

各族群的運動健身祕笈

健康運動遠離體重過重

- 點閱：8837
- 資料來源：全民運動組
- 日期：2014/11/26

★ 關鍵字：過重、心血管疾病、脂肪

◎ 體重過重的概要

一、原因

體重過重是由於運動不足、遺傳、社會性、精神性原因等複雜因素所引發。

二、診斷

診斷就是要了解身體內脂肪所堆積的狀況，目前最常見的方法如下：

(一) 體脂肪測量器

採用儀器測量體脂肪率的方法種類繁多，有電腦斷層掃描法，一般在醫院使用，主要是測量內臟脂肪組織；另一種是生物電阻法，是市面上常見的體脂肪測量器所採用的方法，有站立式、握式、貼雙手等。

(二) 腰圍/臀圍比

一般腰圍/臀圍比，男性在 0.95，女性在 0.86 以下才理想，但是由於這些數值尚未達到統一的共識，所以現今無明確數字可用。

(三) 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

身體質量指數 (BMI) = 體重 (kg) ÷ 身高 (m)²



23-65歲臺閩地區男性身體質量指數評等表 單位:kg/m²

五分等級	過輕	稍輕	普通	稍重	過重
23-25歲	~20.6	20.7~21.9	22.0~23.0	23.1~24.7	24.8~
26-30歲	~21.4	21.5~22.8	22.9~24.3	24.4~26.4	26.5~
31-35歲	~22.1	22.22~23.5	23.6~25.2	25.3~26.8	26.9~
36-40歲	~22.1	22.2~23.7	23.8~24.9	25.0~26.6	26.7~
41-45歲	~22.2	22.3~23.8	23.9~24.9	25.0~27.0	27.1~
46-50歲	~22.9	23.0~24.6	24.7~25.9	26.0~27.4	27.5~
51-55歲	~22.9	23.0~24.4	24.5~25.7	25.8~27.1	27.2~
56-60歲	~22.4	22.5~23.7	23.8~25.7	25.8~27.7	27.8~
61-65歲	~22.9	23.0~24.5	24.6~25.8	25.9~27.4	27.5~

23-65歲臺閩地區女性身體質量指數評等表 單位:kg/m²

五分等級	過輕	稍輕	普通	稍重	過重
23-25歲	~18.8	18.9~19.8	19.9~21.0	21.1~22.5	22.6~
26-30歲	~19.3	19.4~20.4	20.5~21.8	21.9~23.2	23.3~
31-35歲	~19.9	20.0~21.1	21.2~22.3	22.4~24.2	24.3~
36-40歲	~20.5	20.6~21.8	21.9~22.9	23.0~25.1	25.2~
41-45歲	~20.6	20.7~22.3	22.4~23.8	23.9~25.9	26.0~
46-50歲	~21.5	21.6~23.1	23.2~24.3	24.4~26.3	26.4~
51-55歲	~21.7	22.8~23.9	24.0~25.5	25.6~27.2	27.3~
56-60歲	~21.9	22.0~23.5	23.6~25.4	25.5~26.8	26.9~
61-65歲	~21.8	21.9~23.7	23.8~25.5	25.6~27.4	27.5~

目前台灣採用 80-90 公分的腰圍測量做為健康檢視參考，建議女性腰圍在 80 公分以下，男性在 90 公分以下是較為健康的腰圍，也可做為體重是否過重的參考。

三、過重者的生理特質

（一）心臟血管系統

體脂肪過高是造成血管粥狀硬化及冠狀動脈疾病的主要危險因之一，目前已知血管粥狀硬化的過程在兒童時期就會產生，即兒童時期已有脂肪條與內膜脂質堆積在冠狀動脈內，且這些體內血管變化與脂質濃度和過重有密切的關係。

（二）血壓

血壓隨著體脂肪增加，收縮壓和舒張壓都有逐漸上升的趨勢。胰島素是胰臟所分泌的荷爾蒙，它會促進交感神經的活性，導致心輸出量、血管阻力增加，以及血管平滑肌的肥厚和末梢血管阻力增加，這些狀況容易形成高血壓，而過重者經常罹患高胰島素血症，所以相對的過重者也比较容易罹患高血壓。雖然高血壓並不是兒童常見的疾病，但半數以上的小兒高血壓和體重過重有關係。

（三）醣類代謝異常

體脂肪過高使得全身肌肉與脂肪細胞產生胰島素抗性，當情況持續，最後則導致身體對胰島素反應低下，增加胰島素分泌，形成高胰島素血症，若再加上遺傳因子，則發生胰臟細胞障礙，進而發生非胰島素依賴型糖尿病，也因此成人過重常會罹患糖尿病。體重過重的小孩雖未出現典型的糖尿病，但對於葡萄糖的代謝會出現早期不正常的現象。

（四）血液生化值

總膽固醇、三酸甘油脂、低密度脂蛋白較多的話，會形成膽固醇過高。根據研究指出，青春期過重者長大成人時，會有較高的總膽固醇、三酸甘油脂和低密度脂蛋白，和較低的高密度脂蛋白等。

四、過重的併發症

體重過重者比體重正常者容易罹患疾病，通常容易引發的併發症有動脈硬化症、高血壓、糖尿病、痛風、骨骼關節異常、月經失調及乳癌等。

五、體重過重者的體適能情況

基本上不管男女老幼，過重者的最大攝氧量、身體作業能力都較低，所以比較容易疲勞，平衡性、柔軟度及每公斤體重的肌力等都比一般體重正常者不好。

◎體重過重者的管理

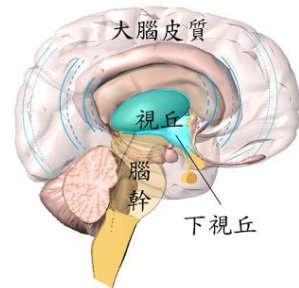
體重是能量收支平衡的問題，簡單的說減少進入體內的能量和增加支出能量的話，就可以減少能量堆積在體內，相對的體重則較輕。體重管理的最終目的是一直維持適當的體重，一時的體重下降，日後再度肥胖則失去減重的意義，所以為了要保持適當的體重，要先知道自己本身需要多少能量，才知道要吃多少。我們每日所需的「總能量消耗」可分成兩大部份，一為「基礎代謝率」的能量消耗，佔 60-70%，另一則是身體活動所產生的能量消耗佔 30-40%。因此，我們在控制體重時，可以從少攝取能量和多消耗能量來進行。現今一般所用的方法如下：

一、藥物方法(需要在醫師的指示下使用才安全)

人類腦部現今所用的減肥藥物中，可分為：

- (一) 中樞性藥物，也就是作用於下視丘飲食中樞、飽食中樞，抑制食慾作用的藥物。
- (二) 促進身體產熱藥物，增加能量消費。
- (三) 阻礙消化吸收藥物，作用於消化管道，阻礙消化吸收。
- (四) 自主神經調節劑，主要是抗壓力方面的藥物。

(圖片來源：陳惟華/愛家自然診所院長、英國牛津大學博士)

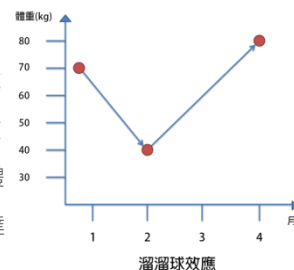


二、手術治療方法(要符合肥胖手術適應症，醫師才會允許進行手術。)

依其治療原理可分為吸收不良型手術和限制型手術。吸收不良型手術可分為小腸繞道手術、膽胰分流、十二指腸轉位；而限制型手術，又可分為胃隔間、胃繞導、胃束帶。

三、飲食控制方法(必須有營養師的諮詢為宜)

減肥的溜溜球效應圖現今市面所流行的禁食法、減肥代餐法、雞尾酒法等多種減重法，這些方法在很短時間內減重很多，但是會產生很多不良的副作用，如膽結石。同時也會很快的回復原來的體重，也就是所謂的「溜溜球效應」。另外，每發生一次的「溜溜球效應」身體代謝就會發生變化，導致體內有更多的體脂肪，更少的去脂體重，造成基礎代謝率下降，進而使得減重愈來愈困難，所以正確的減重應由飲食和運動兩者來搭配，才可以達到合理的目標。最好的飲食方法是攝取能量適當且均衡的飲食，其計畫詳如下：



一般輕度勞動者的成人熱量攝取，主要是每日每公斤體重攝取25-30卡熱量。應以每日減少攝取300卡熱量，每週減少0.5-1公斤的速度進行長期持續的減重（約是一般人所謂的半飽到六分飽）。

少吃脂肪，選擇低脂食物可以降低總熱量的攝取，但是不能增加其他食物的攝取。

多吃植物性或是較瘦的動物性的蛋白質。

吃定量的全穀類，且多吃蔬菜、而水果以甜分較低者為主，否則也會增加體重。多吃富含高量的纖維質的食物，可以增加飽足感，降低熱量及脂肪的攝取。

減重期間也建議補充多種維生素及礦物質，尤其是鈣的補充，這對於預防骨質疏鬆症的婦女更是重要。由於小孩在生長發育期，所以對小孩的飲食控制易影響到生長發育，此時只對零食、清涼飲料等攝取進行控制，若欲作飲食控制則應先經過醫師的同意才可以進行。

◎體重過重者的運動建議

在運動方面，可分成兩個層次，第一為全身性運動，主要在改善全身之代謝，其次為局部之肢體運動，來改善局部肢體之脂肪堆積。全身性運動量之估算，首先可利用跑步機來測試步行特定距離下所耗時間，及步行前後之心跳、血壓等，來估算個體最大耗氧量，再以其最大耗氧量之七十百分比作為減重運動之基本能量消耗。

然後依所常從事的運動方式(如騎車、慢跑)建議每次應進行之時間，每週運動次數以每週三至五次即可。在局部肢體運動方面，則依過度肥胖部位給予不同姿勢之運動訓練，一般以等張性之運動(即肌肉收縮時合併關節活動)為主，如抬腿、仰臥起坐等加強局部之組織代謝以消除該區之脂肪含量，以達局部減重的效果。

由於在運動過程中，最大耗氧量會隨著運動訓練而逐漸進步，因此應每週測試以訂定每週之運動量，以得到有效之減重結果，由此我們知道，

減重運動並不是隨興的跑跑操場或做做健身操就可以達到減肥效果，而應經上述的分析測試所擬定的計劃性運動，方可確保減重的效應。

另外，在局部減重運動方面，應避免等長性運動(即僅肌肉收縮而無關節活動的運動方式)如舉重、蹲馬步等方式，因為此種方式雖然仍可消耗肌肉內之脂肪成份但相對地易造成肌纖維之肥大，造成局部肌肉體積之增大，除非能像健美先生那樣做全身性之美肌訓練，否則將影響全身之曲線協調性。

參考資料：復健科主任 黃茂雄 副教授 肥胖的運動療法

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/8811/4348.htm>

◎運動的好處

一、增加消耗熱量及基礎代謝率

在運動時不但可以消耗能量，且在運動後基礎代謝率持續 6-8 小時，增加 10%。

二、心臟血管疾病的預防

過重者容易罹患高胰島素血症、高血壓、高三酸甘油脂血症、高密度脂蛋白膽固醇過低及高尿酸血症等，運動可以改善上述的代謝問題，這代表著運動可以預防心臟血管疾病。

三、改善胰島素敏感性

中、低強度運動在運動開始 3-4 週後會改善胰島素敏感性，但是，當運動中止 2-3 日或 1 週時，胰島素敏感性改善的效果就消失了，所以欲維持改善胰島素敏感性效果，應是每週進行 3-4 日的運動。

四、增強體適能

不管男女老幼，經由適當的有氧運動可以提高心臟血管的功能，同時也可以增加肌力、肌耐力及柔軟度等。

五、心理效用

輕、中度運動可以轉變氣氛、紓解壓力 使身心愉快及培養上進態度，進而可以改善對自己的再評價、及自信心等，所以有助於提昇過重者的自尊心（自我形象）、社會參與感及動作表現之滿足感等心理作用。

TAB 標籤效果，如不執行不影響您資料瀏覽

(本網頁線上語音由「工研院文字轉語音 Web 服務」提供)