

運動處方【體重控制】

【定義】

肥胖乃指體內脂肪過多的現象。一般而言，男性體內脂肪量約佔體重 10 到 20%，女性為 15 到 25%，若男性超過 25%，女性超過 30%，則可稱為肥胖。體重過重是指超過正常體重 10%以上者。

超重及肥胖的壞處：

- (1) 導致許多疾病的發生，例如：高血壓、糖尿病及心臟病等。
- (2) 影響外觀、人際關係和身心健康。
- (3) 降低體能和運動能力、增加成年後罹患肥胖的機會。
- (4) 影響學習和工作效率。

運動和控制體重是一輩子的事運動時要能感受過程的愉快和舒暢；而且要鼓勵青少年在日常生活中增加活動機會，使運動融入生活中。

【評估方法】

一、適用於青少年的「重高指數法」：

重高指數＝學生體重公斤值／學生身高公分值／重高常數

例：一位 12 歲男生，查(表一)得知重高常數為 0.248，體重 40 公斤，身高 150 公分。

重高指數＝40 公斤／150 公分／0.248＝1.075 查(表二)得知為正常體重範圍

二、行政衛生署公佈成年國人標準體重計算法：

1. 理想體重計算方式：

♣ 男：(身高(公分)-80)*0.7

♣ 女：(身高(公分)-70)*0.6

2. 超重的計算方式：

例：王小姐身高 165 公分，體重 60 公斤，她的理想體重＝(165-70)*0.57 公斤

體重仍然在正常－10%～10%範圍內（參考表三）

表一：

年齡 (足歲)	重高常數	
	男	女
17	0.333	0.299
18	0.342	0.308
19	0.351	0.314

表二：

重高指數	體重狀況
<0.80	瘦弱
0.80-0.89	過輕
0.90-1.09	正常
1.10-1.19	過重
≥1.20	過胖

表三：

肥胖	大於20%
體重過重	大於10-20%
正常範圍	介於±10%
體重過輕	小於10-20%
瘦弱	小於20%

- ♣ 表一：國人的重高常數：依高美丁教授等民國 75 至 77 年台灣地區國民體位測量身高與體重 50 百分位值計算依重高指數評估肥胖之準則。
- ♣ 表二：適用於青少年重高指數：正常體重範圍。
- ♣ 表三：成年國人體想體重。

【主要原則】

- 一、 肥胖的預防重於治療。
- 二、 理想體重的控制計劃包括運動、飲食和行為改變法。
- 三、 學生正處於發育階段，減肥時宜多於鼓勵運動，不要過於限制能量攝取，以免造成營養不良的現象。
- 四、 最佳運動方式為有氧運動，因可維持較長的運動時間，不會太激烈且可以消耗較多的能量。
- 五、 快走、爬樓梯、游泳、慢跑、球類運動等，都是體重控制的理想運動。
- 六、 從事運動初期由於肌肉質量的增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，因此實施運動減肥必須有耐心。

運動與節食減肥的差異比較表

運動減肥	節食減肥
(1) 增加能量消耗	(1) 減少能量攝取
(2) 短時間較不會有減肥效果	(2) 短時間即有減肥效果
(3) 減少脂肪，維持或增加肌肉	(3) 減少脂肪和肌肉質量
(4) 促進健康，增加體能	(4) 無法增進體能或健康
(5) 積極鼓勵	(5) 消極限制
(6) 增加基礎代謝率	(6) 降低基礎代謝率
(7) 改善心理壓力、焦慮、沮喪、身體形象和自尊	(7) 無法改善心理壓力、焦慮、沮喪、身體形象和自尊