

健康體位促進—體重控制

何謂理想體重

一個人的體重是否合乎「理想體重」，採用身體質量指數(BMI)為測量方法。

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高}^2 \text{ (公尺)}$$

依照身體質量指數看來，對人體壽命及健康最理想的數值為 22(±10%)，男女皆相同。**理想體重** = 22 × 身高² (公尺)，±10%

依據不同身體質量指數，我們可以看出自己的體重是否合乎理想：

	身體質量指數 (kg/m ²)	腰圍 (cm)
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	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

一天需要多少熱量

計算方法：

25 卡(清閒工作)

清閒工作：家務或辦公桌工作者

標準體重 × 30 卡(中等工作) = 總熱量

中等工作：工作需經常走動但不粗重

35 卡(重度工作)

重度工作：挑石、搬運等粗重工作

均衡飲食五原則

一、少吃高脂肪、高膽固醇的食品：理想的總熱量來源應該只有 30% 是來自脂肪食品。

二、少吃高热量的食品：理想的热量摄取值应为 1800~2000 大卡。

三、注意盐分的摄取：理想的盐分总量为每天 2.4 公克。

四、多吃五穀雜糧：理想的总热量来源应该只有 60% 是来自五穀雜糧。

五、勿过分摄取蛋白质：理想的蛋白质每日建议摄取总量是 55~65 公克。

黄金比例 321

饮食黄金比例 321，就是每餐需要 3 份的「五穀根莖類」、2 份的「蔬菜類」以及 1 份的「蛋豆魚肉類」。

體能活動金字塔

第一層：天天做

走樓梯代替搭電梯、走路上學或回家、到操場玩耍、出外散步、做家务，如：掃地、拖地、抹窗……等。

第二層：做多些

有氣運動及體康活動（最少 20 分鐘），如：游泳、騎單車、籃球、羽毛球、足球、慢跑、快走、跳繩……等。

第三層：做適量

(1) 閒暇活動及遊戲，如：跳舞、武術班、呼啦圈……等。

(2) 強度及柔軟度運動，如：扶地挺身、仰臥起坐、伸展運動、舉重練習……等。

第四層：做最少

看電視、玩電動或電腦，一次不超過 30 分鐘。

健走可以預防疾病

健走可以減少 20% 罹患乳癌、30% 得心臟病、50% 罹患糖尿病的機會，而且幫助你活得健康、活得長壽。

健走可以增加人體的心肺功能，增加骨頭、肌肉力量，解除緊張、控制體重，讓人感覺很好。

健走有效消耗身體熱量

	時速	消耗 300 卡所需要的時間(分鐘)	每分鐘消耗
蹣跚走	3	110	2.7
散步走	3.6	100	3.0
自然走	4.5	90	3.3
健步走	5.4	70	4.2
全力走	7.2	38	7.9

維持不復胖的原則

一、少吃:定時定量、早餐和午餐一定要吃、不要吃宵夜、晚餐最好在八點前吃完。

二、多動:少搭電梯改成走樓梯，提早一站下公車、此外少看電視多去散步，也是不錯的方法。

三、有恆心:為了加強減重的信念與決心，最好給自己設定一個目標，但是目標不要遙不可及，目標達成後給自己一點小小的獎勵。

四、細嚼慢嚥:不但可以幫助食物消化，也能因為慢食，而有飽的感覺。

五、食物照順序吃:先喝湯→蔬菜→肉和飯最後吃。

六、午餐前先吃水果:有效增加飽足感，而不會攝取過多的熱量。

七、紀錄每日飲食記錄:可協助自己了解是否吃得健康，是否有不當飲食。

八、固定的進食份量:每餐固定的進食份量，可避免暴飲暴食產生。

九、嘴饞時:可利用纖維豐富、熱量低具有飽足感的食物，如:蒟蒻、蔬菜、水果、無糖仙草或愛玉

十、來降低口慾或注意力的轉移如:運動。嘴饞，並非真正餓，所以為了健康的身體著想，忍忍吧!

十一、時時保持愉悅的心情:不要以食物作為生氣或吵架時，或作為獎勵用替代品。

十二、多吃富含維生素的蔬果:例如柑橘、葡萄柚、綠色蔬果，增進循環與代謝。選擇新鮮蔬菜如大白菜、高麗菜、玉米筍、金針菇、香菇等高纖蔬菜，可以促進排便通暢。

十三、一天喝足 2000c.c. 的水:多喝水是瘦身重要的關鍵!水可維持正常的生理運作，充足水分更可幫助維持好身材，協助新陳代謝進行，有助排泄。