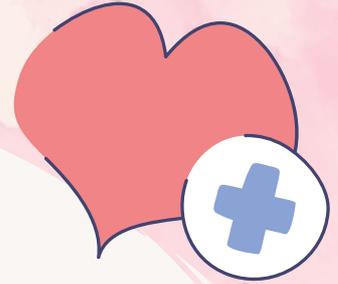


青少年健康體位手冊

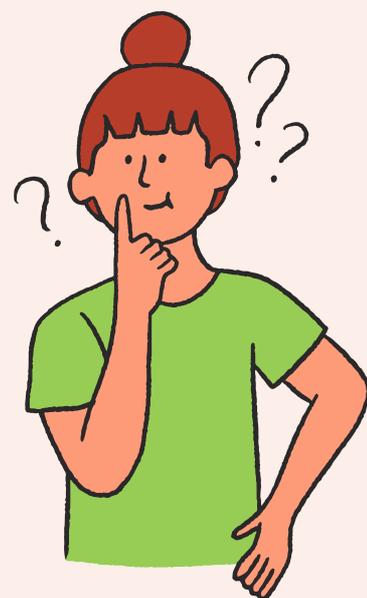


目錄

了解身體質量指數	p.1
青少年肥胖定義	p.2
青少年BMI建議值	p.3-p.4
造成肥胖的原因	p.5
肥胖造成的生理危害	p.6~p.8
肥胖造成的心理危害	p.9
如何健康飲食	p.10
認識我的餐盤	p.11
認識身體活動	p.12
培養良好生活習慣	p.13
健康體位小學堂	p.14
每日健康行動檢核表	p.15

了解身體質量指數?

什麼身體質量指數?



身體質量指數 (Body Mass Index) ，簡稱BMI，是世界衛生組織建議來衡量肥胖的程度的指標。其計算方式如下：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高} \times \text{身高 (公尺}^2\text{)}}$$

青少年肥胖定義

參考衛生福利部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，當BMI超過該年齡層的85百分位時為過重，超過95百分位時為肥胖，只要用下一頁的表，對照自己的年齡和性別並計算BMI值，就可以判斷自己的體重是否標準了。



小知識

青少年時期，受荷爾蒙改變的影響，白色脂肪細胞增加的速度較快，這個階段是控制體內脂肪細胞數量的重要關鍵，脂肪細胞數量一旦增加就不會消失哦！



青少年BMI建議值(男性)



男性				
年紀	過輕 BMI<	正常範圍 BMI介於	過重 BMI≥	肥胖 BMI≥
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6



青少年BMI建議值(女性)



女性				
年紀	過輕 BMI<	正常範圍 BMI介於	過重 BMI \geq	肥胖 BMI \geq
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
16	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
17	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3



造成肥胖的原因

環境因素:

- 唾手可得的高熱量零食
- 沒有良好的運動習慣

如:久坐看電視吃點心

心理因素:

- 因焦慮、憂鬱強迫進食



肥胖的生理危害

三高(高血糖、高血壓、高血脂)

高血糖



高血壓



高血脂

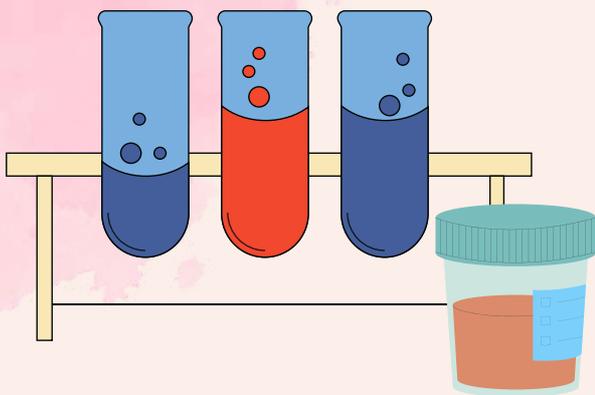


動脈硬化、心血管疾病、腦中風



肥胖的生理危害

尿酸過高



睡眠呼吸中止



肥胖的生理危害

胃食道逆流



脂肪肝、肝硬化



肥胖的心理危害

1. 缺乏自信、自卑、內向
2. 社交困擾
3. 憂鬱症



如何健康飲食

- 以「白開水」、「無糖」飲料取代含糖飲料
- 降低吃高糖、高脂食物的頻率
- 多攝取蔬果
- 多吃原型食物
- 三餐定時定量



認識我的餐盤



每天早晚一杯奶

(約240毫升)



堅果果子一茶匙

(相當於大拇指第一節大小)



每餐水果拳頭大

(當季多樣化)



豆魚蛋肉一掌心

(豆 > 魚 > 蛋 > 肉)



菜比水果多一點

(1/3選深色)



飯跟蔬菜一樣多

(至少1/3未精緻)



乳品



堅果種子



水果

蔬菜

豆魚蛋肉

全穀雜糧

認識身體活動

每日六十分鐘以上中度至費力的身體活動，且包含以下三種不同種類之活動：

1. 有氧運動：

可增進呼吸循環系統的功能。

如：跑步、騎腳踏車、跳繩、游泳、體操等

2. 肌力訓練：

可增加肌肉量，增加肌肉量可使基礎代謝率上升，有助於維持體態。如：拔河、攀岩、體操等。

3. 骨質強化訓練：

此種訓練在運動時會與地面產生碰撞，藉以增加骨質密度。此項目可結合有氧訓練或肌力訓練，例如：跑步、跳繩、籃球等。



培養良好生活習慣

1. 充足睡眠（至少8小時），避免熬夜
2. 避免靜態久坐
3. 避免吃飯時看3C產品
4. 每日規律運動
5. 三餐定時定量
6. 每日攝取足夠的蔬果量
7. 減少喝含糖飲料
8. 減少吃高糖、高脂食物



健康體位小學堂

1. 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？

- (1) 體重身體質量指數
- (2) 身材體型
- (3) 食量大小

2. 下列哪一項是較健康的維持健康體位的方式？

- (1) 多吃高油脂食物
- (2) 只吃蔬菜或水果
- (3) 喝水代替含糖飲料

3. 下列有關健康體位的敘述，何者正確？

- (1) 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響
- (2) 每天早晚喝一杯牛奶有助於補充鈣質
- (3) 每日只要三十分鐘的身體活動就足夠了



(2)·8 (8)·2 (1)·1 : 崇景

每日健康行動檢核表



我有少吃高糖高脂食物



我有減少喝含糖飲料



我每天三餐都有定時定量



我每天都有攝取足夠的蔬果



我每天都有規律運動



我每天睡足8小時

大家每天都有做到嗎？
要好好注重自己的身體健康喔！



青少年健康體位手冊

編輯者：王歆媛、羅微諭、王天心

發行單位：義守大學健康管理學系

出版日期：2022年9月

版權所有 翻印必究



我的健康由我守護♥

