



體重控制站

窈窕Up， 體重控制有撇步！

肥胖不是小問題，早在1996年，世界衛生組織（WHO）與美國食品藥物管理局（FDA）就將肥胖症列為「慢性疾病」，比傳染病還可怕。在2007年國人十大死因中，就有癌症、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病與高血壓等五項疾病和肥胖相關。

何謂肥胖？依據我國成人肥胖定義，BMI（身體質量指數，是國際間用來衡量體重及身高是否在「健康範圍」內的計算方式）超過27為肥胖，24至27之間則為過重，若介於18.5到24就是健康體位。由國民營養健康狀況調查結果推估，台灣約有180萬人可稱為肥胖，約350萬人為體重過重。探究原因，不外乎飲食不正確及缺乏運動。

正確飲食 + 適度運動，維持健康體態

「吃得健康」，再加上「適度運動」，是維持理想體重的不二法門。

要讓外食吃得健康，當然也有訣竅。如早餐的三明治或漢堡，可用全麥麵包取代白麵包，再請店家多放一些蔬菜，可以增加纖維及飽足感；或請店家少塗一些美乃滋及醬料，降低糖類與油脂的攝取。吃自助餐時，取菜用夾子代替杓子，避免攝取菜汁中過多的鹽分、油；少吃炸物和燴羹類食物，盡量多吃清蒸類，避免吃進過多油量、澱粉類，或者可以備一碗清湯，將菜餚過一下清湯再食用。少喝含糖飲料，以白開水或無糖、微糖飲料取代。

在運動方面，可以從平時增加活動機會做起，找個可以互相激勵的夥伴，一起運動，像是少搭電梯、多走樓梯、多走路，都能增加熱量消耗。最好能進一步養成每日活動的習慣，幫助體重控制、促進健康。

要達到健康減重的目的，首先要養成良好的飲食及運動習慣，同時注意減重速度不宜太快，建議每週減重以不超過0.5~1公斤為宜。若是以不正確的方法減重，可能會造成肌肉組織減少、貧血、體力與腦力不佳、皮膚變差、脾氣暴躁、骨質減少等後遺症，不但無法成功減重，反而影響身體健康。

葉車長的健康伴手禮

健康禮1. 你的體重標準嗎？算算你的BMI

$BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)} \div \text{身高 (公尺)}$

體重控制相關資訊請上：「行政院衛生署食品資訊網」

<http://fooddoh.gov.tw> 點選「常用查詢」

健康禮2. BMI表

理想體重範圍： $18.5 \leq BMI < 24$

體重過輕： $BMI < 18.5$

體重過重： $24 \leq BMI < 27$

輕度肥胖： $27 \leq BMI < 30$

中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$

重度肥胖： $BMI \geq 35$

健康禮3. 閱讀營養標示

購買食品前，閱讀包裝上「營養標示」的熱量和營養素，可以比較不同產品營養價值，做為選購的參考。

