

麗澤中學

中四級體育科理論課(二) - 體重控制

很多宣傳廣告及青少年雜誌，以大量纖瘦的年青人相片（尤其是女性）作招徠，目的是標榜纖瘦的體型為至美，以廣告攻勢，讓人相信自己有需要瘦身，而加入纖體行列。期望減輕體重的人應該學習相關的知識和依循正確的方法，透過調節能量攝取和消耗，依照均衡飲食的餐單進食和恆常地運動，以達至體重控制的目的。控制體重至合適的程度，有助預防非傳染性疾病，例如心臟病和二形糖尿病，從而得以享受健康和豐盛的人生。

i) 能量平衡

體重控制的基要概念是能量平衡。人體能量攝取與消耗需要相等（見圖4.14）。要減輕體重，可以：

- 減少卡路里攝取量，至低於日常消耗能量的需要
- 保持日常卡路里攝取量，但增加能量消耗
- 降低日常卡路里攝取量，並增加能量消耗

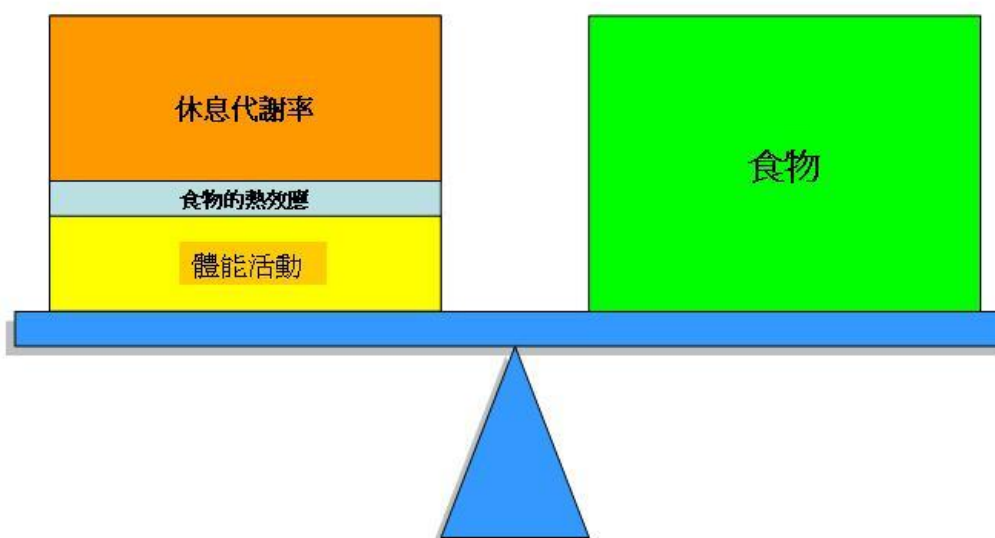


圖 4.14 消耗的能量（休息 + 食物的熱效應 + 體能活動）= 攝取的能量（食物）

ii) 超重和肥胖症

「超重」一詞是用於描述個人的體重相對於身高來說超出標準。按照世界衛生組織對

超重的界定，西方成年人的身體質量指數（BMI）介乎於 25—30，而亞洲成年人的身體質量指數（BMI）介乎於 23—28 就是超重。不過，在某些情況下，一個人雖然超重，但不一定是肥胖，一般是由於長期的能量攝取量超過能量消耗量，引致身體積聚過多脂肪。至於遺傳因素而引致的肥胖症比率佔 25% - 30%。肥胖症會較容易患上高風險疾病，如高血壓、高血糖、高膽固醇等。

iii) 體重的控制

要減輕體重，應注意以下各點：

- 每星期減重不應超過 1 千克（即 2.2 磅）
- 增加體力活動和進行輕量節食，每天卡路里攝取量不應少於 800 千卡
- 每星期進行中等強度的體力活動最少 150 分鐘（見圖 4.15）

要增加體重時，應注意以下各點：

- 主要進食複合碳水化合物（如飯、麵包），以增加卡路里攝取量。建議每天增加 200-1000 千卡
- 進行阻力訓練，以增加非脂肪體重

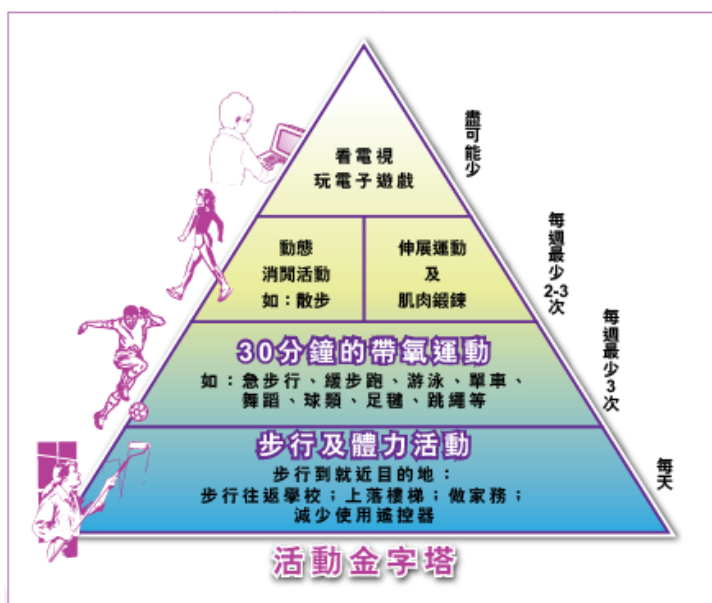


圖4.15 成人活動金字塔

甲、健康的生活習慣

很多人患病的原因，都是源於不健康的生活模式和習慣，例如吸煙、低活動量、飲食不健康、濫用物質等。世界衛生組織指出，以健康的飲食習慣，配合恆常的體能活動，是提升及維持健康的主要因素。在 2004 年 5 月，世界衛生組織制定及推行「飲食、運動與健康全球的策略」，號召「全球各國制定健康策略，透過推動改善飲食和增加活動量，促進健康，預防非傳染性疾病」(資料來源：世界衛生組織網頁)，以降低全球的死亡率和患病的機會。

i) 飲食 — 以下是衛生署提供的建議：

- 要選擇多元化的食物，避免偏食，每餐應以五穀類食物為主

- 多吃蔬菜、水果
- 減少進食含高鹽份、高脂肪、高糖份或經醃製的食物
- 每天飲用六至八杯的水份（包括清湯、果汁、清茶）
- 飲食要定時和定量

ii) 活動量 — 就一般健康人士的體力活動量，衛生署有以下建議：

- 活動模式 - 任何大肌群的體育活動，例如步行、緩步跑、跑步、踏單車、踏步、划艇等
- 活動強度 - 中等強度
- 活動所需的時間 - 每天累計進行 30 分鐘或以上
- 活動次數 - 每周最少三天，但以五天為較佳
- 活動進度 - 根據個人的能力、目標與喜好而定
- 特別考慮 - 處方的體力活動須切合個人目標、具趣味、易於進行，以及富挑戰性但低受傷風險，且不會引致過度疲勞及肌肉酸痛。

iii) 休息與放鬆 — 在每節鍛鍊之間應安排充足的休息與放鬆時間，讓身體適應體育活動所帶來的負荷，並恢復體力，以準備下一次的鍛鍊。

iv) 物質濫用 — 指沒有依照醫務人員的指引或處方而服用藥物、吸毒、吸煙、嗜酒等。長期濫用物質，會嚴重損害健康及產生負面心理影響。一些年輕人表示，他們濫用物質是因為感到無聊、有壓力、想尋求刺激、誤以為濫用物質是一種生活時尚等。要滿足他們上述的需求，並協助他們建立活躍及健康的生活方式，最佳的辦法之一就是鼓勵他們參與體育活動。他們從中可以得到放鬆、樂趣、滿足、自信及認同感，而更重要的是獲得健康的體魄。

v) 姿勢 — 雖然許多專家認為沒有絕對正確的姿勢，但良好的姿勢確實可以減少對關節、腰椎的壓力及紓緩頸、背痛楚，有助全面提升健康狀態。

乙、體能活動在預防非傳染性疾病中扮演的角色

體能活動在預防非傳染性疾病中扮演重要角色。美國心臟協會的研究發現，健康狀況惡化（如罹患冠心病及糖尿病）的病因可直接歸咎於靜態的生活模式。1996年美國官方有關「體能活動及健康研究」的醫療報告顯示，恆常的體能活動有助改善及預防多種慢性疾病，包括冠心病、糖尿病、高血壓、中風、肥胖症、骨質疏鬆及多種癌症；該報告還建議每星期應進行多天持續不少於 30 分鐘中等強度的體能活動，以維持健康。透過體能活動可以減低患冠心病的風險，這些風險因素包括：

- 高血脂
- 高血壓
- 過多體脂
- 緊張和壓力
- 肺功能失調
- 運動機能退化

無庸置疑，飲食和體能活動在建立健康的身心扮演著重要的角色。均衡飲食和積極、活躍的生活模式，可以預防和減低患非傳染性疾病的機會。

麗澤中學

中四級體育科理論課(二) - 體重控制

姓名：_____ () 中四 _____

探究活動：請為李天真擬訂一個體重控制計畫，他的個人資料如下：

姓名：李天真 年齡：33 歲 性別：女
身高：1.56 米 體重：60 千克 婚姻狀況：已婚，育有一子 7 歲
職業：會計文員 嗜口：上網 看韓劇

飲食習慣：出外午膳，喜歡吃小食如薯片、甜品、汽水。

最近狀況：身體驗查報告顯示血內膽固醇略高於正常水平(高血脂)，上落樓梯時膝蓋疼痛。

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 李天真的身體質量指數 (BMI) = | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

