跳舞(華爾滋)	3.0	站立(放鬆)	0.5
洗碗	1.0	打掃(掃帚)	1.4
穿衣和脫衣	0.7	打掃(吸塵器)	2.7
開車	0.9	游泳(3.2公里/小時)	7.9
嚼食	0.4	打字(快速)	1.0
騎馬(走步)	1.4	慢走(4公里/小時)	2.0
熨衣服(熨斗五磅)	1.0	快走(6.4公里/小時)	3.4
縫衣	0.7	快速走(8.5公里/小時)	9.3
洗衣(輕度)	1.3	下樓	0.012
醒臥	0.1	上樓	0.036
打乒乓球	4.4	洗地板	1.2
彈鋼琴	0.8~2.0	寫字	0.4
朗讀	0.4	大聲唱歌	0.8
跑步	7.0	鋸木	5.7
拉小提琴	0.6		

$3.4 \times 60\text{kg} \times 1\text{hr}$
= 204 大卡

$0.4 \times 60\text{kg} \times 1\text{hr}$
= 24 大卡

資料來源：黃伯超 (1990) · 營養學精要。

健康享瘦

第三招 行為改變及改變生活習慣

藉由修正飲食及生活技巧來改變肥胖者的飲食及生活型態。

健康享瘦

第四招 信心與支持

信心及毅力是減重成功的最主要因素，家人、朋友及減重團體的支持可協助減重者突破減重心理及生理障礙。

最後

- ✓ 均衡飲食
- ✓ 維持理想體重
- ✓ 適當的運動
- ✓ 良好的生活型態

才是追求健康的不二法門

