

『打擊肥胖』控制體重小撇步

撰文:高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師

■ 前言：

世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度。

計算公式為-體重 (公斤)/身高 2(公尺 2) 。

根據研究顯示，體重過重或肥胖者 (BMI \geq 24) 為糖尿病、心血管疾病等...，慢性病主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI)(kg/m ²)	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	
健康體位	18.5<=BMI<24	
體位異常	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	男性：>= 90 公分 女性：>= 80 公分

■ 減重的好處：

研究證實，當體重過重或肥胖者減少 5%以上體重(如成人 90 公斤，減少 5 公斤)，就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等...，與肥胖相關疾病將可改善。

■減重方式應選擇：

飲食控制和增加身體活動是減重的核心原則，藉由生活型態調整與行為改變，將飲食控制和身體活動落實於生活中，進而達成減重目的。

■您可以這麼做(掌握以下↓原則)：

一、健康吃

- 1.選擇新鮮食材並以均衡飲食為基礎，三餐定時定量；口味以清淡為宜，避免吃太鹹、避免吃太油膩。
- 2.飲品選擇以白開水為主，避免(減少)飲用市售含糖飲料、手搖飲料等...
- 3.減少食用加工類食品，如：香腸、培根、各式丸類等...
- 4.忌高熱量或濃縮食品，如：糖果、蛋捲、洋芋片、中西式甜鹹點心、濃縮果汁、蜜餞、堅果(如：花生、腰果、瓜子等...)。
- 5.減緩進食速度，避免一次吃太多，且可改變進餐的順序，如：先喝湯(水)、吃青菜。
- 6.烹調方式可採用水煮、油拌、滷等...以取代油炸、煎、炒，且最好經常自己在家製備食物，以減少外食頻率。
- 7.把手邊的零食藏起來(即家裡不要留存零食)。
- 8.減重速度不宜太快速，每週以減輕 0.5~1.0 公斤體重為原則。



二、每天挪出時間活動一下

每次至少 10 分鐘、每週累積 150 分鐘中等強度身體活動，僅能維持體位及基本體能。若想達到減重或提升體能的效果，須有 300 分鐘以上中等強度身體活動，同時加入高強度的有氧運動或高低強度間歇運動，更容易達到減重及健康促進的效果。

◎◎◎運動選擇有哪些？

有氧運動、游泳、慢跑、快走、體操、健身房阻力型運動等...



~若沒有運動習慣的您，剛開始時，可先使用以下方法來增加自身的活動量~

- 不搭乘電梯或手扶梯，改選用走樓梯。
- 搭乘捷運時，提前一至兩站下車走至目的地。
- 距離範圍合理時，不要騎乘摩托車或開車，可改選用騎腳踏車或徒步的方式，除了愛護地球外更能增加活動量，真是一舉兩得呢！
- 每天挪出時間打掃家中環境，如：擦窗戶、掃地、拖地等等...
- 吃飽飯後休息 1~2 小時，約太太先生、兒子女兒、孫子孫女或好朋友，出門去附近散步聊天以培養彼此的感情。

三、天天量體重

可隨時提醒自己維持健康的體重。

參考資料：

- 1、衛生福利部國民健康署健康九九：成人肥胖防治手冊
- 2、Care Online 照護線上：醫師告訴您那些幫助減重的關鍵小事
- 3、高雄榮民總醫院 衛生教育資源 飲食熱量控制