

體重管理之護理指導

一、體重管理的目的

主要是為了維持身體的健康。體重過輕者，容易出現免疫力下降，甚至生病難以康復；體重過重者，容易罹患高血壓、高血脂、高血糖等新陳代謝疾病，嚴重時甚至可能引發中風、心肌梗塞等合併症。所以，理想體重管理即是維持身體健康的首要步驟。

二、正常身體質量指數計算

(一) 身體質量指數(BMI) = 體重(公斤) ÷ 【身高(公尺) × 身高(公尺)】

(二) 男女的理想 BMI 約 $22 \pm (10\%)$ ；

體重過輕：BMI 小於 18.5。 體重正常：BMI 18.5~24。

體重稍重：BMI 24~27。 輕度肥胖：BMI 27~30。

中度肥胖：BMI 30~35。 重度肥胖：BMI 大於 35 以上。

例如：王先生體重 70 公斤，身高 170 公分(公尺算法 = 公分 ÷ 100；等於 1.7 公尺)。

王先生的身體質量指數(BMI) = 體重 70(公斤) ÷ (1.7 × 1.7) (公尺) = 24.22

三、體重過輕的改善方法

體重過輕者，應以均衡飲食原則下增加熱量的攝取，並規律運動，促進腸胃蠕動，幫助營養攝取。若為生理因素導致體重過輕，如：甲狀腺亢進、荷爾蒙功能失調問題，應儘速就診治療。

四、體重過重的改善方法

(一) 飲食習慣方面：

1. 選擇合適的食物：多選擇天然或當季食物，攝取肉類時則以魚肉、雞胸肉等白肉類較佳，並選擇少油、少鹽、少糖的食物，少吃罐頭、泡麵、蛋糕等加工食品。
2. 適宜的烹調方式：多選擇水煮清蒸方式，應減少油炸、燒烤類食物。
3. 增加膳食纖維攝取：應儘可能增加蔬菜、水果在飲食中的比例並以全穀根莖類取代精緻主食。
4. 控制熱量：三餐應定時定量，切忌暴飲暴食，盡量不吃宵夜及喝含糖飲料，以免攝取過多熱量，造成體重增加。
5. 多喝水：建議每日喝水 2000c.c. 以上，以利增加代謝。

(二)運動習慣方面：

1. 運動的時機：應於飯後 2-3 小時開始進行為宜。
2. 正確運動順序：運動前應先暖身 5-10 分鐘，再行有氧運動 30-40 分鐘，例如慢跑、快走、騎自行車、游泳，最後再進行緩和運動 5-10 分鐘。
3. 「333 原則」：每週運動至少 3 次，每次至少 30 分鐘，且每分鐘心跳數達 130 下的運動習慣，有助於減重維持健康。

五、參考資料

體重管理健康手冊(無日期)・取自：<http://www.no-fat.com.tw/index.html>
衛生福利部國民健康署肥胖防治網(2013，7 月 23 日)・聰明吃・取自
<http://obesity.hpa.gov.tw/web/content.aspx?NO=31&T=C>