

體重管理概念

1. 世界衛生組織(WHO)建議以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來作為體重過輕、健康體重、體重過重或肥胖之界定標準。

BMI 計算公式： 體重(公斤)/身高平方(公尺)

	BMI 值
體重過輕	$BMI \leq 18.5$
健康體重	$18.5 \leq BMI \leq 23.9$
體重過重	$24 \leq BMI \leq 26.9$
肥胖	$27 \leq BMI$

2. 體重控制與能量消耗與攝取的關係：

- (1) 體重變輕：當熱量消耗高於熱量攝取。
- (2) 體重不變：當熱量消耗等於熱量攝取。
- (3) 體重上升：當熱量消耗低於熱量攝取。

較安全的減重熱量攝取，成年男性每日熱量攝取不低於 1500 大卡，成年女性則不低於 1200 大卡。

3. 體重降低的速度不宜過快，理想的減重速度為每週 0.5 公斤(不建議大於 1 公斤)，快速降低體重容易減去身體中的水分與肌肉，也容易出現復胖、代謝率下降、抵抗力下降、月經不規則、易掉髮及皮膚變差等等問題。

4. 理想體重控制的方法：

- (1) 飲食控制：均衡攝取六大類食物，多選擇新鮮天然食材，減少加工品的攝取，避免含糖飲料，並控制空熱量食物（如炸物、鮮奶油蛋糕等）的攝取。
- (2) 體能活動：運動有助於肌肉量的維持與增長，亦可提高能量的消耗，建議運動規劃可採低強度、長時間且循序漸進的方式進行，避免造成身體過度負擔。
- (3) 健康生活習慣的建立：減少熬夜並保持充足的睡眠，利用健康飲食及身體活動小技巧，培養體重控制好習慣。

5. 健康飲食小技巧：

- (1) 專心進食並細嚼慢嚥：
當食物被消化後，血糖上升刺激飽食中樞，產生飽足感，期間需要約 20 分鐘，所以狼吞虎嚥的進食方式，很容易在未產生飽足感前就已經攝取過量的食物，造成體重控制的困難。
- (2) 選擇天然且低油烹調的食物：
選用蒸、煮、滷、紅燒、涼拌、燉等以新鮮天然食材製作的菜餚來替代油炸、油煎等高油烹調的菜餚。
- (3) 避免含糖飲料：
過量糖的攝取，容易加速身體老化及肥胖、血糖異常、心血管疾病等罹患慢性疾病的風險。世界衛生組織(WHO)及美國「2015-2020 飲食指南」建議添加糖的攝取不超

過每日總熱量的 10%。以成人每日攝取熱量 2000 大卡為例，糖攝取應低於 200 大卡(約 50 公克糖)。一瓶 600 毫升的含糖碳酸飲料，含糖量可達 60 公克以上，只要喝一瓶糖量就會超標。

(4) 餐食多搭配蔬菜，以增加飽足感：

蔬菜含有較高的纖維質及不同種類的植化素(如 β -胡蘿蔔素、花青素、葉黃素等等)，所以食用多樣蔬菜不僅可以增加飽足感，也能獲取不同的營養素。

(5) 記錄飲食的內容與過量攝取的原因，並加以調整：

了解自己不經意的飲食行為及飲食內容，真的是因為肚子餓才吃東西嗎？還是情緒性或壓力造成的過量飲食？有沒有其他方式可轉移這些情緒或壓力(如運動、找朋友聊聊、聽音樂等等)而非以暴食來紓解。

學生事務處 衛生保健組 關心您~~~