

## 【樂活 1824】

胖不胖，有關係，但要體重超過才能算數。理想體重計算的方法很多，最常使用的計算方式為身體質量指數(BMI)， $BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)}^2$ ，理想體重範圍為BMI值介於18.5到24之間(簡稱1824)。依據肥胖定義，BMI值超過27為肥胖，24-27之間過重，19歲以上年齡層之國人，男性肥胖率為10.0%、體重過重比率為22.8%，女性肥胖率為13.0%、體重過重比率為19.5%。全體不分男女則肥胖比率為11.5%、體重過重比率為21.2%。全國成人有180萬人為肥胖，350萬人為體重過重。探究肥胖的原因，無外乎飲食不正確及缺乏運動。正確的體重控制方法為「飲食控制」及「養成運動習慣」。

## 【熱量聰明配，健康有保障】

衛生、均衡、適當的飲食，是實踐健康生活的起步。失調的飲食習慣是健康殺手，不均衡的飲食，比較容易罹患慢性疾病。避免高油、高鹽的烹調方式，可減少心血管疾病罹患率。

**四少一多，是健康飲食的最佳原則：**少肥肉、少油炸、少醬料、少油湯、多蔬果。

**樣樣吃一點，氣色就會好一點：**平時多注重飲食均衡，身體健康也會跟著有起色。

**吃便當也要吃得健康：**適量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的米飯、適量的水果。

一般成人根據體重及活動量來看，女性一天約需要1,500—1,800Kcal(大卡)，

男性約需2,000—2,300 Kcal，午、晚餐佔一天的五分之二，所以建議女性午餐可選用600—700 Kcal的盒餐，男性可選用800—900 Kcal的盒餐。

## 【日行一萬步，健康有保固】

健走可充分融入日常生活中，是無需花錢，適合男女老幼，隨時隨地可進行，為全球公認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。專家說如果每人每天平均10,000步時，約可消耗300大卡熱量，就可以維持體重，那你一天基本運動量就達到了。走到13,000步以上就可訓練到心肺耐力，15,000步~20,000步促進新陳代謝、燃燒多餘脂肪的，身體機能永保年輕。

**【安全健走】** 規劃安全的健走路線，以及完整的暖身活動及緩和伸展操。

(1)請穿著舒適透氣、吸汗或排汗的服裝或運動衫。(2)請選擇舒適、棉質、厚一點的襪子，好的襪子可以防止腳起水泡或長香港腳。(3)鞋子要合腳有彈性，但要預留一點點空間，因為健走一陣子以後，腳會稍微變大。(4)建議戴帽子健走，夏天可防曬，冬天可禦寒。(5)建議配戴計步器健走，養成記錄步數習慣，並為自己定下自我挑戰的目標。(6)請隨身攜帶一瓶水，以隨時補充水分，健走前、健走時或健走後都應該喝水，特別是在潮濕炎熱的天氣，每15分鐘喝一次水。(7)請攜帶毛巾或手帕，以便運動時流汗擦拭使用。(8)個人的就醫資料、緊急聯絡電話。

**【健走的正確動作】** (1)雙手微握放腰際(2)抬頭挺胸縮小腹(3)深緩呼吸來搭配(4)自然擺動肩放鬆(5)邁開腳步向前走。

**【體適能 333 計畫】** 每週至少運動三次；每次最少三十分鐘；每次運動後視個人身心狀況心跳能達每分鐘130次以上。

資料來源：衛生署國民健康局、教育部體育司、財團法人希望基金會、啟新診所

# 樂活 1824 健康 Happy Go

## 向三高說 Bye Bye~ 把健康找回來

薪水高、學歷高、身材高，人人稱羨，但如果是高血壓、高血脂和高血糖，可就不妙了。後面這「三高」，可是不折不扣的隱形殺手。血壓、血脂和血糖的正常值如下表：

項目	血壓(mmHg)	血脂(mg/dl)	血糖(mg/dl)
正常值	收縮血壓(SBP) ≤ 130 舒張壓(DBP) ≤ 85	總膽固醇(TC) < 200 低密度脂蛋白(LDL) < 100 三酸甘油酯(TG) < 150 高密度脂蛋白(HDL) > 40	空腹血糖 < 110 飯後血糖 < 140

## 【預防三高保健守則】

### 【調整生活習慣】

- (1) 作息要規律：規律的生活是健康管理的基本工作。
- (2) 消除壓力：經營自己的興趣、保持好心情，利用平日的運動、假日的休閒活動消除壓力。

### 【運動：保持心臟強健】

心臟是肌肉組成的需要保持活力，心臟健康目標是一週三次，每次30分鐘的適度運動。

### 【飲食：少油、少鹽、少糖、多蔬果】

- (1) 注意隱藏的鹽份：檢查罐頭湯、醬汁、牛排醬類、冷凍食品的標示。
- (2) 選擇用低鈉，低鹽的替代品。
- (3) 減去過多的體重：體重過重經常使高血壓惡化。
- (4) 控制脂肪：降低脂肪攝取，特別是飽和脂肪。

### 【戒煙】 吸煙會增加心臟病的危險，您一定要戒煙。

## 【本校校園健走及爬樓梯熱量消耗表】

體重 (kg)	熱量消耗表			熱量單位：大卡	
	健走30分鐘	爬樓梯30分鐘	中庭花園1圈	田徑場1圈	爬樓梯1-5樓
40	80.00	220.00	3.07	5.87	15.03
45	90.00	247.50	3.45	6.60	16.91
50	100.00	275.00	3.83	7.33	18.79
55	110.00	302.50	4.22	8.07	20.67
60	120.00	330.00	4.60	8.80	22.55
65	130.00	357.50	4.98	9.53	24.43
70	140.00	385.00	5.37	10.27	26.31
75	150.00	412.50	5.75	11.00	28.19
80	160.00	440.00	6.13	11.73	30.07
85	170.00	467.50	6.52	12.47	31.95
90	180.00	495.00	6.90	13.20	33.83
95	190.00	522.50	7.28	13.93	35.07
100	200.00	550.00	7.67	14.67	37.58