

如何控制體重

體重與健康有密切的關係，而能量的攝取與消耗的不平衡是導致肥胖的主要原因，肥胖是許多慢性疾病的主要因素，國人十大死因中有 7 項與肥胖有關：惡性腫瘤（如下：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌）、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病等。此外，肥胖還可能導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常、高血壓等。因此體重控制的重點是需要限制熱量的飲食習慣與運動，並以減重 5-10% 為目標。

一、控制體重的飲食選擇：

1. 選擇低熱量、低油的飲食。
2. 烹調方式以清蒸、水煮、清燉、烤滷或涼拌的方法，不必加油的烹調方式，少用油炸、煎炒、糖醋、勾芡等方法。
3. 用餐時間以 20~30 分鐘為佳。
4. 三餐定時、定量、熱量遞減並在餐桌上用餐專心吃、八分飽、細嚼慢嚥，一定要吃早餐，若一餐未進食，反而容易在下一餐吃更多，而導致復胖。
5. 減少或避免加工食品，均衡攝取各類飲食，不可只吃某類食物(如水果餐)，否則容易造成營養失調、電解質不平衡等問題。應請教營養師，養成三餐定時和正確的飲食習慣才是最重要的。
6. 絕不吃宵夜及零食，不藉由吃來紓解壓力。
7. 飲料以白開水為主，每日喝 2000 cc 以上的水份，不喝含糖飲料。

二、控制體重的運動建議：

1. 持續不斷的運動可預防復胖。
2. 先由簡單的體能活動開始，養成習慣後，再慢慢增加活動的強度。
3. 把握走樓梯、走路、做家务的機會
4. 選擇一種適合自己生活方式、持之以恆的全身性運動，如快走、慢跑、騎腳踏車、游泳或有氧舞蹈等。

5. 運動原則：

為每週三次的有氧運動：中強度 ≥ 150 分鐘/週、高強度 ≥ 75 分鐘/週，不要連續兩天沒有運動，且肌力運動、彈性運動、平衡運動(例如太極、瑜珈)，也可以配合一週 2-3 次

三、健康體重的計算方式：

腰圍：男性<90cm 女性<80cm

身體質量指數 (Body Mass Index)，簡稱BMI

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

BMI	<	18.5 ~	24 ~ 27	≥ 27
值	18.5	23.9		
定義	體重過輕	體重正常範圍	體重過重	肥胖

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康