健康減重的法寶

內容下載：

依據我國「2005-2008 年國民營養健康狀況變遷調查」，成人過重及肥胖盛行率爲 44.1%，其中男性比率爲 51%、女性比率爲 37%。已知肥胖和惡性腫瘤（例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌）、心臟疾病、腦血管疾病、退化性關節炎及代謝症候群等慢性疾病息息相關。

體重增加的主因是熱量的攝取高於熱量的消耗。遺傳、生理心理因素、飲食文化變遷（高熱量低營養、份量加大等誘因）、靜態生活型態導致身體活動量不足等，都是造成熱量進帳多於消耗的可能原因。

過重及肥胖是必須積極解決的課題，但減重要如何進行才能保有健康又達到最好的效果？首先設定實際的「體重目標」是很重要的。一般減重臨床指引建議以減輕目前體重的 10%爲實際目標。理想減重速度以每週 0.5 至 1 公斤爲佳。每天身體淨能量進出可達負 500 至 1000 大卡狀態，一個星期即可達到減重 0.5 至 1 公斤的目標。目前坊間減重方法及偏方很多，但大多傷身又瘦荷包卻不見減重的成效。最理想的健康減重需從飲食與身體活動兩方面著手。

改變飲食習慣是減重的重要一環。每日建議攝取熱量會依個人體重及每天活動量（輕、中或重度工作）有所不同。以體重過重或肥胖者爲例，輕度工作者一天所需熱量爲 20～25 大卡x目前體重（公斤）；中度工作者爲 30 大卡x目前體重（公斤）；重度工作者爲 35 大卡x目前體重（公斤）。一般家庭主婦及坐辦公室的上班族都屬於輕度工作者。此外，需特別注意，減重時每日攝取熱量不可低於 1200 大卡，否則會有危害健康的反效果。透過正常均衡的三餐、天天五蔬果、少糖少油少鹽多纖、多吃天然未加工食品等方式來建立健康飲食習慣。詳細正確飲食習慣之相關資訊可以參考行政院衛生署食品藥物管理局 2011 年公布最新版的「國民飲食指標」。

身體活動可以從兩方面進行。一方面是在日常生活中增加每天身體活動量，另一方面要建立規律運動的習慣。以運動減重，除了可以多消耗身體的能量及增加身體適能外，對心血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性疾病也具有預防和緩解的效果，這是其他減重方式無法達

成的效果。從日常生活中增加身體活動的方式則包括走路上班、步行前往購物、儘量多爬樓梯減少搭乘電梯、親手做家事（減少使用掃地機器人等現代化智慧科技產物）、以及減少靜態活動時間（看電視、上網）等。規律運動依據行政院國民健康局「國人身體活動量建議」，成年人每週需從事 150 分鐘以上的「中度」身體活動或 75 分鐘的「費力」身體活動。中度身體活動的強度是從事運動 10 分鐘以上仍能順暢的與人對話但無法唱歌的強度，呼吸及心跳會比平常快一些；費力身體活動則是從事運動 10 分鐘以上無法順暢與人交談，呼吸及心跳會比平常快很多。常見可以達「中度」身體活動以上的運動包括健走、慢跑、登山、游泳、騎腳踏車等。若有減重需求的成年人，「中度」身體活動則建議需達每週 200 至 300 分鐘，才能有最佳的效果。運動可以分段累積，不需侷限於一次需完成 30 分鐘，但每次至少要達連續 10 分鐘才有健康效益。開始規律運動前，需先自我評估身體狀況，若有心臟問題、活動時有胸悶感覺、曾暈眩失去平衡或意識、骨骼或關節問題、高血壓等問題或其他健康疑慮，請先詢問醫師的意見再配合物理治療師的運動處方，慢慢開始並持之以恆。運動地點可以參考各縣市「社區健走步道」及「教育部體育署運動地圖」所提供的運動場館，善用公共運動設施、學校運動場地設施、運動中心等。最後，除了心肺耐力，若可加入肌力、肌耐力及柔軟度的訓練，對健康適能的提升會有更好的效果。

肥胖影響健康甚鉅，希望體重不理想者可以透過正確的飲食習慣及動態的生活型態來有效管理體重，促進健康，降低慢性病發生的風險。

物理治療中心物理治療師　王儷穎
物理治療中心物理治療師　簡盟月