

# 打造健康迷人的體態



文/營養科 黃映慈 營養科

## • 前言

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，與健康者體重相比，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險大於3倍，而發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有2倍風險。

## • 認識體脂肪之體組成

身體的體組成廣義來說可以分別由肌肉、脂肪和水份組成。

	體脂肪	肌肉
好處	1.保護身體器官 2.增強免疫系統 3.儲存能量	1.提升基礎代謝率 2.身材結實勻稱 3.幫助有效控制血糖 4.有效增加骨質密度
壞處	1.肥胖2.內臟脂肪過多3.代謝性疾病	無
1kg脂肪 vs. 1kg肌肉		

由上述可見，體組成脂肪占的比例降低，人體外觀將更有線條並且可以降低因肥胖而產生代謝性疾病。

## • 認識身體的健康指數

	身體質量指數BMI	體脂肪率	無脂肪重量指數FFMI	內臟脂肪
代表意義	身高為基礎，測量體重是否符合標準	脂肪佔全身體重的百分比	作為一個衡量肌瘦肉量的基準，不像BMI會受體脂肪影響	包覆在內臟四周的脂肪
建議數值	▲BMI<18.5(過輕) ▲18.5≤BMI<24(正常) ▲BMI≥24(過重)	▲18-30歲青壯年人 男：14-20% 女：17-24% ▲30-69歲成年人 男：17-23% 女：20-27%	▲男性： <17 肌肉量低於平均18-19 中等身材 ▲女性： <14 肌肉量低於平均15-16 中等身材	脂肪指數：1-9 男性建議：4 女性建議：3
測量方式	體重(kg)/身高 <sup>2</sup> (m)	常見電阻式體脂計	FFMI=[體重(公斤)x(100%-體脂率)]/身高 <sup>2</sup> (m)	常見電阻式體脂計
其它	一般狀況下實用，但未考慮到組成	電阻式體脂計測量會受體內水份影響	需要測量體脂率才能換算數值	電阻式體脂計測量會受體內水份影響



• 基礎代謝率BMR與每日總消耗熱量TDEE

最有效率的減重(減脂)方法，7分是必須要靠飲食控制而3分由運動作為加強，由此可見飲食對於減重(減脂)的重要性，在介紹飲食之前先由下方表格來介紹，每個人該攝取多少的熱量才能有效率的達到減重(減脂)的目的。

	基礎代謝率BMR	每日總消耗熱量TDEE
代表意義	自然溫度環境中，維持生命所需消耗的最低能量。	=基礎代謝率×日常活動指數(Activity Multiplier)
其它	1.年紀越大，基礎代謝率↓ 2.體重減輕，基礎代謝率↓ 3.肌肉量越多，基礎代謝率↑	1.活動量越大，TDEE↑

• 就上述解釋，想減重(減脂)的人其熱量攝取建議，需落在於基礎代謝率BMR與每日總消耗熱量TDEE之間，不宜過多也不建議過少。

• 如何有效的減重(減脂)飲食

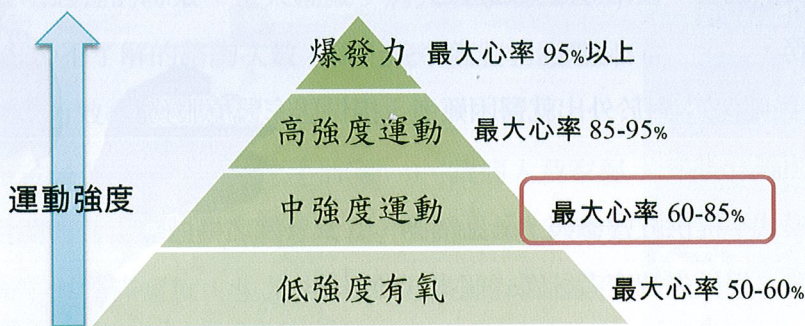
- 1.如上所示，評估自己生理所需並攝取適切的熱量。
- 2.避免或不食用精緻糖類，如蛋糕甜點、含糖飲料等。
- 3.避免攝取過多的脂肪，肉類不吃肥肉或是去皮食用。
- 4.平常以攝取原型食物為基準，食材不過度加工。
- 5.烹調方式的選擇，蒸烤滷會比炸煎炒來得更好。
- 6.攝取適量的蛋白質，因為減重(減脂)的過程中，體內脂肪減少也會伴隨體組成肌肉的流失，為了避免過多的肌肉減少，適度的蛋白質攝取是必需的，建議要選擇高生理價值的蛋白質補充，如豆製品、蛋類、魚雞豬牛羊肉類。

• 搭配有效燃脂的運動

要做到燃脂運動，需要滿足下面三個條件

- 1.運動過程中要達到中低強度運動心率，

**最大心跳率 (MHR) 計算方式：「最大心跳率 = 220 - 實際年齡」**



- 2.運動要持續30分鐘以上。
- 3.選擇會使用到大肌群的運動，例如：跑步、游泳等。

