

一般人追求苗條，是爲了美化自己，增加自己的風采，但苗條的身材，不只是受人歡迎，更是一個人尋求健康和長壽的必要條件之一。根據統計，體重愈重者，疾病發生率愈高，死亡率也愈高，且肥胖者在交友、婚姻及工作就業方面也比一般人困難。爲什麼你會胖？肥胖的原因是身體長期處在熱量的攝取大於熱量消耗的情況下所造成，過多的熱量轉變爲脂肪而存於脂肪細胞內，導致體重逐漸增加，平均每多累積 7700 大卡，即會增加一公斤體重。所以肥胖的過程是不自知、不自覺的、且是緩慢地進行的。肥胖發生原因分述如下：

遺傳：父母體重都正常，只有 9% 的小孩會變成肥胖。父母中有一人爲肥胖者，其小孩有 41% 會變成肥胖。若父母皆爲肥胖者，小孩肥胖發生機率會高至 70-80%。

錯誤的飲食習慣：食物的選擇喜歡甜食或油膩的食物。喜吃高鹽食物：易造成體內水分滯留而使體重增加。進餐時間及餐次不固定。進食速度太快。易受食物的誘惑，看到美食即使不餓也會吃。

活動量：運動量的減少，使過多的熱量無法消耗而引起肥胖。

社會與行爲：經濟狀況：經濟狀況較佳者，生活較安定，加上勞動較少，很容易導致肥胖。飲酒：酒精一公克可產生七大卡熱量，若過度飲酒會造成肥胖。看電視時間長短：大多數人會邊看電視邊吃零食，造成多餘熱量攝取，而導致肥胖。

心理因素：肥胖者常因心情不好、情緒低落或灰心失意而以吃來當作發洩情緒的方法，因而增加熱量的攝取。

年齡：隨著年齡慢慢增加，其基礎代謝率會慢慢降低，如果再保持和年輕時相同的熱量攝取，加上活動量減少，就很容易造成肥胖。

性別：女性有較高的體脂肪比例，且女性賀爾蒙有促使體脂肪比例增加的作用。

內分泌失調：內分泌失調所引起的肥胖非常少見。其由內分泌引起的原因爲：甲狀腺功能過低：使得基礎代謝率降低而減少熱量消耗。腎上腺功能過盛：引起的庫欣氏症所造成之軀幹的肥胖。

反覆節食減肥：嚴格的限制飲食，會造成體內瘦肌肉組織減少、基礎代謝率下降，使身體所需能量減少。一旦恢復原本的攝食量，因爲基礎代謝率已經降低，故會造成體重上升情形，即所謂的溜溜球效應 (Yo-Yo Effect)。

藥物：類固醇、避孕藥及抗憂鬱藥的長期使用會導致體重上升。

如何知道自己是否過胖呢？最簡單的方式即是看自己的體重是否合宜，除了傳統的理想體重計算方法外，還有身體質量指數、腰臀比、體脂肪率檢測等方法，讓你得以「拿捏」自己的身材，衡量是否該成爲瘦身族的一員或是肥胖族的一員。

★ 理想體重=身高平方*22 若超過 40%—爲病理肥胖 超過 30%—嚴重肥胖 超過 20%—中度肥胖 超過 10%—體重過重 於 10%內—理想體重

★ 身體質量指數 (Body Mass Index; BMI) 體重(公斤)/身高平方(公尺²)，爲目前認定用來判定肥胖度較準確的指標。若低於 18.5—爲體重不足 18.5-22.9—正常範圍 23.0-24.9—輕度肥胖 24.9-29.9—中度肥胖 超過 30.0—嚴重肥胖

★ 體脂肪比例 理想範圍 肥胖 三十歲以下 三十歲以上 男性 14-20% 17-23% >25% 女性 17-24% 20-27% >30%

★ 腰臀比 (Waist to Hip Ratio; WHR) =腰圍/臀圍 男性—若超過 0.9 表罹患慢性病之危險性提高 女性—若超過 0.8 表罹患慢性病之危險性提高

結果分析：您的體位是○肥胖。過重 ○正常 熱量需求 DIY：民眾可先算出自己的標準體重，再依自身屬於輕度工作者（大部分從事坐著工作、讀書、談話等）、中度工作者（從事機械操作、接待或家事等站立較多的活動）或是重度工作者（從事農耕、漁業、建築等重度肌肉性的工作），分別乘上二十五、三十及三十五，得到的即是一天所需的卡路里，通常一天的卡路里需求量應不低於一千或一千二百大卡爲原則。

肥胖造成的併發症：肥胖不是病，胖起來卻要人命，這不是一句開玩笑的口號，只要不幸成爲肥胖一族，各式各樣疾病都會找上門來。例如：糖尿病、關節疾病、高血壓、高血脂症、心臟血管疾病、膽囊與胰臟疾病、癌症、呼吸功能低下、胰島素抵抗、皮膚病、內分泌變化、心理變化、痛風及其他等。爲了不讓肥胖影響我們的生活及健康，

記得要多運動、加上均衡的飲食，以遠離肥胖喔！減重祕訣：減重是一輩子的事，一切急不得，爲了健康，需找出肥胖的真正原因，擬定減肥計畫，逐步地實行。正確的飲食觀念及均衡的營養：每天（餐）都要攝取到六大類的食物--奶類、五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類、油脂類等。且要符合低油、低糖、低熱量、高纖維的減重四大原則。吃到不餓，不要吃到飽。維持理想體重，避免肥胖。營養平均分配，三餐定時定量，勿暴飲暴食。適當的運動，消耗多餘的熱量：要把握「每週三次、每次至少三十分鐘、心跳高於一百三十下」的三項原則才能真正的發揮功效；而且最好從事多種類（例如快走、慢跑、騎腳踏車、游泳、有氧舞蹈等）且交替式的運動。勿吃太鹹，以免減緩體重下降。忌食高熱量或濃縮食品：甜、鹹、煎、炸、油酥之食物。糖果、蛋捲、中西式甜鹹點心，例如月餅、蟹黃。脂肪量高的堅果，例如花生、瓜子、腰果、松子、核桃。豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等應禁食。減重速度不宜太快，以現有需要熱量每天減少約 500 卡熱量，一週約可減輕體重 0.5 公斤。改變烹調方式，宜採用水煮、清蒸、烤、滷、涼拌的烹調取代炸、煎、炒方式，且最好經常自己在家製備食物，避免長期外食。細嚼慢嚥，減緩進食速度，選擇熱量較低的食物，例如喝湯或是吃青菜。避免食用高熱量、高糖的精緻食物，同時不鼓勵習慣性喝酒。克制食慾，分清楚是肚子餓還是想吃東西，可選擇體積大熱量較低的食物，例如新鮮蔬菜、番茄、仙草、愛玉、蒟蒻等。不要空腹購物，因爲可能會買過量的食物，且也不要在家儲存食物。不要以吃做爲發洩情緒或壓力的方法，應找其他的方式代替。懂得拒絕別人給你非飲食計畫中的食物。詳細記錄一週內所吃食物的所有種類、份量及吃的時間、地點和動機，最好長期找營養師修正飲食情形。體重過重之兒童、青少年、孕婦及哺乳婦應考慮特殊之生理狀況來做適當調整。減重需有長期的計畫，最好有家人或同伴的支持，遇到問題時應找專業的營養師予以指導。因此，減重是治療疾病的一部分，應該有正確的減重計畫，逐步執行，才是上上之策。減肥不外乎有恆心毅力、持之以恆，中國附設醫院也開設了體重控制班來打造完美的瘦身計畫，課程內容包含了課前及課後的體檢、營養課程及運動課程，此系列的課程，只要短短兩個月就可以有效的幫助想瘦下來的民眾，但是最重要的是要有「動機」，有動機才會有動力，如此一來減肥才會成功。