

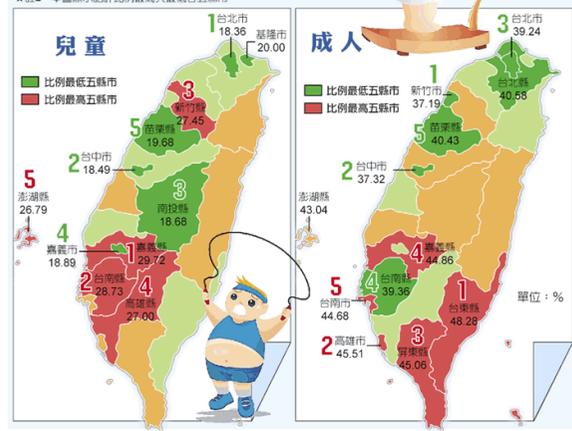
別為多出來的體重抓狂

營養師：曾涵郁

肥胖盛行率

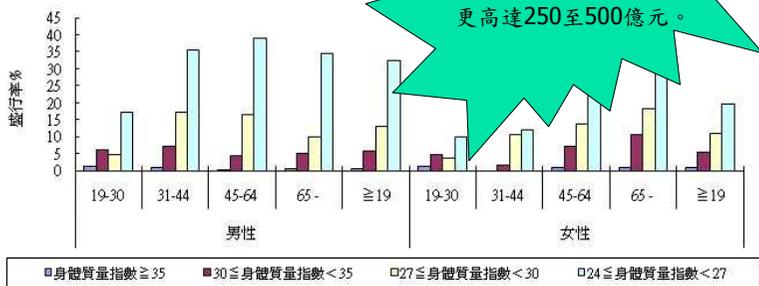
兒童及成人肥胖百分比縣市排名

★註1：兒童過重與肥胖定義，因年齡、性別、身高而不同，查詢可上羅氏基金會網站。
★註2：本圖顯示肥胖比例最高與最低各五縣市。



肥胖盛行率

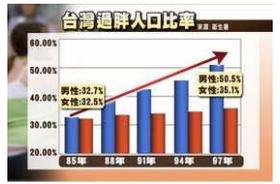
圖一 2005-2008年年齡別、性別



國人肥胖盛行率是亞洲最高，
成年男性有1/2、女性有1/3，
兒童有1/4有過重或肥胖現象，
每年相關醫療支出
更高達250至500億元。

肥胖是一種慢性疾病

- 糖尿病
- 高血壓和心血管疾病
- 高血脂
- 痛風
- 脂肪肝
- 退化性關節炎





別為多出來的體重抓狂

- 體重開始下降，受歡迎
- 建立自信心
- 他人的評價
- 掌控自己的人生



減重方式

- 催吐
- 腹瀉
- 吃減肥藥
- 不吃脂肪食物
- 只吃蔬菜水果



熱門減肥法

- 代餐食物減肥法
- 高纖食物減肥法
- 斷食減肥法
- 針灸減肥法
- 外科手術



吃錯 多處人減重失敗原因

- 單一食物減肥法
- 頻繁斷食
- 不吃澱粉
- 高蛋白

快速減肥 壞處

- 溜溜球症候群 耶魯大學凱利·布勞內爾
- 代謝率下降
- 抵抗率減弱
- 月經不規律
- 器官功能失調
- 便秘

節食

順序	生理變化	對身體的影響	對減重的影響
前期	肝糖分解	身體快速脫水	體重減輕的現象
中期	肌肉分解	降低基礎代謝率	減少LBM等於少了脂肪燃燒器
後期	脂肪分解	體重下降緩慢	以為脂肪下降，又開始吃，造成脂肪堆積

節食、斷食造成代謝降低的因果關係

少吃	身體能量低	活動能力下降	自我保護機制啟動	基礎代謝下降	囤積脂肪能量
----	-------	--------	----------	--------	--------

胖

熱量的概念

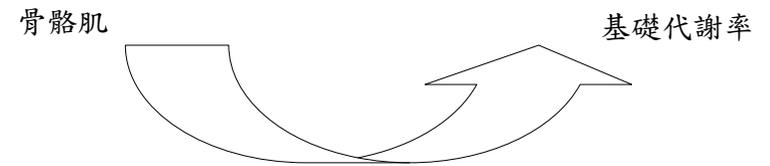
- 四肢能動、心臟能跳、大腦能思考、能生長發育、能繁衍後代，沒有能量也是不行的。
- 三大營養素（醣類、脂質、蛋白質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供我們的身體使用。

熱量的儲存

- 人體攝取食物轉化成能量後，用以維持人體基本能量代謝及身體活動所需；部份的醣類會轉化為肝糖，存於肝臟與肌肉之中，幫助短時間內肌肉收縮和維持血糖平衡。多出的熱量則轉為脂肪組織

基礎代謝率

- 人體能量輸出65-70%
- 心跳、呼吸、腺體分泌、血液循環
- 肌肉多 基礎代謝率上升
- 年齡增加 基礎代謝率下降



攝食生熱效應

- 食物消耗熱量 10%
- 蛋白質 > 脂肪 > 醣類

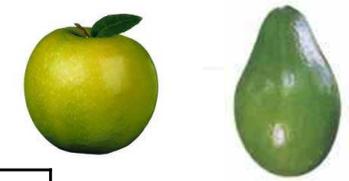
身體活動量

- 身體活動量占能量輸出的15-30%
- 運動多 消耗能量

肥胖是天生？

脂肪細胞發展方式	生命週期
分裂、數目增多	胎兒期、嬰兒期、幼兒期、兒童期、青春期
體積變大	成年期、懷孕期、老年期

肥胖類型



類型	脂肪部位
西洋梨型	皮下脂肪多：下半身、腿、臀
蘋果型	內臟脂肪多：上半身、腹部



ATI

身體脂肪命運

體內能量狀態	脂肪命運
(正) 能量平衡	多餘的能量轉化成三酸甘油酯儲存於脂肪細胞
(負) 能量平衡	脂肪細胞三酸甘油酯分解，游離出脂肪跑到粒線體燃燒成ATP，提供生體能量

肥胖 過重



肥胖的標準

- BMI
- 體脂肪
- 腰圍
- 腰臀比

BMI(body mass index)

身體質量指數 BMI(body mass index)：
體重(公斤)÷【身高×身高(公尺²)】

分類	身體質量指數 BMI
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
異常範圍	過重 24 ≤ BMI < 27
	輕度肥胖 27 ≤ BMI < 30
	中度肥胖 30 ≤ BMI < 35
	重度肥胖 BMI ≥ 35

體脂肪

性別	理想範圍	肥胖
男性	17-23%	25%以上
女性	20-27%	30%以上

30歲以上

腰臀比

➤ 腰圍

腹部肥胖 男性 ≥ 0.9m 女性 ≥ 0.8m

➤ 腰臀比

標準 男性0.85-0.9 女性0.7-0.8

量體重

- 量體重
- 固定時間
- 最好是淨重
- 測量脂肪



減重的熱量控制方法

項目	減重原理	實際達成的方法
熱量攝取	減少食物攝取	選擇低熱量食物
熱量輸出	增加基礎代謝率	增加運動量、肌肉量
	增加攝食生熱效應	增加蛋白質 減少油脂及醣類
	增加身體活動量	增加有氧運動及肌力訓練

減重三大要素

減重要素	作法	影響
飲食	熱量均衡飲食	減少熱量攝入
運動	有氧運動 強化肌肉訓練	增加熱量消耗 增加脂肪燃燒能力 增加快樂、自信能力
心理建設	加強正確的減重態度	減肥成敗的關鍵要素

心理因素會影響

- 了解沒有立竿的減重方式
- 控制嘴饞的慾望
- 借助團體的力量
- 設定理想的（情感）目標
- 用珍惜的心態善待身體
- 給自己一些獎勵

減重的循環過程

時期	生理變化	飲食建議	運動建議
減重快速期	身體減少水分、身體肝醣減少、脂肪開始分解	均衡飲食	有氧運動 肌耐力運動
減重平原期	新陳代謝變低、食物利用增加	千萬不要少吃或不吃，會造成新陳代謝更低	增加有氧運動量 增加肌力訓練

用對方法減重

- 降低熱量攝取
1 公斤脂肪 =7700 大卡
- 身體過多攝取累積 7700 大卡則增胖 1 公斤
- 身體過多消耗累積 7700 大卡則減重 1 公斤
- ▶ 每天減少攝取500大卡，一周減少0.5公斤

肌肉量增加 新陳代謝率增加

每日攝取熱量算法

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)	20~25大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45大卡×目前體重 (公斤)	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)

活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：採母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人

計算所需熱量和BMI

- 一位民眾身高160公分，體重65公斤，BMI是 $25.4\text{kg/m}^2 (=65 \div 1.6 \div 1.6)$ ，體重屬於「過重」
- 因他的工作為坐辦公室，屬輕量工作，每天攝取熱量應在1300至1625大卡之間(=20~25大卡*65公斤)。

You are what you eat



均衡飲食



行政院衛生署 2011

進食順序技巧和注意事項

食次類別	注意事項
蔬菜	五色蔬菜、水炒
湯	清湯
魚、肉、豆腐、蛋	蒸、滷、燉
米飯	糙米、五穀米
水果	甜度低水果

減重生活習慣養成

飲食重點	會胖習慣	會瘦習慣
食物選擇	吃加工食品	多選天然食物
選用烹調方式	愛用油炸、油煎、油炒、勾芡、醃製	蒸、煮、滷、燉、水炒、烤
糖分的使用	外加蔗糖和果糖	保留食物原味
進食速度	一定要吃到飽	吃八分飽
進食速度	飯+肉→菜→湯	菜→湯→飯+肉
消夜的食用	睡前吃消夜	八點後不吃東西

減重時三餐的分配建議

三餐	分量分配	建議
早餐吃得好	35%	不可省略早餐 可增加澱粉類食物 加入堅果類水果
午餐吃得飽	35%	增加蔬菜和水果 不要選含糖飲料 吃飽後不要馬上睡午覺
晚餐吃得少	30%	可以減少澱粉類食物 增加蔬菜 吃晚餐時間不要太晚

高代謝率、健美纖盈、擊退肥肉

- 計算我的每日飲食熱量分配表
- 了解食物分類與分數、體重管理更簡單
- 飲食手杖天天記、自然就會瘦

運動

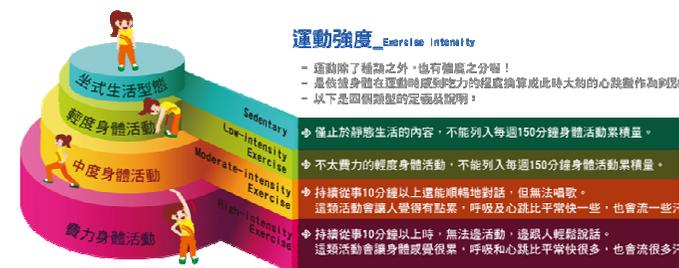
- 2011年國人無規律運動習慣之比率高達72.2%，高於英國63.3%、馬來西亞61.4%、日本60.2%、美國43.2%、法國32.5%。
- 好處：理想體重、控制血糖、降低心血管疾病、降低血壓、促進血液循環

運動注意事項

- 好暖身運動，緩和運動
- 時間：每周至少150分鐘中或每周三日每次至少20分鐘



運動強度



日常生活

- 騎腳踏車上下班
- 伸展運動
- 居家簡易肌力
- 有氧健康操
- 幫忙家事
- 步行前往超市、傳統市場、花市



運動

- 室內：游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
- 室外：健走、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球



	50公斤	55公斤	60公斤	65公斤	70公斤
騎腳踏車(8.8公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路(4公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
伸展運動	63	69	75	81	87
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	120	129.9	140.1
快走(6公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船(4公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩(60-80下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315

五階段



體重管理自己來

- 吃對了
- 動對了
- 觀念對了