

第一單元

邁向健康體位的人生

進入青春期後，隨著身體的變化，你是否發現大家開始討論起體型相關議題，自己也開始在意起體型呢？

本單元將帶領你覺察自己對於體型的價值觀及其影響因素，藉由批判性思考技能建立適宜的體型價值觀，再進一步從健康數據及生活型態探討體位與健康的關係，了解不當減重對健康產生的危害，最後學會如何進行健康體位自主管理，永續建立健康的生活型態。



第 1 章 體型面面觀

第 2 章 體位觀測站

第 3 章 健康體位管理

第 1 章

體型面面觀

你將學到的是

超越以往狹隘的體型價值觀，透過不同觀點分析影響體型價值觀的因素，重新省思自己對體型的態度，更進一步能藉由批判性思考技能，建立適宜的體型價值觀。

胖胖的很可愛。



好胖，要減肥了。



↑圖 1-1-1 對於體型的看法來自於自己或他人對體型的評價。

★ 體型變變變

請觀察自己從小到大的照片，你覺得體型有什麼變化呢？試著以高、矮、胖、瘦等形容詞描述當時的體型樣態及感覺：

- 剛讀國小時，我的體型是：_____，感覺：_____
 - 升上國小中年級的時候，我的體型是：_____，感覺：_____
 - 進入國中以後，我的體型是：_____，感覺：_____
 - 現在國中三年級了，我的體型是：_____，感覺：_____
- (請以紅筆圈出四個時期，體型描述相同的形容詞。)

你的家人的體型又是如何呢？請你也試著以形容詞來描述他們的體型：

範例：我的 爸爸 體型是 高高壯壯。

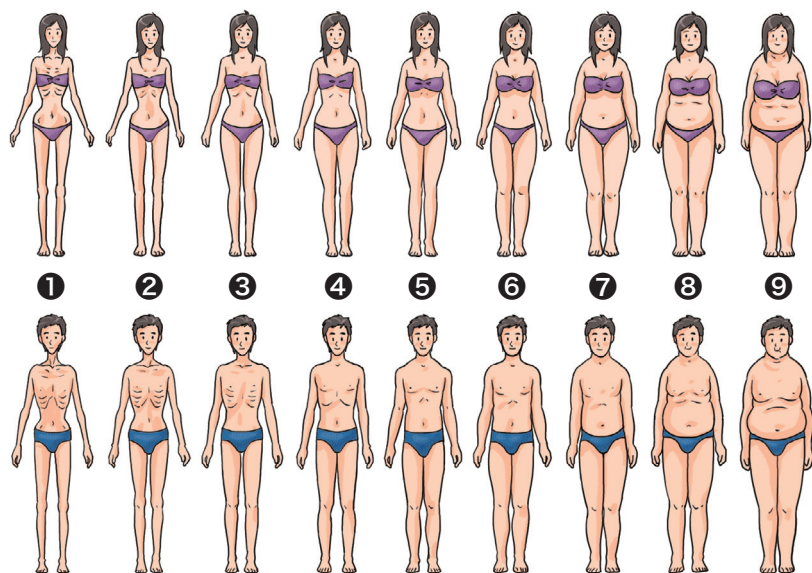
- 我的 _____ 體型是 _____。
 - 我的 _____ 體型是 _____。
 - 我的 _____ 體型是 _____。
- (請以藍筆圈出你與家人們，體型描述共同的形容詞。)

從分析自己不同時期及家人們的體型，覺知體型會隨著成長而改變，對自我體型的想法也會跟著轉變，且家族成員的體型也不見得相同。所以個人的體型價值觀並非固定不變，受到內在與外在環境影響，如何形塑適宜的體型價值觀，是你我終身重要的任務(圖 1-1-1)。

★ 我的體型價值觀

你對自己的體型在意嗎？你滿意現在的體型嗎？試著想想自己真實的體型和理想中的體型是否一致？是什麼原因造成兩者之間的落差？依圖1-1-2的體型分類為例，思考與回答下列問題：

- ◆ 你目前屬於哪一種體型？
- ◆ 你心中的理想體型是哪一種？
- ◆ 你心中的理想與現實體型是否有差異？
- ◆ 不管你的理想與現實體型間是否有差距，請嘗試分析一下其中可能的原因？(例如：自己與他人對於體型看法源自哪裡？家人、同學或電視媒體？)



↑圖1-1-2 體型分類示意圖

根據上述的問題，嘗試與同學討論你的答案，也許你會發現理想與現實體型中，多少存在著一些差距。其實，我們對於體型的價值觀並非與生俱來；生活周遭有許多因素影響我們對於體型的看法，而影響這些看法的因素包括下列情形：

資訊站

體型滿意度

衛生福利部 國民健康署於西元2010年11月發表國中學生健康行為調查結果，46.2%的國中學生對自己的身材或體型不滿意，其中又以女性學生對自己的身型滿意度較差，平均每兩位國中女學生，就有一人對自己的身型不滿意。

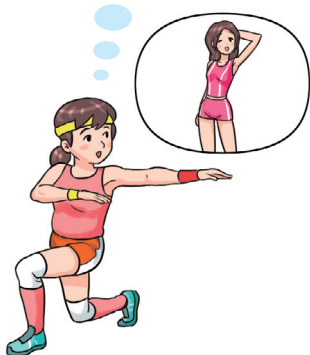
一、家人親友的影響

生活中，你或許常會聽到有些父母親擔心孩子的身高不夠高、擔心孩子的體重過輕、過重，或者在養育過程中，認為「孩子健康比身材標準重要」、「小時候胖不是胖」、「胖胖的很可愛」，或是「能吃就是福」等看法，而這些觀念和態度，不僅會影響我們對飲食的態度，也可能會影響自己對體型的看法。

- 1 哇！有肌肉大家都崇拜，我也來瘋狂練練看！



- 2 看她常常運動，變得更有活力，我好像也應該試試！



↑圖 1-1-3 青少年容易因同儕而影響自己對於體型的看法。

你的家人或親友曾經表達哪些對於體型的看法？

例如：希望自己的孩子不要吃太多，以免過重。

二、同儕的影響

青少年常與好朋友共同討論流行趨勢，擁有相同喜愛的裝扮、物品及共同追求的事物，甚至是共同的自我期待。除此之外，正當青春年華、發育的巔峰階段，對於自己的體型特別敏感，有些人也容易因同儕間的相互比較，而產生對自己體型不滿或對自己體型有不健康的期待；有些人也可能因為同儕的評價和對健康的覺察，產生動機進行健康的體重控制(圖 1-1-3)。

你的同儕曾經表達哪些對於體型的看法？

例如：欣賞的同學喜歡高高瘦瘦的人，讓我也想變得高瘦。

三、不同性別期待的影響

受到文化差異和經濟發展的影響，不同時代與社會，看待體型與外表的標準，也會因為性別而有差異，造成兩性在看待自己與異性時，會有不同的看法。例如：古羅馬人相信豐滿的腰和腹部是崇高社會地位的象徵，因此男女皆崇尚豐腴；而十九世紀以來，欣賞男性的壯碩體型，反觀女性卻是纖瘦風氣再現。

社會上哪些對於體型的看法令你特別有印象？

例如：**模特兒帶動社會女性纖瘦風潮。**

四、媒體的影響

青春期的青少年是追求自我認同的時期，報章雜誌刊載的明星、模特兒或電視媒體塑造的偶像，提供青少年外表與體型上的模仿學習對象。但是媒體呈現出的效果，並非是真實的情況，他們可能透過電腦修整、人工整形與化妝等方式加以美化，或因為節目效果而編造錯誤的減重故事，讓青少年在追求這些媒體塑造的美麗形象時，容易過度的自我期待或產生**假想觀眾**的現象，認為自己是他人眼中的焦點，甚至產生錯誤的觀念，造成迷失自我(圖1-1-4)。

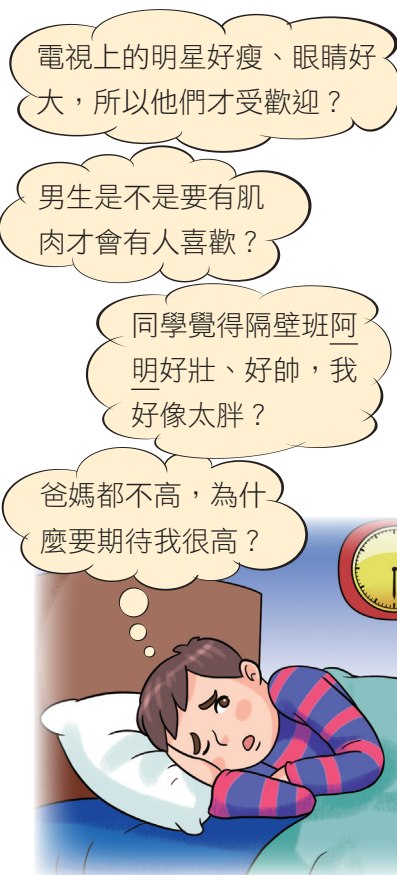
媒體上哪些對於體型的看法令你特別有印象？

例如：**新聞影劇頭版常以明星身材為標題。**

資訊站

假想觀眾

指某些青少年有時會感覺自己站在舞臺上，周圍認識或不認識的人都是舞臺下的觀眾，而這些假想觀眾隨時隨地都在審查、批評自己。



電視上的明星好瘦、眼睛好大，所以他們才受歡迎？

男生是不是要有肌肉才會有人喜歡？

同學覺得隔壁班阿明好壯、好帥，我好像太胖？

爸媽都不高，為什麼要期待我很高？

↑圖1-1-4 青少年常因過度在意自己的外在形象而產生壓力。

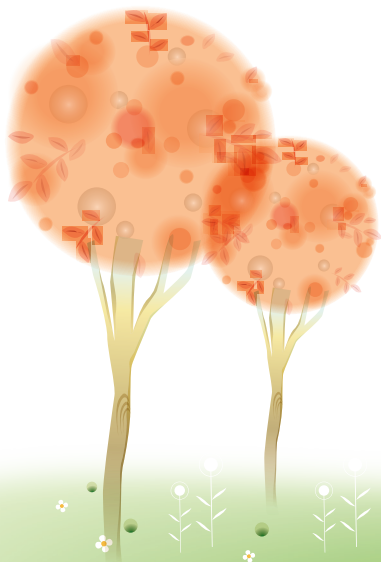


↑圖 1-1-5 模特兒米勒欣賞自己的體型，規律運動與均衡飲食，讓自己維持在健康狀態。

★ 建立健康的體型價值觀

來自家人親友、同學朋友、社會文化及媒體等不同層面的體型價值觀，常會左右我們應該想些什麼，或是應該怎麼想，甚至影響我們判斷什麼是好的，什麼是社會的主流價值觀。其實，可以藉由批判性思考歷程第一步——「質疑」，幫助自己分析現實生活中影響體型價值觀的因素，對於接受的訊息提出疑問，接下來透過第二步——「反思」，將自己蒐集的健康相關數據和健康概念，思辨對於這些疑問的看法和解答，再透過第三步——「開放」，將疑問和困惑與教師、父母或同學討論，最後，藉由「重建」步驟自我思索、整理後，以健康的態度和正確的觀念建立體型價值觀。

在青少年期建立健康的體型價值觀，是很重要的階段任務。我們應該學習在社會、文化、同儕的看法中，以健康角度看待自己的身體，建立健康生活為目標。舉例而言，在崇尚瘦即是美的模特兒行業中，美國模特兒米勒(Lizzie Miller)樹立健康體型價值觀的良好典範。米勒身高180公分、體重80公斤(圖1-1-5)，在講求纖瘦的模特兒行業中，屏除大眾對於穿著大尺碼衣服即為肥胖、不健康的觀念，她擁有健康的體型價值觀，每週至少運動三次、均衡飲食，自信並快樂的從事模特兒工作。米勒即做到在社會、文化影響中，以培養健康身心為目標，型塑健康生活。



批判性思考技能練習

了解影響我們對於體型看法的可能因素後，我們可以藉由以下批判性思考技能步驟的練習，建立健康的體型價值觀。

- 家人親友、同儕、社會文化及媒體對於體型的看法，哪一項對你的影響最大？

- 質疑：這個看法中你是否有所質疑？哪個部分？為什麼？

- 反思：從多元管道的資料顯示(如圖書館、網路或訪問親朋好友)，對於這個質疑可能有哪些解答？

- 開放：嘗試與_____老師、_____同學或_____討論
(請填寫老師、親友的姓名)，我得到的想法是：

- 重建：針對這個看法，我有更好的想法：



體位觀測站

你將學到的是

透過各種健康數據認識自己的體位是否符合健康範圍，進一步了解盲目追求過輕體位，可能造成的飲食疾患，最後透由覺知，學習建立追求健康體位的態度。

生活行動家

將自己國中前五個學期的健康檢查中身高和體重拿出來分析看看，這些數字背後代表些什麼？

從身高和體重可以看出身體變化，提醒自己除了參考體重數據外，也要考量身高變化，例如：身高變化小，但體重上升幅度高，可能是因為原本過輕，現在朝健康體位發展；若原本在標準體位範圍內，則需要考量是否有過重問題。

覺察自己的體型的方式，不僅來自個人或他人的主觀評論，也可以透過客觀的健康數據，幫助我們進一步了解體位是否在健康的範圍之內。

★體位逗陣看



↑圖1-2-1 每學期都有的健康檢查。

相信圖1-2-1的場景大家並不陌生吧！學期初的健康檢查，總是要量身高、體重。

透過身高及體重增減，可以看出體位的改變情形；而體重變化也有可能是疾病發生的指標，例如：罹患腎臟病會造成身體水腫，而使得體重上升；糖尿病患者因水分排出，再加上身體無法吸收葡萄糖，所以體重會下降。由此可知，體重的改變，可以提醒我們注意生理機能正在變化的訊息。

「體重」是指組成身體所有物質的總重，包括全身的骨骼、肌肉與體脂肪等。青春期之前，體重的改變，代表身體「質」、「量」的成長；青春期之後，則表示身體中的水、肌肉與體脂肪產生「量」的變化，例如：運動流汗可以短時間減少體重，而規律的重量訓練，則會增加肌肉的重量。但如果體重的變化是因為體脂肪的增減，我們就要特別注意了！

透過各種與身體相關的健康數據，都可以幫助我們判斷是否為健康體位。

一、量量自己的BMI

目前廣泛使用的方式是**身體質量指數**(*Body Mass Index, BMI*)，因為計算方式簡易，同時考量身高及體重，能提供客觀評判。國民健康署列出不同年齡層適用的身體質量指數(*BMI*)範圍(表1-2-1)，只要身體質量指數(*BMI*)在正常範圍中，通常也擁有理想的體型。

↓表1-2-1 十三~十六歲男性、女性身體質量指數(*BMI*)的範圍(西元2013年)。

| 年齡 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| | 過輕 (BMI ≤) | 正常 (BMI 介於) | 過重 (BMI ≥) | 肥胖 (BMI ≥) | 過輕 (BMI ≤) | 正常 (BMI 介於) | 過重 (BMI ≥) | 肥胖 (BMI ≥) |
| 13 | 15.7 | 15.7~21.9 | 21.9 | 24.5 | 15.7 | 15.7~21.9 | 21.9 | 24.3 |
| 14 | 16.3 | 16.3~22.5 | 22.5 | 25 | 16.3 | 16.3~22.5 | 22.5 | 24.9 |
| 15 | 16.9 | 16.9~22.9 | 22.9 | 25.4 | 16.7 | 16.7~22.7 | 22.7 | 25.2 |
| 16 | 17.4 | 17.4~23.3 | 23.3 | 25.6 | 17.1 | 17.1~22.7 | 22.7 | 25.3 |

資訊站

健康體位

體位可以利用身體質量指數(*BMI*)、腰圍、腰臀比等健康數據判斷，所謂「健康體位」就是指體位數據落於健康範圍之內。

身體質量指數(*BMI*) 計算法

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

對特殊族群，例如：孕婦、嬰幼兒、肢體障礙者不適用。

資訊站

脂肪細胞

嬰兒期、幼兒期與青春時期，脂肪細胞的數量或體積都會增加。而成年時期，因脂肪細胞數量已經固定，身體胖瘦便會因為脂肪細胞體積而改變。因此，如肥胖或過重者進行減重的體重控制，即是將體積變大的脂肪細胞變小，但脂肪細胞數目並無減少。

體脂肪測量

測量體脂肪的方式很多，最準確的是水中秤重法；常見的體脂機則是利用生物電阻測量法(圖1-2-2)，但當膀胱未排空、胃有食物、排便未乾淨等情形，都會造成估計錯誤。



↑圖1-2-2 一般坊間測量體脂肪的體脂機，測量原理多為生物電阻測量法。

二、測測自己的體脂肪

當我們攝取的熱量超過身體需要量時，就會轉變成脂肪儲存起來，成為「體脂肪」。體脂肪對於人體相當重要，它存在血液、皮下組織及內臟周圍，具有保護內臟、幫助保暖、潤澤皮膚的功能。

判斷自己是否肥胖，單就體重並不客觀。看得見、摸得著的贅肉是體脂肪堆積，而隱藏於體內的脂肪無法從肉眼判斷，卻可能對健康有所影響。因此，除了身體質量指數(BMI)之外，還有一種新的健康指標——**體脂肪率**，所謂體脂肪率是指身體組成成分中，脂肪組織所占的比率(表1-2-2)。一旦發現脂肪率偏高，就必須檢測自己的血壓、血糖、肝功能等情況，過高的體脂肪率，是造成各種慢性疾病的潛藏健康危害因子。

↓表1-2-2 理想及肥胖體脂肪率範圍表

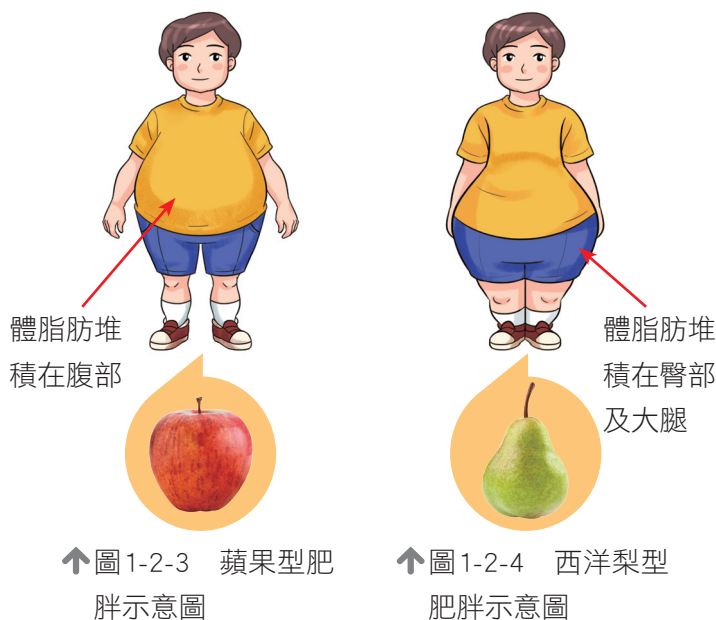
| 階段 性別 | 理想 (三十歲以下) | 理想 (三十歲以上) | 肥胖 |
|----------|---------------|---------------|-------|
| 男性 | 14~20% | 17~23% | 25%以上 |
| 女性 | 17~24% | 20~27% | 30%以上 |

透過表1-2-2你是否發現男性與女性的體脂肪比例有差異？女性身體脂肪量比例較男性高，這是因應女性需孕育下一代而準備；除此，體脂肪在男、女性身體的分布位置也不一樣，男性的體脂肪多儲存於腹部，而女性的體脂肪多儲存於臀部及大腿。另外，成年之後，因為**基礎代謝率**下降，體脂肪因此體積變大；女性也可能因懷孕時內分泌變化影響，增加體脂肪囤積，容易導致肥胖產生。

三、看看自己的腹與臀

依照脂肪在身體不同部位的分布，可區分為脂肪主要堆積在腹部的「蘋果型肥胖」(圖1-2-3)；和脂肪主要堆積在臀部和腿部「西洋梨型肥胖」兩種(圖1-2-4)。

專家指出，堆積在腹部的脂肪容易游離到血管之中，因此蘋果型肥胖者罹患心血管疾病的機率，比西洋梨型肥胖者來得高。



體位是否符合健康，應多方面考量體重、身體質量指數(BMI)、腰臀比與體脂肪等數據，透過以上測量的數據來判斷體位，如果你的數據未落在身體質量指數(BMI)或體脂肪的標準範圍時，就健康的觀點來看，這樣的體位狀態承擔健康風險較高。體位的判定除了與身體組成、體脂肪有關外，過度飲食、多吃少動及緊張的生活習慣等，都會影響體位的健康。

資訊站

基礎代謝率

基礎代謝率(Basal Metabolic Rate, BMR)，是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，會隨年齡增長而逐漸下降。

一般來說，二十五歲以後，平均每十年約降低2~5%，如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，就會形成「中年肥」了！

腰圍過胖

腰圍過胖是發生肥胖合併症的危險因子，可以透過健康腰圍的範圍與腰臀比來判斷是否腰圍過胖。

男性腰圍超過九十公分、女性腰圍超過八十公分者，以及男性腰臀比 ≥ 0.9 、女性 ≥ 0.85 ，即視為腹部型肥胖(蘋果型肥胖)，容易罹患第二型糖尿病、高血壓、血脂異常或心血管疾病。

*腰臀比計算方式：
腰圍 \div 臀圍

資訊站

芭比娃娃症候群

形容希望擁有芭比娃娃所代表的外表和生活方式的欲望。雖然芭比的身型比例極端，但患有芭比娃娃症候群者仍然相信可以像芭比一樣美麗，並努力追求無法達到的身型比例。



↑圖1-2-5 長期節食不僅導致身體外觀骨瘦如柴外，也會導致掉髮、低血壓等問題。

★ 失控的體位追求

家人、同儕、社會及媒體，無不影響著我們的體型價值觀，當理想與實際體型差距過大時，勢必會造成心理上的壓力。有人利用各種方式來改變自己的外在形象，讓現實中的自己與理想接近，並藉此增加自信心。合理且正確的方法，確實可以改變個人的體位，但錯誤減重方式或過度期待，往往會產生其他生理及心理的疾病，如厭食症或暴食症。

【本報訊】火柴棒美女？

一名就讀大學、身高170公分的許姓女學生，身材已相當標準，卻仍趕流行減肥。在一個學期內，體重從55公斤減到只剩35公斤，瘦得不成人形，但她仍嫌自己太胖而不肯上學，最後經醫師診斷為厭食症，必須住院治療，令家人憂心不已。

厭食症患者大多非常在意自己的身材，一直認為自己過胖。其症狀是強迫自己拒絕進食、過度劇烈運動、服用瀉藥或利尿劑，讓體重在短期間劇降。如果厭食症患者沒有得到適當的治療，長久下來會有低血壓、低體溫、掉髮、血中蛋白質不足，甚至月經停止的問題。嚴重者，甚至會威脅生命安全(圖1-2-5)。



【本報訊】

一名少女大胃王，不到40公斤的身材，一餐卻能吃掉8公斤食物，少女雖食量大，但吃完吐，吐完又吃，還專挑吃到飽火鍋店消費，每個月伙食開銷高達十幾萬元。經過醫師了解，由於少女過去太注重自己的身材，過度減肥，因而罹患暴食症。

暴食症患者害怕肥胖，多為長期反覆減重的人，並且通常會先從節食行為開始，節食使患者陷入飢餓狀態，卻無法減輕體重，或達不到自己的要求，於是開始藉由暴食來滿足內心的空虛。但是在狂吃後，為了去除內心的罪惡感，又會以催吐或服用瀉藥的方式，清除吃進的食物(圖1-2-6)。長期下來，常會併發食道炎、腸胃炎、新陳代謝失常等疾病。

厭食症和暴食症患者都很在意自己的體型，有些患者只會出現一種症狀，但部分患者會同時出現暴食與厭食的行為。這些症狀已經產生生理及心理的脫序，治療方式除了諮詢營養師的意見之外，還必須加上心理輔導諮商及親友的關懷。



資訊站

節食減重的效果與影響

- 1.減少能量攝取。
- 2.短時間即有減重效果。
- 3.無法增進健康或體適能。
- 4.消極性的維持理想體重方式。
- 5.降低基礎代謝率。
- 6.無法改善心理壓力、焦慮、沮喪。

你想過嗎？

透過節食減重是健康的嗎？節食減重減掉的是多餘的脂肪還是肌肉呢？如果節食搭配運動是否對於體重控制更有幫助？



↑圖1-2-6 暴食症患者常在短時間內大量進食後又催吐，造成健康危機。

你想過嗎？

想想看，體重過輕的問題與性別角色有關？與年齡有關嗎？為什麼？

資訊站

對麻疹

皮膚表層因互相摩擦造成的發炎現象，紅疹會讓人感覺疼痛或搔癢。常發生在腋下、腹股溝、乳房下方或兩邊臀部間。

肥胖紋

皮下脂肪快速累積，膠原纖維受到拉扯後被撐開斷裂，造成的疤痕組織。肥胖紋起初呈現紅、紫色，後來會變成白色的線狀組織。常發生在乳房、臀部、腰部或大腿。

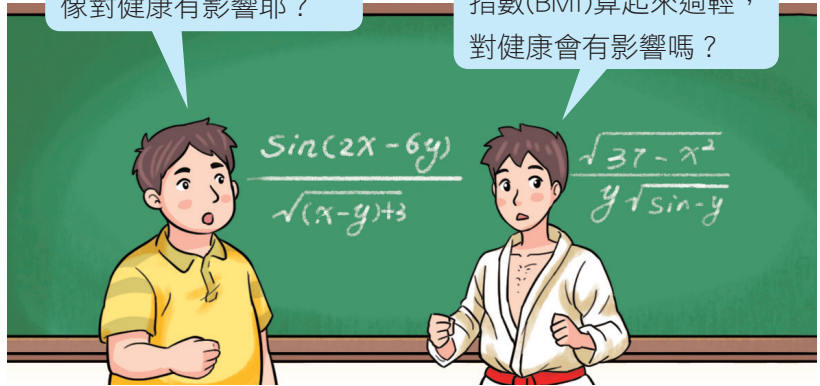
退化性關節炎

常發生於膝或髖關節，使用這些關節時會疼痛，嚴重時可能關節會變形，導致使用角度變小。

★ 肥胖與過輕對身體的影響

我覺得胖胖的很好啊！但許多研究指出肥胖好像對健康有影響耶？

為了比賽資格，要維持一定體重，但身體質量指數(BMI)算起來過輕，對健康會有影響嗎？



↑圖 1-2-7 不同體型可能對身體造成的影響。

一、肥胖對身體的影響

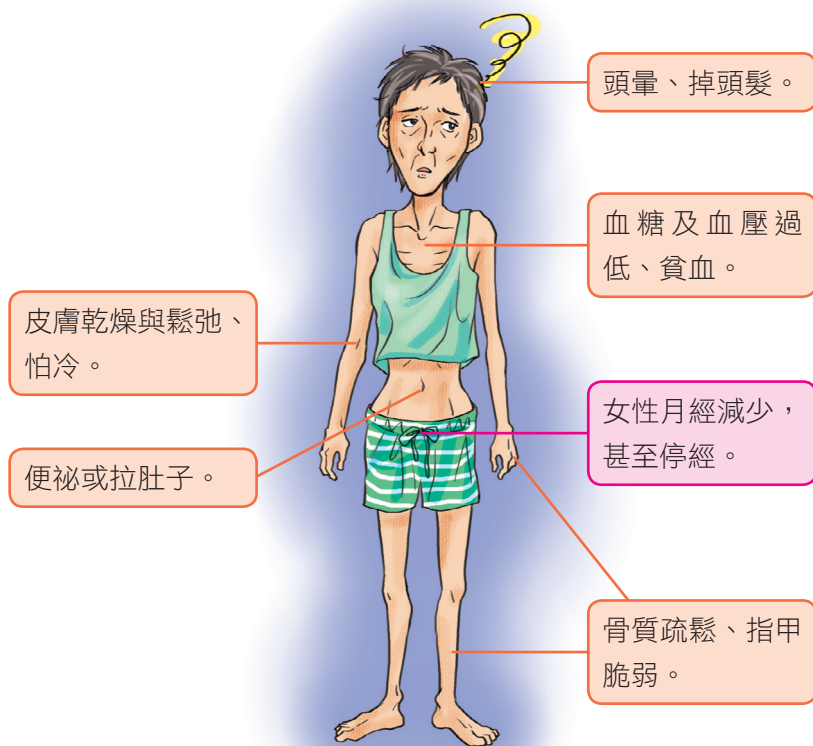
隨著人們生活型態的改變，肥胖問題漸漸顯露，身體各部位多餘的脂肪堆積，易使身體健康造成疾患。肥胖不但會讓人體能變差，也較容易罹患糖尿病或心臟病等慢性疾病，大大提高生病的危險性與併發症發生的機率，更可能導致提早死亡。

以下是肥胖的人容易產生的情形：

- (一)增加心臟負擔，導致心血管疾病。
- (二)運動時，容易有呼吸急促、困難的現象。
- (三)造成皮膚疾病，出現**對麻疹**、**溼疹**、**皮膚紅腫**、**肥胖紋**。
- (四)導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、**退化性關節炎**、**痛風**。
- (五)影響內分泌，造成不孕、癌症發生率提高、生長激素變少。

二、過輕對身體的影響

如果因為飲食不均衡，易導致**營養不良**，其中過度減少熱量攝取所造成的過輕，可能會導致營養不足（圖1-2-8），不僅提高罹患各種疾病的機率，危害健康，更影響青春期的正常發育，造成骨質疏鬆、貧血、掉髮及月經失調等問題，嚴重時，甚至會導致死亡。



↑圖1-2-8 營養不足症狀示意圖

健康的身體是幸福人生的重要關鍵，對於體型的價值觀可能是家人、同儕、社會、媒體相互影響而成；體位則是透過身體各種健康數據判斷而來，與遺傳、飲食運動、生活型態息息相關。因此，應該更進一步學習透過健康自主管理，建立健康生活型態，才能擁有健康的身體。

資訊站

營養不良症候群

營養不良的原因通常為不適當飲食所造成，包括攝取不足、吸收不良或過度損耗營養素所造成的營養不足，以及由於暴飲暴食或過度攝取特定營養素而造成的營養過剩。



健康體位管理

你將學到的是

學習分辨廣告中對於促進健康的迷思，了解建立健康生活型態的重要性及做法後，能學習擬定適合自己終身健康體位自主管理的行動策略。

資訊站

消費糾紛

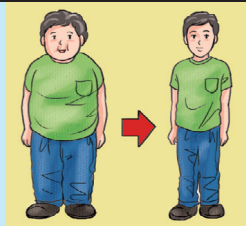
消費者若在瘦身美容中心消費時，發生消費糾紛，可經由衛生福利部 食品藥物管理署的窗口申訴，或填妥瘦身美容消費糾紛申訴表，寄至臺北市 南港區 昆陽街 161-2號，衛生福利部收。

根據衛生福利部 國民健康署西元2010年國中學生健康行為調查顯示，曾有減重行為的男性占46.5%，女性占70.0%。

★ 減重的迷思

在建立體型價值觀及追求健康體位的過程中，可以發現廣告手法影響消費者選擇健康產品、資訊和服務，以減重藥品或產品為例，常會讓人以為有神奇的效果，激發消費者躍躍欲試的衝動(圖1-3-1)。

減重前後，成果看得見！



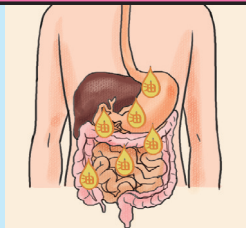
想一想 減重的效果可能這麼快速嗎？

排除宿便，減輕身體負擔。



想一想 減重廣告中的一些名詞你真的懂嗎？

降低脂肪吸收，幫你輕鬆排除油脂。



想一想 這些讓人心動的產品訴求，真的能達到減重效果嗎？

燃燒脂肪，讓你想瘦哪裡就瘦哪裡。



想一想 這些減重的方式符合科學根據嗎？

→圖1-3-1 常見的減重廣告手法與討論。

經過理性的分析後，就不容易被五花八門的廣告說法混淆，可以理解快速的減重方式並不符合健康原則，因為體重減輕是從流失水分開始，接著才是減少肌肉、體脂肪。在回復正常飲食後，如果沒有運動，胖回來的可全是體脂肪！因此，我們應該慎選減重方法，以免尚未減輕體重，卻減掉健康。

了解廣告的手法後，我們可以嘗試破除在維持健康體位及健康生活型態過程中，可能有的減重迷思。

目前坊間眾多形形色色的減重產品及方式，到底有沒有效？對人體會產生傷害嗎？這些都是消費者必須了解的健康常識，讓我們一起討論坊間常見的減重方式，了解是否合乎健康原則，帮助大家成為明智的消費者。

一、斷食減重法

這是一種斷絕食物攝取的激烈減重方式，減去的主要是水分與肌肉，而不是脂肪。雖然不吃會使體重減輕，但由於人體必須藉由食物中的營養素來維持身體機能，所以長期斷食會導致營養不良，並傷害身體健康。一旦恢復進食後，身體會因為保護機制而更大量的吸收營養，體重也會迅速回升反彈(圖1-3-2)。

生活行動家

調整體重前，必須先了解自己面臨哪一種體重困擾？造成的主要原因又是什麼？是否真的需要進行調整？如此才能找出理想的解決之道。

你想過嗎？

坊間琳琅滿目的減重方法中，哪一種才可信且有效？

↓圖1-3-2 長期斷食狀態下，一旦恢復進食，身體會大量吸收營養。



資訊站

減肥藥

有些來路不明的減肥藥中，可能含有安非他命、利尿劑、瀉藥、膨脹劑，會導致肝腎衰竭、產生成癮性等副作用。而目前非常熱門的羅氏鮮(Xenical)，若沒有經過醫師指示而使用，會引起腸胃不適、失眠、嘔吐等現象。(資料來源：衛生福利部)

二、代餐減重法

代餐食品具有高纖維、低熱量、易有飽足感的特性，因此，利用代餐可以更嚴格控制食量和熱量。代餐的種類通常不多，最常見的是粥、飲品或餅乾。如果只吃代餐而不注重其他營養搭配，會因營養不均衡產生免疫力下降，導致容易感冒、掉頭髮、皮膚變粗糙等後遺症，甚至可能因熱量攝取不足，出現酮酸中毒等。另外，代餐所需的費用較高且種類單調，長期下來，容易讓人生厭而無法持續使用。

三、減肥藥品

電視媒體常利用名人推薦**減肥藥**或聲稱有減肥療效的食品，但是消費者服用後，產生藥物依賴，甚至導致死亡的案例時有所聞；更有多數消費者在停止服用後，體重隨即回升。由於減肥藥品的來源不明確，再加上品質不穩定，常常使消費者付出很大的代價。

四、雞尾酒式療法

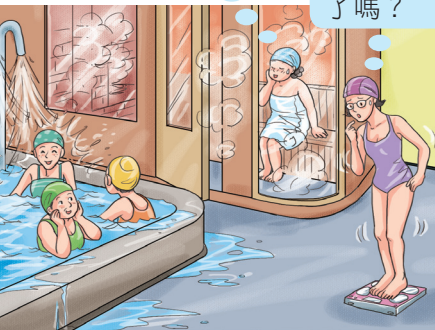
將多種控制體重的方法，如飲食、運動、藥物或特定產品等，混合使用的減重方式。不同醫師、廠商宣稱的雞尾酒式療法也不同，但這只是減重方式之一。值得注意的是，每個人的體質不同，使用雞尾酒式療法，也會出現不同反應。

五、其他

很多人會以大量脫水的方式降低體重，如蒸氣浴、三溫暖或烤箱等(圖1-3-3)，但這些方法只能減去體內的水分，當補充液體後，體重通常又會立刻回升。另外，也有人會以針灸、指壓抑制食欲，不但要花費較多的金錢及時間，效果也不容易持久。

要再瘦一點才好看。

我瘦下來了嗎？



↑圖1-3-3 利用蒸氣浴或三溫暖的方式減重，只能減去體內水分。

★ 健康體位自主管理

體位是健康重要的參考數值，值得我們關心和努力。要進行健康體位的自主管理，我們可以試著依循下列步驟：



以下是三個努力達到健康體位的故事(圖1-3-4)，我們可以參考他們的經驗，學習如何進行自己的健康體位自主管理。



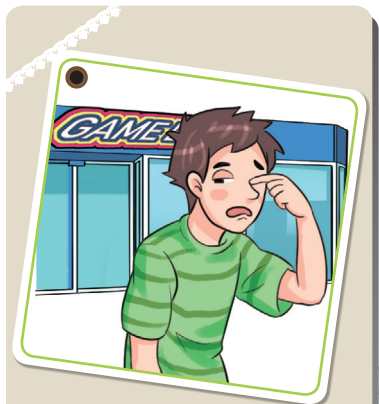
尚偉：

16歲；男性；身體質量指數(BMI)超過25.6，屬於肥胖；腰圍超過90公分。愛喝珍珠奶茶。



筱安：

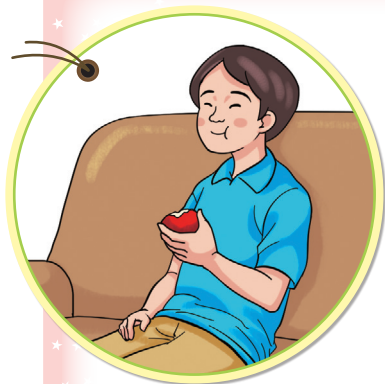
15歲；女性；身體質量指數(BMI)低於16.7，屬於過輕；常掉髮，精神不濟。怕胖，過度節食。



玉明：

14歲；男性；身體質量指數(BMI)20，屬於正常；體脂肪17，在理想範圍內；腰臀比0.7，屬於正常。愛熬夜玩電動玩具。

↑圖1-3-4 尚偉、筱安、玉明背景說明。



尚偉的實行策略

- 均衡飲食：選擇有蔬菜、米飯、肉類等較為營養均衡的便當，並補充水果或天然果汁取代珍珠奶茶。
- 適度運動：每天放學打籃球三十分鐘的習慣。
- 生活作息：維持每天睡眠充足的好習慣。
- 情緒和壓力管理：學習透過聽音樂、運動紓解壓力。

筱安的實行策略

- 均衡飲食：三餐要定時定量，各類食物皆要攝取，可以多選擇健康、營養成分與熱量較高的食物，如地瓜、香蕉、米飯、麵食等。
- 適度運動：養成每週慢跑三次、每次三十分鐘的習慣。
- 生活作息：維持每天睡眠充足的好習慣。
- 情緒和壓力管理：透過多與師長溝通，認識健康體位價值觀，找到影響情緒的原因，學習正向思考。



玉明的實行策略

- 均衡飲食：維持三餐定時定量、不挑食。
- 適度運動：放學後或補習完少搭一站公車，快走回家，增加有氧運動的機會。
- 生活作息：改變玩電動玩具的時段，讓自己每天有充分睡眠，並開始培養其他休閒活動。
- 情緒和壓力管理：分析自己沉迷電動玩具的原因，找到情緒或壓力紓解的替代方式。



試著分析自己的健康狀態及檢視自己的生活型態，並綜合判斷和規畫自己的健康體位自主管理行動策略。

診斷健康數據與生活型態

★ 我的健康數據：

身體質量指數(BMI)：_____；體脂肪率：_____

腰圍：_____；其他健康檢查數據：_____

★ 我的生活型態：(可參考第26頁「健康生活型態」資訊站，符合請打✓)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 均衡的飲食 | <input type="checkbox"/> 適合且適度的規律運動 |
| <input type="checkbox"/> 充足的睡眠(生活作息規律) | <input type="checkbox"/> 適切的情緒和壓力管理 |
| <input type="checkbox"/> 建立正向的人際關係 | |

訂下合理目標

★ 體重控制方面：

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 維持。 | <input type="checkbox"/> 減少，_____公斤(週)。 |
| <input type="checkbox"/> 增加，_____公斤(週)。 | |

★ 生活型態方面(需改變哪些生活型態？如每天三餐定時定量。)：

訂定實行策略

★ 均衡飲食方面：_____

★ 適度運動方面：_____

★ 生活作息方面：_____

★ 情緒和壓力管理方面：_____

★ 其他：_____

資訊站

健康生活型態

健康的生活型態包含均衡的飲食(定時定量、攝取各類營養素、喝充足的水分)、選擇適合且適度的規律運動(每週除體育課程外，應參與體育活動達150分鐘以上)、充足的睡眠(生活作息規律)、適切的情緒和壓力管理(覺察情緒與壓力，並解決壓力源與紓解情緒及壓力)，並且建立正向的人際關係等。

SH150方案

S為Sports、H為Health、150為一百五十分鐘，103學年度開始，教育部推動學生除體育課程時數外，每週加總每日參與體育活動的時間應達一百五十分鐘以上，以培養學生運動知能、激發運動的動機與興趣及養成運動的習慣。(資料來源：教育部 體育署)

★ 打造健康體位的人生

經過診斷健康數據和生活型態、訂定目標及實行策略後，尚偉、筱安和玉明執行每天的行動紀錄。經過一個月後，他們的收穫如下：



尚偉：經過一個月的飲食調整，我發現自己的腰圍有變小耶！不僅精神好，連體力也感覺變好！我真棒！要繼續努力啊！



筱安：與老師聊聊後，我發現其實健康比變成瘦子更重要，開始自我督促要三餐定時定量後，體重沒有什麼增加，反而掉頭髮的情況改善不少！我喜歡這種有活力的感覺，我願意繼續維持飲食均衡的習慣！



玉明：這個月以來，雖然我還是有兩個星期六熬夜玩電動玩具，但至少平日我都沒有熬夜，反而多花半個小時運動，而且運動完後，感覺就沒那麼想玩電動玩具了！我要繼續想想，週末可以做什麼健康的休閒活動來取代玩電動玩具。

經由以上三位同學的收穫可以發現，健康的體位與生活，絕對無法快速可得，重要的是實踐和維持**健康生活型態**。藉由了解自己的體型變化，透過健康數據與生活型態分析自己的健康狀態後，訂定目標及實行策略，再藉由行動紀錄，不斷檢視成效，給予自我鼓勵和回饋，灌注持續為健康努力的動力。只要確實實踐健康體位自主管理，相信定能提升生活品質，打造健康體位的人生。