

## 控制體重過重之秘訣

### 一、如何計算你的理想體重

理想體重（公斤）=22×身高平方（平方公尺）。

即身體質量指數（Body Mass Index；BMI）

BMI=體重（公斤）/身高（公尺）/身高（公尺）=22

### 二、你的體重是否在理想體重範圍

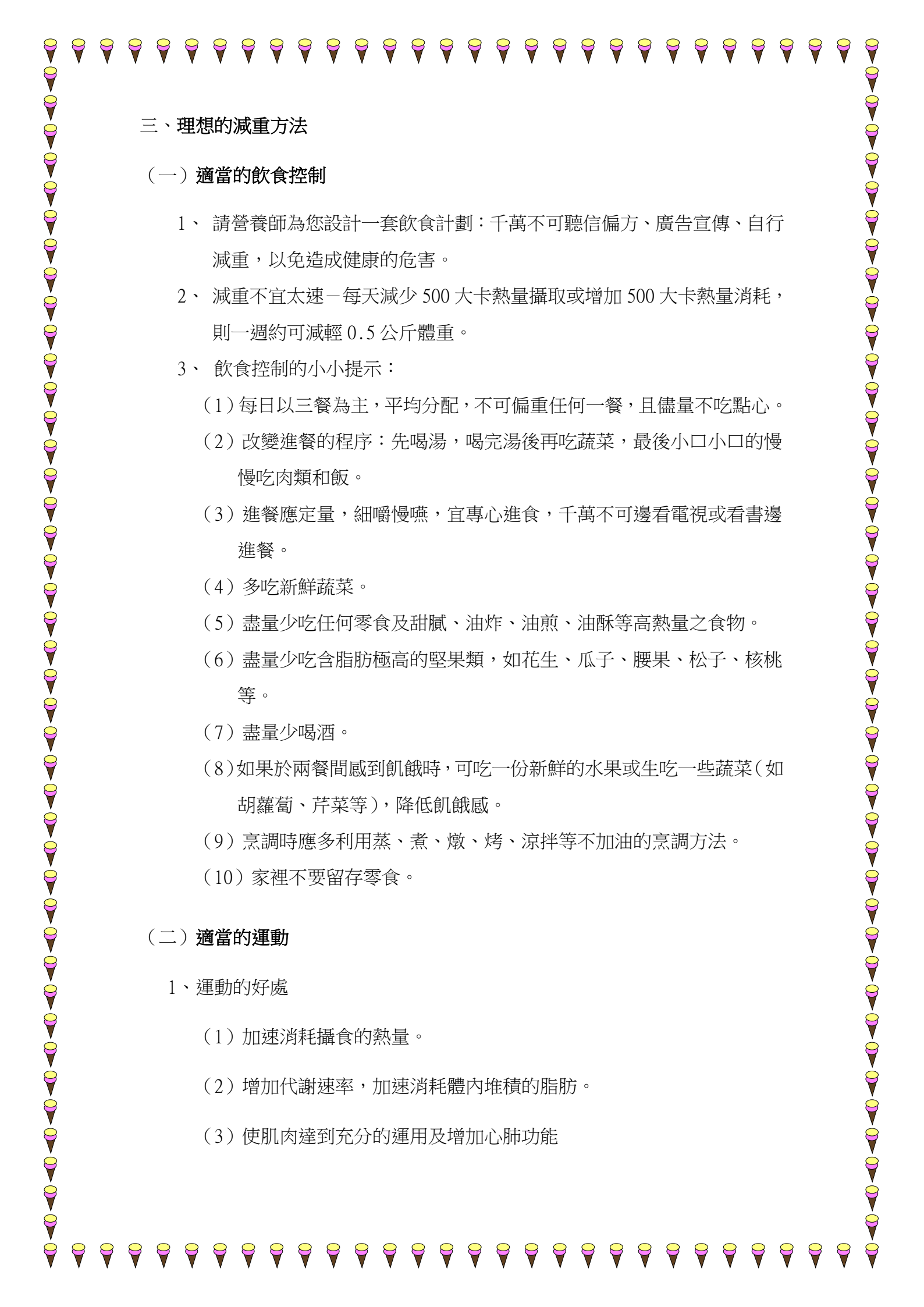
理想體重範圍：為理想體重±10%

體重過重：體重超過理想體重 10% ~ 20%者

肥胖：體重超過理想體重 20%者

### 成年人理想體重範圍

身高【公分】	理想體重範圍【公斤】	身高【公分】	理想體重範圍【公斤】	身高【公分】	理想體重範圍【公斤】	身高【公分】	理想體重範圍【公斤】	身高【公分】	理想體重範圍【公斤】
145	41.5 ~ 51.0	154	47.0 ~ 57.5	163	53.0 ~ 64.5	172	58.5 ~ 71.5	181	65.0 ~ 79.5
146	42.0 ~ 51.5	155	47.5 ~ 58.0	164	53.5 ~ 65.0	173	59.0 ~ 72.5	182	65.5 ~ 80.0
147	43.0 ~ 52.0	156	48.0 ~ 59.0	165	54.0 ~ 66.0	174	60.0 ~ 73.5	183	66.0 ~ 81.0
148	43.5 ~ 53.0	157	49.0 ~ 59.5	166	54.5 ~ 66.5	175	60.5 ~ 74.0	184	67.0 ~ 82.0
149	44.0 ~ 53.5	158	49.5 ~ 60.5	167	55.0 ~ 67.5	176	61.5 ~ 75.0	185	68.0 ~ 83.0
150	44.5 ~ 54.5	159	50.0 ~ 61.0	168	56.0 ~ 68.5	177	62.0 ~ 76.5	186	68.5 ~ 84.0
151	45.0 ~ 55.0	160	50.5 ~ 62.0	169	56.5 ~ 69.0	178	62.5 ~ 76.5		
152	46.0 ~ 56.0	161	51.5 ~ 62.5	170	57.0 ~ 70.0	179	63.5 ~ 77.5		
153	46.5 ~ 57.0	162	52.0 ~ 63.5	171	58.0 ~ 71.0	180	64.0 ~ 78.5		



### 三、理想的減重方法

#### (一) 適當的飲食控制

- 1、請營養師為您設計一套飲食計劃：千萬不可聽信偏方、廣告宣傳、自行減重，以免造成健康的危害。
- 2、減重不宜太速—每天減少 500 大卡熱量攝取或增加 500 大卡熱量消耗，則一週約可減輕 0.5 公斤體重。
- 3、飲食控制的小小提示：
  - (1) 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。
  - (2) 改變進餐的程序：先喝湯，喝完湯後再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。
  - (3) 進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，千萬不可邊看電視或看書邊進餐。
  - (4) 多吃新鮮蔬菜。
  - (5) 盡量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。
  - (6) 盡量少吃含脂肪極高的堅果類，如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
  - (7) 盡量少喝酒。
  - (8) 如果於兩餐間感到飢餓時，可吃一份新鮮的水果或生吃一些蔬菜(如胡蘿蔔、芹菜等)，降低飢餓感。
  - (9) 烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不加油的烹調方法。
  - (10) 家裡不要留存零食。

#### (二) 適當的運動

##### 1、運動的好處

- (1) 加速消耗攝食的熱量。
- (2) 增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪。
- (3) 使肌肉達到充分的運用及增加心肺功能

## 2、運動的原則

- (1) 請教醫師，選擇適合您年齡、身體狀況的運動。
- (2) 慢慢增加運動量。
- (3) 運動要持之以恆。
- (4) 選擇一些可活動全身肌肉的有氧運動，如：散步、慢跑、打網球、游泳等。
- (5) 時時增加運動量的機會，如：選擇步行取代乘車到目的地；盡量少乘電梯上下樓而改用樓梯。

### 各類運動所消耗之熱量

【單位：大卡/公斤（體重）/小時】

下樓梯（15階）1.012大卡/公斤（體重）		游 泳（0.4公里/小時）	4.4	跳 舞（快）	5.1	排 球	5.1
上樓梯（15階）1.036大卡/公斤（體重）		溜 冰 刀（16公里/小時）	5.9	騎 馬（小跑）	5.1	乒 乓 球	5.3
騎腳踏車（8.8公里/小時）	3.0	爬 岩（35公尺/小時）	7.0	高爾夫球	3.7	網 球	6.2
走 步（4.0公里/小時）	3.1	滑 雪（16公里/小時）	7.2	保 齡 球	4.0	手 球	8.8
快 步 走（6.0公里/小時）	4.4	騎腳踏車（20.9公里/小時）	9.7	溜 輪 鞋	5.1	拳 擊	11.4
划 船（4.0公里/小時）	4.4	跑 步（16公里/小時）	13.2	羽 毛 球	5.1	划船比賽	12.4

\* 各種運動所消耗的總熱量與運動時間的長短有極密切的關係

學務處衛保組



關心您