

體重管理系列 - 體重過輕增重術

一、如何判斷自己是否在健康體重範圍？

身體質量指數(BMI)計算公式：體重(kg)/身高(m^2)

定義	身體質量指數(Body Mass Index ; BMI)
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	$27 \leq BMI$

依據國民健康署的建議，成人健康體重範圍 BMI 值介於 $18.5 (kg/m^2)$ 至 $24 (kg/m^2)$ 之間，當 BMI 小於 $18.5 (kg/m^2)$ 則定義為體重過輕。體重過輕容易出現營養不良、月經紊亂、脫髮、骨質疏鬆及免疫力低下等問題，嚴重甚至會影響生育能力、罹患肌少症 (sarcopenia) 或猝死。

二、體重過輕的可能原因：

1. 體重過輕可能與遺傳有關。
2. 疾病的因素：某些疾病如甲狀腺亢進、胃部疾病、糖尿病、腸道寄生蟲或厭食症等所引起的消瘦。
3. 攝食量或飲食搭配不足以應付每日所需：因受到飲食、生活習慣或心理因素等影響，導致攝取食物所提供的能量或營養素不足以供應身體日常活動的需要，進而出現過度消耗的現象。

4. 過度減重：存有「越瘦越漂亮」的偏頗觀念，即使已達過輕標準，仍持續不斷減重。
5. 其他如精神緊張、焦慮、過度壓力、過度疲勞、睡眠不佳等都有可能導致體重過輕的現象。

三、正確的增重觀念：

首先應了解自己身體狀況，排除可能的疾病問題後，可藉由飲食及生活習慣的調整，逐漸達到自我設定的理想目標。

【觀念1】：維持正能量平衡

$$\text{【一天攝取的熱量】} > \text{【一天消耗的熱量】}$$

飲食後所產生的能量，可被身體利用作為維持生命、提供身體活動、工作、讀書等的熱量來源，每天攝取的熱量大於身體所消耗的，多出來的能量才能被合成存積在體內。

【觀念2】：食物攝取的「質」與「量」都很重要

每日飲食必須包括六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等，並均衡攝取具營養價值的食物。

我們要避免飽和脂肪及含糖過高的食物，如蛋糕、油炸物、糕餅、含糖飲料等零食甜點，因為將造成脂肪的快速累積而非形成瘦體組織(肌肉)，更可能出現內臟脂肪、膽固醇數值偏高及蛀牙的健康風險。

【健康增重的技巧】

1. 少量多餐

除了每天攝取三正餐以外，可以在餐與餐之間增加點心攝取，少量多餐不但可以減低進食壓力，對腸道的營養吸收也有幫助，更能提高整體的飲食攝取量。健康點心選擇以原態食物、優質蛋白質、碳水化合物及好的油脂為主要選項，如全脂牛奶搭配水果、無鹽堅果搭配全脂優格、豆漿搭配三角飯糰、地瓜搭配優酪乳、起司肉片三明治搭配新鮮果汁、牛奶燕麥等。

2. 用餐前不喝水或飲料

餐前喝水或飲料容易填充胃容量，導致用餐量減少，致使身體無法得到足夠的能量及營養素。

3. 調整用餐的順序

餐食以均衡飲食為原則，建議用餐時優先食用熱量密度高的主食類及蛋白質類食物，熱量較低的蔬菜類留待最後再食用，以保障足量熱量密度高的食物優先攝取。

4. 其他如養成吃早餐的習慣、養成運動習慣、充足的睡眠、不抽菸等，都有助於體重管理。

學生事務處 衛生保健組 關心您