

投稿類別：健康護理類

篇名：

想（瘦）人生

作者：

蘇嘉瑩。屏東縣國立東港海事商資科。商用資訊科三年甲班

蔡宜璇。屏東縣國立東港海事商資科。商用資訊科三年甲班

劉育瑄。屏東縣國立東港海事商資科。商用資訊科三年甲班

指導老師：

葉明昌老師

壹、前言

一、研究動機

現代年輕人對自己的外在很不滿意，捏捏自己坐出來的肥肉、看看自己臉上的嬰兒肥、想想過去所吃的美食，根本是一場罪過！加上人們三餐都已習慣外食，各街小巷賣著各式各樣的美食，讓人垂涎欲滴。但這些美食這麼香這麼可口，該如何均衡攝取，又能滿足自己的口慾，又不擔心吃了會增加身體的負擔，進而造成身體的肥胖。

我國人民 18 歲以上過重及肥胖率自數據開採(2008 年)以來不斷攀升，熱量的攝取高於熱量的消耗，許多因素如遺傳、生理心理因素、飲食習慣、體能活動、生活習慣和社會環境因素，就像整天看電視、上網等靜態生活，身體活動量不足。

二、研究目的

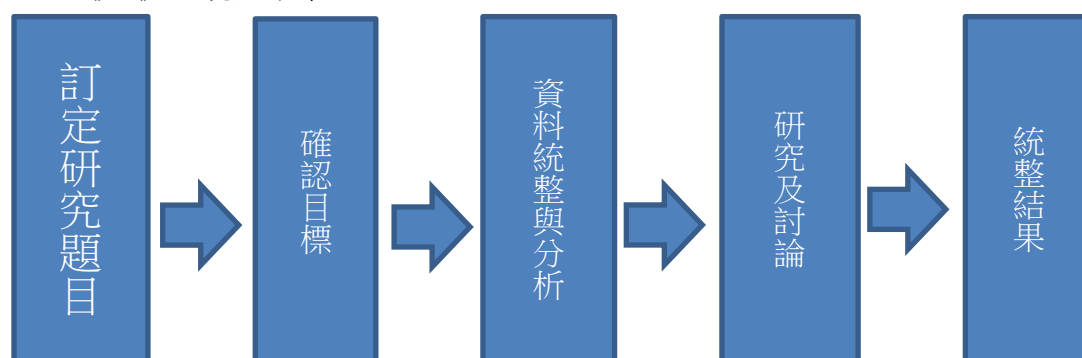
- (一) 探討發胖的原因
- (二) 心理因素造成肥胖原因
- (三) 釐清對於減肥的迷思
- (四) 歸納正確的變瘦的方法

三、研究對象

屏東縣東港海事學生 16～18 歲

四、研究方法

- 《一》 蒐集資料
- 《二》 資料統整與分析
- 《三》 統整結果



圖一研究流程圖
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、肥胖產生的原因是：

「當食物所提供的熱量超過身體所需時，過多的熱量會轉換成脂肪儲存，日積月累之後，造成脂肪屯積，體重增加，形成肥胖。」在這裡最重要的問題在於為什麼「食物所提供的熱量超過身體所需？」因為攝取熱量太多及消耗熱量太少，並不是說「吃得太多」而是強調「攝取的熱量太多」，因為兩者有差別；並不是因為吃很少的食物，就不會變胖，而是要選擇低熱量、低脂肪、富於營養的食物才不易變胖；消耗熱量太少即指長時間規律運動的人一般而言比不常運動的人不易變胖。

（一）、先天性遺傳因素：

肥胖家族的形成主要和遺傳有關。當然和家族的飲食形態和習慣有密不可分的關係。愈來愈多的證據顯示基因遺傳是造成肥胖的主要原因之一。因此肥胖家族的成因除了生活型態和飲食習慣之外，leptin 的功能是否正常實屬重要，因為血液中 leptin 的濃度較低或腦部中與 leptin 結合之受器 (receptor) 出現異常時，容易造成攝食過量、體脂肪堆積、能量消耗降低，最後體重上升造成肥胖。另一研究指出，一群從小讓人收養的成年人其體重形態比較接近其生父母的體型，因此，對於肥胖家族而言，遺傳因子對肥胖較環境因子為甚。

（二）、心理因素：

心理因素亦是影響飲食行為的原因之一，因此不正常的暴飲暴食常常是發洩心靈空虛、憤怒和悲傷等情緒的方法之一。根據統計大約 30% 的肥胖患者是因為心理因素所造成的。在暴飲暴食的情況下患者通常無法控制自己進食的情緒，通常稱此症狀為貪食症。

1、生活型態及社會環境因素

環境也是形成肥胖的主要原因之一。環境因子則包括了生活型態及飲食行為。在食物的選擇上傾向於選擇高熱量食物，口感口味及方便性的考量往往優於營養價值。再加上現代人們普遍活動量不足，因此，累積的熱量無法消耗掉，自然就囤積成脂肪，而體重也就日益增加囉。

（三）、其它因素：

少數疾病也可能導致肥胖，這些疾病包括低甲狀腺症、Cushing(庫氏)症候群憂鬱症及若干經神疾病等。服用某些藥物如類固醇和抗憂鬱藥也會造成肥胖。

二、不吃晚餐？

大部分的人都覺得不吃晚餐就可以減肥？不吃晚飯的確能減肥，但後期反彈更嚴重體的器官就跟機器的零件一樣，需要時刻處於運轉的狀態，如果晚上不吃晚飯，這樣就會導致身體腸胃裡面 12-15 小時沒有食物，腸胃就處於停止消化的狀態，長期不吃晚飯這樣容易引起腸胃消化功能極速下降

（一）身體有自我保護得機制

人的身體有自我保護得機制，要是你長期晚上不吃晚飯，你的身體就會出現一種饑荒狀態，當你下次吃東西，吃宵夜或者吃早飯或者吃別的食物時，腸胃會最大程度的吸收食物里的能量，並且會迅速轉化成脂肪，所以，晚飯不吃在短期內會有明顯的感覺，感覺到體重下降，但是在下一次食用一定量得油膩食物後會迅速反彈，體重也會比減肥之前更重。

（二）、長期的晚飯不吃的原因

如果長期的晚飯不吃，再加上身體正常的能量消耗和營養物質的損耗，身體很容易出現營養不良的症狀，若是處於身體發育生長的時期，晚飯不吃，能量供給不足將會直接影響身高。正常人也會出現比如，抵抗力不足，容易生病和身體消瘦的情況出現。

三、調節新陳代謝減肥飲食法

（一）、代謝平衡飲食法的五大方法

- 1、每天一定要吃三餐
- 2、每餐都從蛋白質吃起
- 3、每餐之間要間隔五個小時
- 4、最後一餐要在晚上九點前吃完
- 5、每天至少喝兩公升水（喝水減肥法）減肥瘦身多喝水

（二）、飲食技巧、拒絕誘惑

1、少吃高熱量、高脂肪的食物：這是控制熱量的重點，少攝取一分熱量，就減少一分熱量的堆積。

2、多攝取蔬菜類、水果類：可增加飽足感，有利消化道的順暢。

3、注重營養的均衡：我們要攝取六大營養素，包括醣類、脂質、蛋白質、礦物質、維生素、水，以維持身體的正常功能。

4、少吃大餐，少吃零食：有時美食很難抗拒，但只能淺嘗即止；偶爾為之，不可變成常態。尤其，不可到「吃到飽」餐廳吃到飽，這會使減肥前功盡棄。

5、每日飲食，一個正餐，兩個簡單餐：每餐只能吃到七、八分飽，每日吃一餐正餐（有魚、肉、蛋、蔬菜），另外兩餐簡單吃，這樣一定能控制熱量在合理、容許的範圍。

（三）、飲食熱量控制在 1200 千卡左右

減肥的第一要務就是控制每日飲食的熱量。每日飲食的熱量最好控制在 1,000~1,500 千卡，大約 1,200 千卡左右；這也必須視每個人的基礎代謝率與運動量而定；如果平日的運動量很大，就可適度的增加熱量攝取。為什麼每日飲食的熱量要控制在 1,200 千卡左右呢？這可從每個人的基礎代謝率來看，基礎代謝率決定於每個人的性別與年齡。

（每日所需能量公式，基礎熱量平衡公式）

基礎代謝量（kcal）＝基礎代謝基準值×體重(kg)

基礎代謝基準值(kcal/kg/日)

表一 基礎代謝表

男性 基礎代謝		女性 基礎代謝
10 x 體重 (kg) + 6.25 x 身高 (cm) - 5 x 年齡 + 5		10 x 體重 (kg) + 6.25 x 身高 (cm) - 5 x 年齡 - 161
舉例	如果你是女性，體重 50 公斤，身高 160，年齡 26，那麼你的熱量平衡就是 10 x 50 + 6.25 x 160 - 5 x 26 - 161 = 1209 卡	

(表一資料來源：增肌減脂，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/health/5l3kxl.html>)

一、了解每種食物的熱量

詳細計算每種食物的熱量，把它們加總起來成為每日的熱量，這有沒有需要呢？這是沒有必要的，如果要這麼做，飲食就沒有樂趣了；但是我們必須大該了解每種食物的熱量。我們要把每日飲食熱量控制在 1,200 千卡，一般正餐的熱量大約是 700~800 千卡，所以另外兩餐只能簡單吃，吃不餓就好；如果餓了，再吃些就好。如果我們每天吃兩餐正餐，熱量就已達 1,500 千卡，再吃一餐，外加零食，每日熱量一定超過 2,000 千卡，這樣要瘦下來很困難。我們要知道，零食的熱量很高，例如開心果、腰果；蔬菜的熱量一般低於水果，因為水果糖分高。

表二 食物熱量表

食物	熱量（千卡）	食物	熱量（千卡）
雞腿飯	700	牛肉麵	600
日式便當	520	麥香堡一個	560
白飯一碗	280	稀飯一碗	140
饅頭大一個	270	吐司兩片	140
酥皮濃湯一碗	450	紫菜湯一碗	10
苦瓜 100 公克	17	小白菜 100 公克	13
香蕉 100 公克	87	蘋果 100 公克	50
開心果 100 公克	1550	腰果 100 公克	565

(表二資料來源：39 健康網，取自 <http://fitness.39.net/a/150704/4649857.html>)

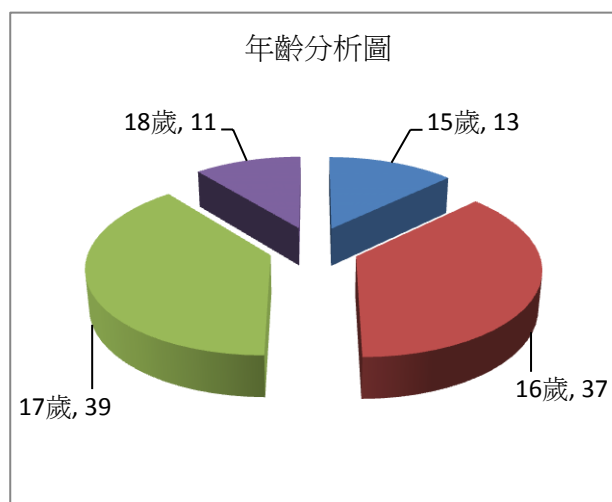
表三 月經減肥法

週期 項目	生理期	後黃金期	平快期	經前休息期
時期	1~5 天 (5 天)	6~14 天 (9 天)	15~21 天 (7 天)	22~28 天 (7 天)

身體狀況	新陳代謝慢	新陳代謝高峰	新陳代謝趨向正常	油脂分泌旺盛
運動	不許要特別去運動	運動頻率儘量保持在每天或隔天 2 小時	瘦身的有利時期每周保持在 6 小時	進行前一階段的有氧運動時間可保持在每週 3 小時左右。
飲食	鐵質的食物及能提高吸收鐵質的植物性蛋白，切忌暴飲暴食。	減少對高熱量、高脂肪食物的攝取，多吃一些有利於消化及代謝的食物	為了下次月經來臨做準備，增加鐵質和蛋白質的攝取，多吃高纖維食物	攝取足夠的蛋白質，以補充經期所流失的營養素、礦物質。
水果 適合	荔枝桃子、櫻桃、蜜橘、橙子、李子，木瓜都屬於性溫的水果	水份飽滿、高鉀、高糖的水果，例如蓮霧	食慾恢復，建議使用代餐，用高纖的食物加檸檬泡水喝可抑制食慾	擇性溫而不寒的水果吃，不要選擇燥熱的水果，以免引起經血過多。

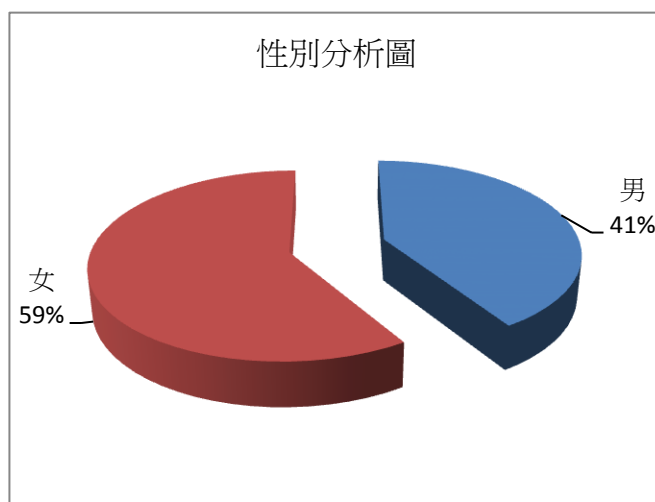
(表三資料來源：美體健身，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/health/399526a.html>)

伍、問卷分析：



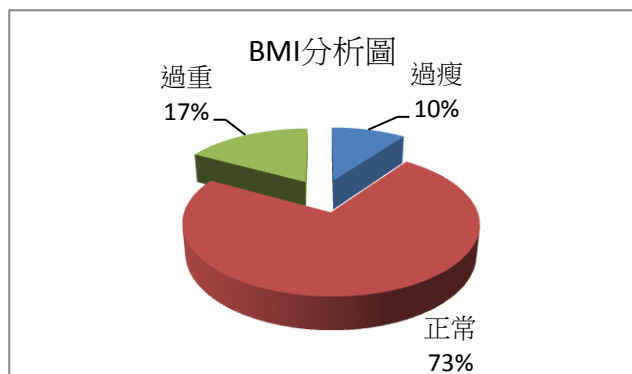
(圖一)年齡分析圖

調查年齡，大部分處於 17 歲



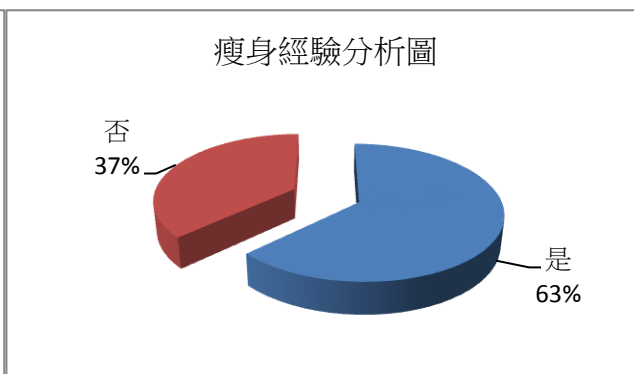
(圖二)性別分析圖

分析調查女生部分比較多



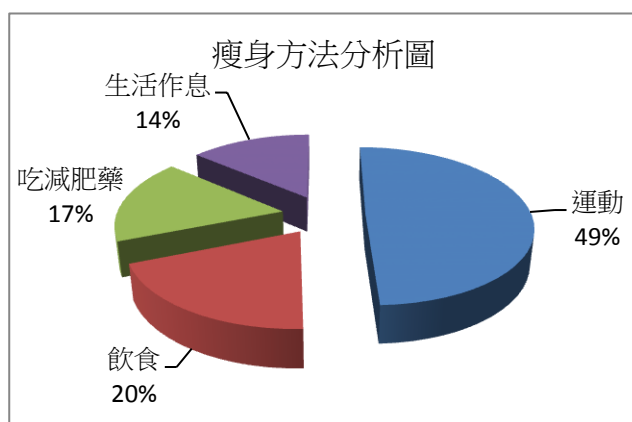
(圖三) BMI 分析圖

BMIB 分析圖，大部分人 BIM 都是正常的，有 73%



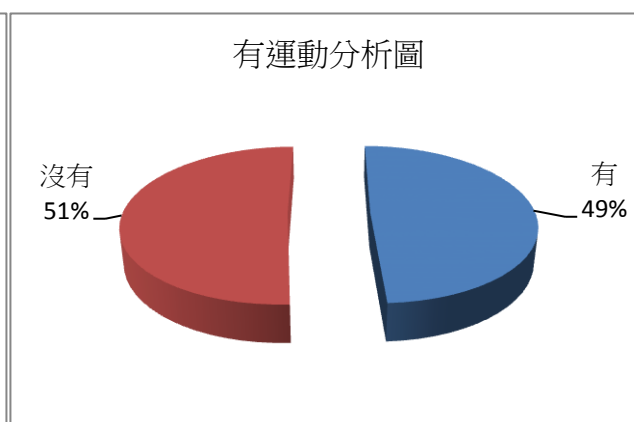
(圖四) 瘦身經驗分析圖

瘦身經驗比例，63%的人都有瘦身經驗，僅 37%從沒瘦過身



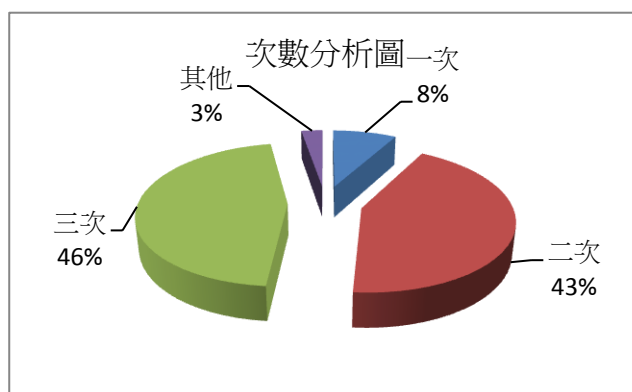
(圖五) 瘦身方法分析圖

瘦身方式，健康運動比例較多 49%



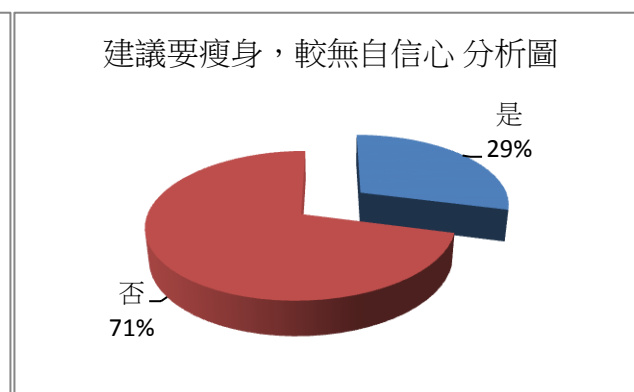
(圖六) 有運動分析圖

現在學生有運動，有 49%



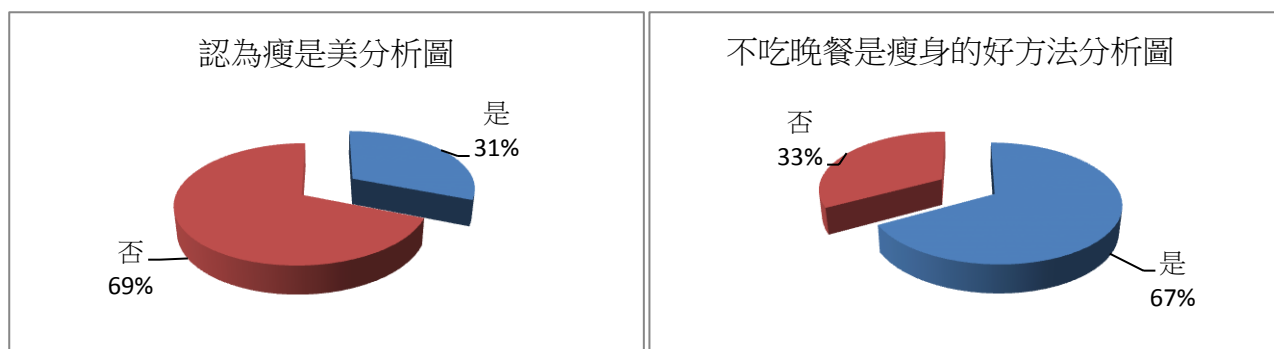
(圖七) 次數分析圖

學生運動次數分析，一週三次為多 46%



(圖八) 建議要瘦身，較無自信心 分析圖

瘦身較無信心，否有 71%，是僅 29%

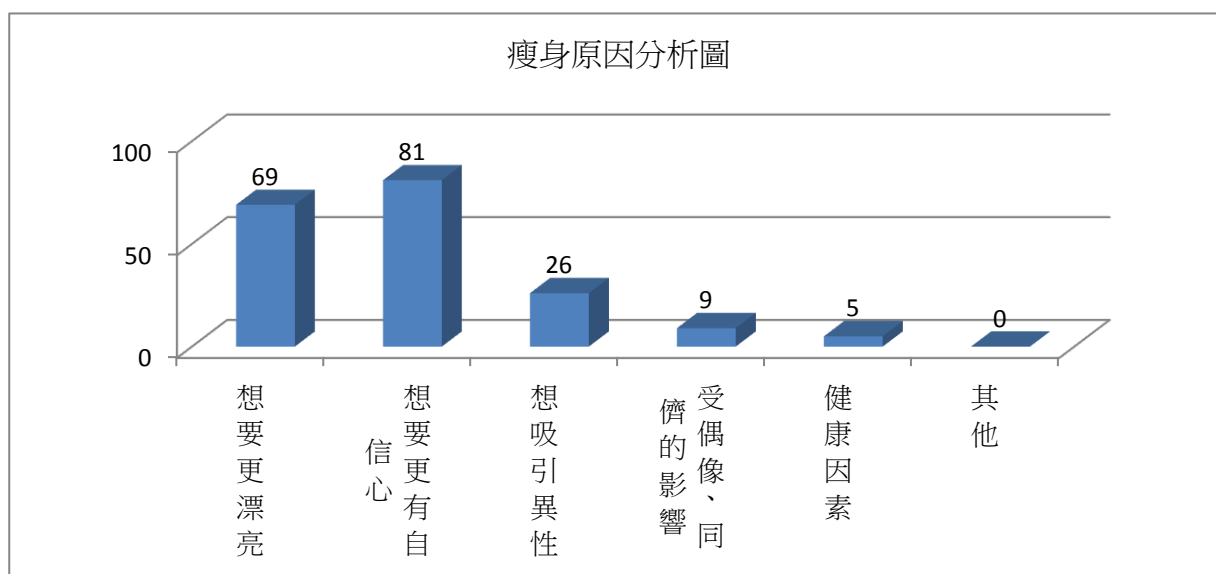


(圖九) 認為瘦是美分析圖

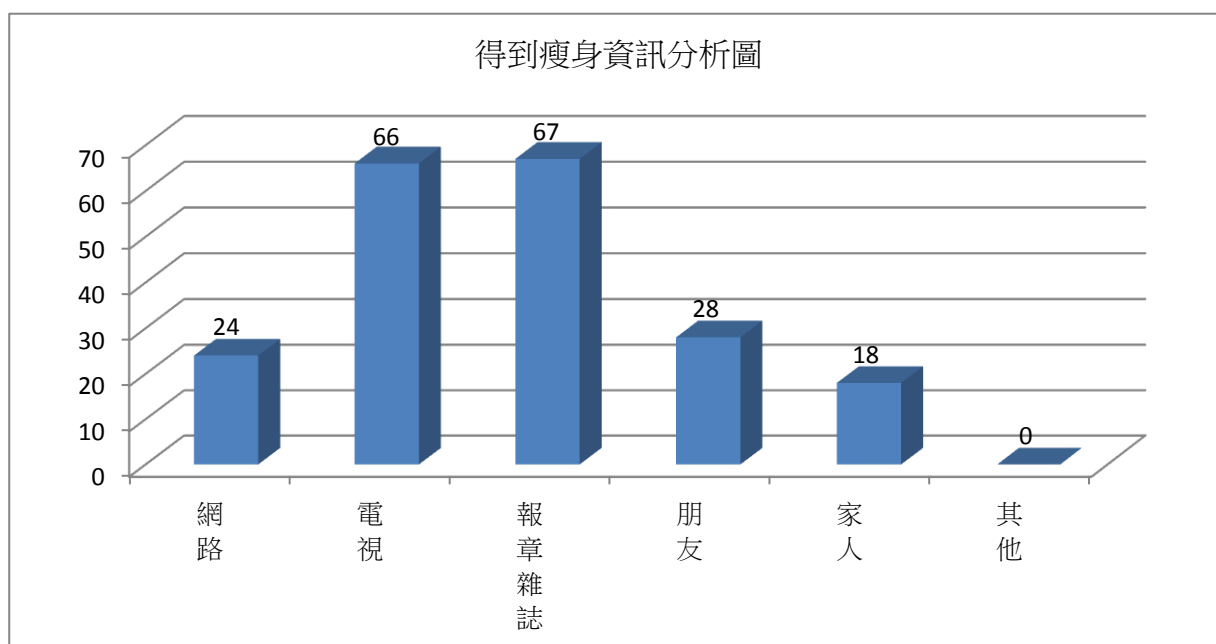
調查結果部分人都認為瘦不美，有 69% 否

(圖十) 不吃晚餐是瘦身的好方法分析圖

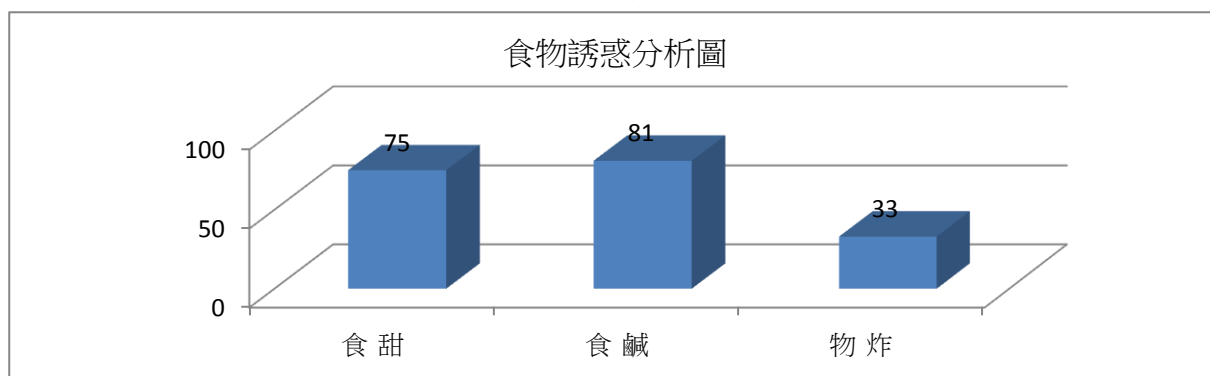
認為不吃晚餐是瘦身的好方法，是有 67%



(圖十一) 瘦身原因分析，想要瘦身較有信心、更漂亮



(圖十二) 從哪理得到瘦身資訊分析，報章雜誌與電視媒體影響大



(圖十三)食物誘惑分析，調查出來甜食與鹹食多

參、結論

嘗試許多錯誤的瘦身方法或媒體上報導偏方，造成身體上的損失與吃完沒有效果演變成身體的負擔，應要培養健康的瘦身方法，找出發胖的原因，擬定出自己的一套減肥方法，每一個人適合的方法都不一樣，不該追隨別人的方法，用正確的減肥健康方法捏造出自以理想身材，建議要減肥人可以先去看醫生或從飲食開始，少吃油炸，多吃水果、蔬菜。

生活型態與環境因素也是我們影響肥胖之一，加上現代人運動量都不多，熱量就難以消耗，就演變成脂肪，雖然平時匆忙，還是要留一些時間給自己，出門走走也行，不要處於緊繃狀態。

肆、引註資料

美麗佳人雜誌 (2017)。美國營養師提出「最強懶人減肥法」。美麗佳人雜誌。2017 年 08 月 30 日

美麗佳人雜誌 (2014)。掌握生理期「黃金 4 週期」 減肥瘦身事半功倍！。美麗佳人雜誌。2014 年 09 月 04 日

實況報導 (2016)。肥胖和超重。實況報導雜誌，2016 年 6 月

國民健康署 (2015)。台灣 102 年 18 歲以上過重及肥胖率，2015 年，取自

<https://www.taiwanstat.com/statistics/obesity/>

歐錦 (2016)。晚飯不吃，這樣真的對身體好嗎？2016 年 06 月 16 日，取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/k9am5v.html>

快速瘦身不反彈 調節新陳代謝減肥飲食法 (2016)。2016 年 10 月 22 日，取自

<http://slimel.blogspot.tw/2013/01/blog-post.html>

經期吃什麼水果？可食用性溫的水果 (2017)。2017 年 02 月 16 日，取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/399526a.html>

減肥每天需要攝取多少熱量？如何提高身體代謝率？(2016)

<https://kknews.cc/health/y63op9a.html>

食物热量表 (2015) 2015 年 07 月 04 日，取自

<http://fitness.39.net/a/150704/4649857.html>

想（瘦）人生

資料來源：增肌減脂，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/health/5l3kxl.html>)