

106 學年度健康體位輔導與推廣計畫

常見問題專家 Q&A 30 則

Q1：一餐的飲食該如何分配？

A1：飲食好比例

食物的分類共分為六大類，根據 107 年衛生福利部所公布新版的每日飲食指南，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及油脂與堅果種子類，其強調「飲食均衡」，建議每日均須攝取到這些類別之食物，以達到每日所需之營養素：

1. 全穀雜糧類：建議攝取 1.5-4 碗，全穀雜糧中富含澱粉，主要提供熱量，如：米飯、麵食、饅頭等。然而在選擇上亦須注意，盡量選擇維持原態、未精製之全穀雜糧類，精製全穀雜糧中含大量澱粉，其他營養素含量較少；而未精製全穀雜糧中提供較豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等營養素，因此在三餐的選擇上應至少有 1/3 為未精製全穀雜糧。
2. 豆魚蛋肉類：建議攝取 3-8 份，主要提供飲食中蛋白質的來源。如：豆腐、豆干、魚類、蛋、雞肉、牛肉等。選擇的優先順序為為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉，且避免油炸及過度加工之食品。
3. 蔬菜類：建議 3-5 份，含有豐富的維生素、礦物質、水和膳食纖維，如：菠菜、高麗菜、大白菜、青椒、茄子、冬瓜、苦瓜、胡蘿蔔、香菇等。

4. 水果類：建議 2-4 份，含有醣類、礦物質、維生素及纖維質，如：芒果、木瓜、鳳梨、芭樂蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子。
5. 乳品類：建議攝取 1.5-2 杯，每杯容量為 240 毫升，主要提供鈣質，且含有優質蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質等。
6. 油脂與堅果種子類：建議攝取油脂 3-7 茶匙及堅果種子類 1 份，油脂與堅果種子中富含脂肪，除了提供部分熱量和必需脂肪酸以外，有些還提供脂溶性維生素 E，。在選擇上亦須注意，動物脂肪含有較多的飽和脂肪和膽固醇，較不利於健康。故選擇上應以富含不飽和脂肪酸的植物油為主要來源。

在了解每日所需的份數及其所富含的營養素後，每餐該如何分配並均衡吃到也是一個重點，飲食黃金比例 321 為我們提供了一個簡易的分配方法，每餐需要 3 份的「全穀雜糧類」，約為 1-1.5 碗；2 份的「蔬菜類」，約為 2/3 碗到 1 碗以及 1 份的「豆魚蛋肉類」，約為 1/3-1/2 碗。

（部分資料來源：衛生福利部 107 年飲食指南、董氏基金會網站）

Q2：如何正確選擇飲品？

A2：挑選飲品小撇步

根據 102-104 年國民營養健康狀況變遷調查結果，每周至少喝一次含糖飲料之人數百分比 19-44 歲成年人約為 77.9%，國中

生約為 89.9%、高中生約為 85.3%，而這些有喝飲料的人每周平均喝含糖飲料的次數約為 7 次，顯示國人中對於飲料的攝取十分頻繁，然而含糖飲料過量攝取對於人體將會提高健康危害風險，過量的糖容易增加肥胖及代謝症候群的罹患率、體內代謝異常、增加心血管疾病風險、齲齒的發生，因此建議國人多喝水、少喝含糖飲料，以減少疾病之風險。

根據國健署之建議，成年人每人每天至少飲用 1500-2000 毫升之白開水，約為 6-8 杯，亦可以以體重計算攝水量，約為體重（公斤）乘以 30；而根據衛生福利部顯示，學齡期兒童（7-12 歲，20 公斤以上適用）建議每日飲水量為體重（公斤）乘以 50-60（每日上限約為 2400 毫升）；青少年（13-18 歲，50 公斤以上適用）建議每日飲水量為體重（公斤）乘以 30-35（每日上限約為 3500 毫升），多喝白開水除了可以減少熱量攝取，降低肥胖及代謝異常之發生率，也可以維持體溫恆定預防中暑，並透過排出尿液、汗及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動預防便秘，且能降低尿道發炎之情形發生。

除了白開水，亦有一些飲品也可作為選擇，包含乳品、無（低）糖優酪乳、豆漿，應避免調味乳、含糖優酪乳，且在選擇豆漿最好選擇清漿、無（低）糖豆漿。另外也有許多人喜歡選擇果汁，但由於許多水果當中含有較高糖份，過量攝取仍容易造成體內代謝異常及肥胖，因此在選擇上則可選用未過濾、不加糖的現榨果汁，

盡量保留水果的纖維和維生素及降低對糖的攝取。

(部分資料來源：董氏基金會、衛生福利部國民健康署-健康 99
網站)

Q3：如何幫助孩童遠離不健康食物？

A3：遠離不健康食物三原則

根據世界肥胖聯盟在醫學期刊 The Lancet 中發表的研究報告中，指出兒童肥胖已成全球問題，在過去 40 年中兒童肥胖增加 10 倍，全世界約有 1 億 2400 萬孩童處於過胖的狀況。世界衛生組織於 2013 年 5 月通過之 2025 年 9 項全球防治非傳染病目標及 25 項監測指標，其中與肥胖及國民營養議題相關之內容，包含遏止肥胖盛行率的上升、降低飽和脂肪攝取量、改善過重及肥胖盛行率、限制食品對兒童的行銷、限制使用飽和脂肪、移除反式脂肪等。當中特別提出，不健康飲食是非傳染病的風險因素之一，而不健康飲食的容易自小時候便養成，為減少非傳染病風險的發生，兒童應保持在健康的體位，並減少飽和脂肪、糖和鹽的攝取。

良好的飲食習慣應自幼養成，根據兒童福利聯盟於 2015 年的「兒童飲食習慣調查」中發現，有 72% 兒童飲食不均衡，10% 已嚴重偏食，其中約有 20% 左右的兒童沒有每天吃蔬菜和水果，56% 兒童每週至少有三天會吃零食，甚至有 26% 的兒童曾把零食當正餐吃。依照衛生福利部食品藥物管理署所訂定的「不適合兒童長期食用之食品廣告及促銷管理辦法」

中提及，不適合未滿十二歲兒童長期食用之零食、糖果、飲料、冰品及直接供應飲食之場所所供應之食品，包含脂肪所占熱量為總熱量百分之三十以上、飽和脂肪所占熱量為總熱量百分之十以上、鈉含量每份四百毫克以上、額外添加糖所占熱量為總熱量百分之十以上。因此除了營養觀念之培養及實踐，避免過多不健康飲食之接觸亦為重要，師長在這個過程中扮演了重要的腳色，有幾個原則即建議師長採用：

1. 於家中及學校不放不健康食物，如：含糖飲料、零食等，以含糖飲料為例，美國先前研究即發現，兒童飲用含糖飲料的原因中大部分來自於家庭環境的影響，而我國的董氏基金會亦做了調查，發現了家中有放含糖飲料者，孩童飲料攝取量為家中未放的兩倍，且當孩子同時有含糖飲料和白開水供選擇時，僅兩成孩童會選擇白開水。因此，減少家中及學校擺放不健康食物可以有效降低孩童與其接觸之機會。
2. 不主動提供孩童不健康食物，許多師長會利用糖果、餅乾、含糖飲料等做為獎賞孩童之禮物，這個舉動容易提升孩童對不健康食物的好感，間接鼓勵孩童攝取這些食物。
3. 師長需要以身作則，師長是孩童行為的模仿學習對象，除了維持自己攝取較健康之食物，避免要求孩童不吃不健康食物，自己卻繼續食用之情形發生；另外也盡量避免使用「不准」、「禁止」、或「不可以」等字眼來談論不健康食物，容易造成孩童的反抗且更容易尋求機會獲取不健康食物。除了上述

之外，許多家長因工作忙碌而購買外食作為三餐，應盡量選擇減油、減糖、減鹽之食品，避免買油炸食品及含糖飲料給與孩童做為正餐。

（部分資料來源：衛生福利部國民健康署、董氏基金會）

Q4：吃飯容易變胖？

A4：打破全穀雜糧錯誤認知

根據國民健康署 2013- 2016 國民營養健康狀況變遷調查結果，我國 19~64 歲成人每日全穀雜糧攝取超過建議攝取量 3 碗有 49%，將近一半，顯示國人飲食攝取上失衡之情形，全穀雜糧類多富含澱粉，提供主要熱量來源，然而國人目前生活多趨向於靜態，因此熱量需求不高。另外國人對於全穀雜糧類之觀念尚不完全，如對於食物的分類認知上加強，即可有效且攝取全穀雜糧，達到營養均衡之目標。

於 107 年飲食指南中提及，未精製全穀雜糧類中富含多種維生素、礦物質及膳食纖維，然而許多有益於健康的營養素會在加工的過程中大量流失，減少當中的含量，舉例來說，許多加工食品即以碾白之精製穀類作為原料，且加入許多糖和油脂，對健康造成負擔，而當中碾白之精製穀類，如精製白米，便是稻穀碾去稻殼後成為糙米，糙米再經碾磨去掉米糠層，即為胚芽米。若是碾磨時將米糠層及胚芽一起碾掉，只剩下胚乳部份，便是精製白米，當中富含大量澱粉，營養素卻

含量很少，因此當國人於主食的部分多攝取精製穀類且又過量時，會容易造成熱量超量攝取的情形。

建議盡量維持原態且未精製化的全穀雜糧為主食且至少應有1/3為未精製全穀雜糧。全穀雜糧類食物除了大眾知道的各種穀類外，還包括雜糧類，如食用其根莖的薯類、食用其種子的豆類和食用其果實的食物，將常食用之全穀雜糧類列出，包含糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭、燕麥、蕎麥、玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等等。

除了對於精緻即未精製全穀雜糧類差別的認識外，食物的類別也極為重要，如分類錯誤即可能造成過量的醣類攝取，其中常被錯誤認為為其他類別的，包含了紅豆、綠豆、皇帝、豆花豆、薏仁、豌豆、青豆仁等常被歸類於豆類，然而真正被歸類於豆類的是黃豆、毛豆及黑豆；另外玉米則常被認為是蔬菜類但其實實際上為全穀雜糧類的一員。

食物分類的認知正確，再加上搭配正確飲食份量的觀念，將有助於在全穀雜糧類中獲取的營養素更為豐富且多元，更有利於健康之維持。

(部分資料來源：衛生福利部國民健康署-107年每日飲食指南
手冊)

Q5：減肥的方法百百種，但這些方法都健康嗎？

A5：正確減重法 v.s.錯誤減重法

維持健康的體位可以促進健康、預防疾病及延長健康壽命。體位過重或是肥胖的人，容易罹患代謝症候群與許多慢性疾病，而體位過輕者容易有營養不良、貧血、生長遲緩、掉髮、注意力不中及高死亡率等健康問題，由此可知維持健康體位之重要性。而健康體位之評估方式，可善用身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體位過輕、健康體位、體位過重或是肥胖。進而評估自己的健康風險並依個人身體活動量以計算每日建議攝取熱量。

根據國民健康署之建議，可善用「聰明吃、快樂動、天天量體重」口訣來維持健康的體重。

1.聰明吃：養成均衡飲食的健康飲食習慣，多吃蔬菜、水果、未精製全穀根莖類等天然食材；多喝白開水，避免含糖飲料，限制攝取高能量密度食物（尤其高糖、低纖維、高脂肪的加工食品）；避免加工肉製品的攝取及減少食用高鹽及鹽漬食物。若是減重者，建議每天減少 300-500 大卡熱量；而增重者，可每日增加適當熱量，不宜過快。

2.快樂動：運動除了可以幫助減重者增加體能活動以消耗熱量外也可以減少罹患慢性疾病，並且對於體重過輕者也可以強化及增加肌肉、預防骨質疏鬆，促進心情愉快。體重過重及肥胖者，建議每天體能活動耗至少 200 大卡，每週就可以減重約 0.5 公斤。體重過輕者者，建議規律運動，每天至少 30 分鐘，並可於運動後補充適當熱量，增加體重。

3.天天量體重：每天固定時間量體重，隨時監控自己體重的變化，提醒自己維持健康體重，一但體重有上升的情形，就應檢視最近的飲食情形及身體活動量，並力行以上「聰明吃、快樂動」的小撇步，避免自己成為過重及肥胖的一員。

此外，不論是減重或是增重者，都應循序漸進地達到健康體重，並保時心情愉快，充足的睡眠。

（資料來源：衛生福利部國民健康署）

☞ 錯誤的飲食療法

名稱	特色	後遺症
飢餓減肥法	每日攝取少於 200 kcal，消耗體內蛋白質及脂肪	造成體氮負平衡，水及電解質大量流失，可能導致低血壓或皮膚乾燥

極低熱量飲食減肥法	每日攝取 200-800 kcal	可能導致心衰竭、便秘、腹瀉、貧血、痛風、結石、皮膚乾燥
斷食法	每週一次進行斷食，可清腸胃	長期不進食者，容易導致肝臟分泌過多膽固醇於膽汁中，使膽汁變稠，易造成膽結石
減肥茶或減肥糖	食慾下降，飲食量減低	引起營養不良、虛弱，無法長久進行
食用肥肉	酸中毒，食慾下降	營養不良，易造成腹瀉脫水，血膽固醇過高
高蛋白飲食	耐餓，增加代謝速率	對心臟病及高血壓者不 適宜，會影響腎臟機能。若長期食用可能會有骨質疏鬆，抽筋等現象
生酮飲食	高蛋白、高脂、低碳水化合物飲食、低熱量飲食	產生酮體，使尿酸濃度升高，可能導致痛風、代謝異常、維生素或礦

		物質缺乏等
吃水果減肥法	利用水果的飽足感，來 避免攝取過多的熱量	長期使用易缺乏蛋白質，導致營養不良

✎ 外科手術

名稱	特色	後遺症
抽脂手術	用手術抽出過多的脂肪	腹膜炎、血栓，手術後易再度發胖
胃部切除法	將胃部容量減少 15- 30 %，可減少吸收	可能導致食物攝取不足，影響正常消化及吸收功能，使維生素礦物質缺乏
小腸迴路法	截短小腸，減少營養素的吸收	可能有膽結石、尿道結石、關節炎、酸中毒、高血壓

(資料來源：董氏基金會)

Q6：因偏食導致體重過輕該怎麼辦？

A6：兒童營養知多少

根據兒福聯盟公布最新「2015 年兒童飲食習慣調查報告」顯示，

當前孩童飲食習慣出現三大危機：

1. 飲食不均衡偏食多
2. 怕吃苦討厭蔬菜
3. 零食、飲料當飯吃

當孩童出現偏食時，應先了解原因，並要趁早介入調整，建議在2~5歲時讓孩童攝取多種食物，或是添加少量特殊味道的食物，增加孩童對多樣食物的接受度，以達到健康的均衡飲食。

孩童偏食的可能原因	改善方式
需咀嚼、吞嚥，像是不愛吃有梗的蔬菜	將有梗的蔬菜切較細小，或以燉煮的方式，將蔬菜煮軟
食物的特殊味道	將味道較特殊的食物切碎混在孩童喜歡的食物中
曾經有過不好經驗，例如：因菜色單調引不起食慾，孩童不願意吃，被家長責罵	<ol style="list-style-type: none">1. 嘗試不同烹調方式2. 大人本身不要偏食，不批評食物，廣泛地提供六大類均衡食物，並從少量開始讓孩童嘗試，有耐心、不責備
零食攝取過量影響了正餐的攝取	避免零食影響到正餐的攝取，建議可在二正餐之間，以量少而質優的點心(例如：牛奶+三明治)替代零食的供應

(資料來源：兒福聯盟-2015 年兒童飲食習慣調查報告)

Q7：家中有過重的孩子怎麼辦？

A7：肥胖兒童及青少年減重計畫

美國醫學會 (American Medical Association) 召集兒科醫學會 (American Academy of Pediatrics) 等 15 個學會，針對兒童及青少年肥胖的預防及治療提出建議，並推出了「四階段積極減重計畫」並且將其中的建議進行分類，其中經由多項研究顯示與改善肥胖有關聯性的建議如下：

◆ 階段一：增強型預防

1. 減少每天使用電子產品的時間，少於 2 小時。
2. 全家人一齊改變生活習慣。
3. 不過度限制孩童的進食行為。

◆ 階段二：架構式減重

經過第一階段 3~6 個月後，不能改善肥胖的狀況時使用

1. 透過日誌來監控進食與運動，例如紀錄三天中攝取的食物與或飲料的種類及頻率。
2. 每天執行 60 分鐘有計畫且被監督的體育活動或遊戲。

◆ 階段三：全方位介入

經過第二階段 3~6 個月後，仍然不能改善肥胖的狀況時，則考慮轉介至減重中心

1. 有計畫的行為矯正療法，包括食品監控、設定短期的飲食和運動目標以及偶發性事件之管理。
2. 十二歲以下的兒童需要父母參與行為矯正療法，而青少年階段，父母的介入可以逐漸減少。
3. 規律的複診，起初 8~12 週中，每週複診一次被認為最有效果，隨後每月複診一次有助於維持新的減重行為。

◆ 階段四：第三級介入

此階段是針對嚴重肥胖的青少年，實施前須已經認真執行過前三階段的治療，並且心智上已成熟至能理解可能的危險，目前使用過的介入有減重代餐、極低熱量飲食以及藥物治療。

針對所有健康適重的學童，或是父母肥胖、有家庭病史、飲食與運動行為有偏差的學童，提出的預防性建議如下：

1. 限制使用電子產品的時間少於 2 小時。
2. 不在學童睡覺的地方放置電視或螢幕設備。
3. 每天吃早餐。
4. 限制大份量的食物及飲料，並減少飲用含糖飲料。

5. 限制外食，尤其是速食店。

6. 鼓勵父母與學童一起用餐、吃家常菜。

(資料來源：中國醫藥大學北港附設醫院 小兒科(2013)。肥胖兒童及青少年之篩檢與四階段積極減重計畫。臺灣醫界,56(3),128-132)

Q8：兒童健康體位行為守則？

A8：認識體重過輕及改善方法

近年來，學童體位的問題除了體位過重比例增加，也發現體位過輕的比例有逐漸上升的趨勢，體重過輕對人體的影響不容小覷，除了會造成營養不良、骨質疏鬆、掉髮、注意力減退、月經失調，甚至更嚴重則可能導致生長遲緩、貧血、飲食障礙(暴食症、厭食症)、猝死。

為了降低體位過輕造成這些不良的影響，需先找出其發生的原因，才能有效改善體重過輕的問題，先前研究指出，造成體重過輕的原因可能有：

1. 偏食，導致熱量、蛋白質不足。
2. 腸胃道功能不佳，導致吸收不良。
3. 遺傳。
4. 甲狀腺亢進、糖尿病等疾病所引起。
5. 家庭經濟因素。

建議的改善方法：

1. 從認知層面建立正確飲食概念，若是疾病因素則須先轉介醫師再進行飲食方面的改善。
2. 從認知層面建立正確體型觀念，以導正體位過輕學童的體型意識，進而以適中體位為目標。
3. 充實學生對體適能的知識，並了解良好體適能對身體健康的好處。
4. 強調假日也要維持健康體態，讓學童於寒、暑假期間也能有正常作息，並正確的實踐在日常生活中。

(資料來源：陳怡潔(2015)。體重過輕之經濟弱勢兒童的生活場域樣貌與影響因素探討－以臺灣世界展望會為例。社區發展季刊，151，241-255)

Q9:如何判斷學童體位過重、肥胖？

A9:兒童與青少年體位之判斷與處理方式

兒童與青少年體位的評估，依照國健署公告之 BMI 範圍來判斷若兒童與青少年 BMI 大於該年齡、性別過重 BMI 值，且無發展遲緩等特殊狀況，則需進一步評估生化數值是否異常：

1. 血壓值是否偏高
2. 血脂值是否異常

3. 是否有肥胖家族史

由於學童正處於生長發育的時期，因此並不會建議學童以限制攝食量或是過於激烈的方式來減重，但若是學童的體位已對身體健康造成危害，或是有生化數值異常的狀況，則必須介入體重的控制，減少慢性疾病的發生，一般針對學童的體重控制計畫包含：

1. 均衡飲食、調減熱量
2. 適量的體能活動
3. 生活習慣的修正

Q10：甜品每日攝取限量怎麼算？

A10：糖的限量

近年來許多研究紛紛指出長期的糖分攝取，會對人體造成多方面的不良影響，除了身體的影響，甚至對心理也有所影響。研究指出，甜食的攝取會使血糖、胰島素升高，刺激大腦多巴胺、血清素增加，使情緒亢奮、心情愉悅，但在長期攝取糖分的情況下，會使身體想要攝取更多的糖分來產生心情愉悅的感覺，並且當血糖下降時，身體會出現肚子餓、煩躁、心情差、憂鬱、精神難以集中的問題，使得情緒波動大，因此在糖量的攝取上應該要有所控制，才能維持身心健康。

根據世界衛生組織於 2015 年針對成人及孩童糖分攝取所發佈的 Guideline 中指出，建議游離糖攝取量應該低於攝取總熱量 10%，若能

降低至攝取總熱量 5%會更好。國內「國民飲食指標」已增訂添加糖攝取量不宜超過總熱量 10%之上限。

以每日攝取熱量 2000 大卡為例，總熱量之 10%為 200 大卡，即糖攝取應低於 200 大卡，以 1 公克糖熱量 4 大卡計算，一天糖攝取量應少於 50 公克。下表為據國健署調查常見零食、飲品含糖量：

國健署調查常見零食、飲品含糖量

品名	重量/容量	含糖克數
小泡芙(牛奶)	57 g (包)	10.3 g
小羊羹(紅豆)	40 g (個)	14 g
巧克力捲心酥	70 g (包)	23 g
香甜玉米穀片	150 g (盒)	45 g
軟糖(水蜜桃口味)	200 g(包)	102 g
軟糖(水果口味)	240 g(包)	139.2 g
牛奶巧克力	357.2 g(包)	160 g
蒟蒻寒天果凍	1000 g(包)	214 g
汽水	600 ml(瓶)	63.6 g
全糖珍珠奶茶	700 ml(杯)	62 g

(資料來源:衛生福利部國民健康署-肥胖防治網、衛生福利部國民健康署- 國人膳食營養素參考攝取量)

Q11：最新的飲食六大類為何？

A11：飲食之分類及份數

人每天需要均衡攝取六大類食物，因不同的食物能提供我們各種不同之營養素。依據衛生福利部公告，食物分為六大類:全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等，且每一類食物所提供之營養素不盡相同，因此，適量攝取多元化之食物，不僅符合健康成年人之每日營養需求，亦能使生理機能正常運作，以維持身體健康。以下為六大類食物代換份量表：

1. 全穀雜糧類 1 碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

＝米飯、糙米飯、雜糧飯 1 碗

＝熟麵條 2 碗、小米稀飯 2 碗、燕麥粥 2 碗

＝米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克

＝玉米 2 又 1/3 根(340 公克)、馬鈴薯 2 個(360 公克)

＝全麥饅頭 1 又 1/3 個(120 公克)、全麥土司 2 片(120 公克)

2. 豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食部分生重)

＝黃豆(20 公克)、毛豆(50 公克)、黑豆(25 公克)

=無糖豆漿 1 杯=雞蛋 1 個

=傳統豆腐 3 格(80 公克)、嫩豆腐半盒(140 公克)、小方豆干
1 又 1/4 片(40 公克)

=魚(35 公克)、蝦仁(50 公克)

=牡蠣(65 公克)、文蛤(160 公克)、白海蔘(100 公克)

=去皮雞胸肉(30 公克)、鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35
公克)

3. 乳品類 1 杯 (1 杯=240 毫升全脂、脫脂或低脂奶=1 份)

=鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升)

=全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)

=低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)

=脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克)

=乳酪 (起司) 2 片 (45 公克)

=優格 210 公克

4. 蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)

=生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克

=煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟、約大半碗

=收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗

=收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

5. 水果類 1 份 (1 份為切塊水果約大半碗~1 碗)

=可食重量估計約等於 100 公克(80~120 公克)

=香蕉(大)半根 70 公克

=榴槤 45 公克

6. 油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

=芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)

=杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或開心果、南瓜子、葵花子、黑
(白)芝麻、腰果 (10 公克) 或各式花生仁 (13 公克) 或瓜子
(15 公克)

=沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)

(表格資料來源: 衛生福利部國民健康署)

Q12: 小孩子胖不是胖?

A12: 兒童肥胖與慢性病

父母常擔心小孩吃得不夠好，卻反而導致其飲食過量、營養過剩，研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，而肥胖青少年變成肥胖成人的機率更是高達三分之二，肥胖不僅是成人的疾病，對孩童的影響更大，兒童的肥胖會直接影響其生長發育及心理發展，且未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病之潛在病患。專家指出，從孩童時期就體重過重、肥胖的人，其體內脂肪細胞的

數目會明顯增多之外，這樣的孩童如果在成長時，體重仍持續增加，可能導致其身高無法長至理想狀態，因此，肥胖兒童更是我們應關注的對象，更應協助其維持健康體重，若不能確實改變其行為，對孩子一生的影響會遠遠超過家長的想像。

由於 7-18 歲仍屬發育期，因此，減重應以衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」為依據，同時考量其身高與體重的平衡，BMI 應保持在正常範圍內，倘若當下之體重已經超過成年後預期的體重，仍應積極建立健康飲食及體能活動之習慣，使其體重維持在正常體位。

(部分資料來源: 台灣肥胖醫學會、台灣兒科醫學會)

Q13：要如何判斷未滿 18 歲之學童體重是否健康？

A13：兒童與青少年體位判斷

由於兒童及青少年處於生長發育階段，身高增長，體重也會增加，不宜過度強調減重，應維持在正常之體位；而如同成年人以身體質量指數(BMI)作為體位指標，但兒童及青少年之 BMI 值則不同於成年人，需由年齡去對照 BMI 來判斷，BMI 之公式為體重(公斤)/身高²(公尺²)，以下為衛福部公布之「兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」兒童青少年體位標準判讀表：

年齡	男性			女性		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	(BMI 介於)	(BMI ≥)	(BMI ≥)	(BMI 介於)	(BMI ≥)	(BMI ≥)
0	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6-18.6	18.6	19.6
1	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2-17.9	17.9	19
1.5	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7-17.2	17.2	18.2
2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9-17.2	17.2	18	13.6-17.0	17	17.9
3	13.7-17.0	17	17.8	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3-16.8	16.8	17.8
4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1-16.9	16.9	18
5	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1-17.0	17	18.1
5.5	13.4-16.7	16.7	18	13.1-17.0	17	18.3
6	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7-18.0	18	20.3
8	14.1-19.0	19	21.6	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2-19.3	19.3	22	13.9-18.8	18.8	21

9	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5-20.0	20	22.7	14.3-19.7	19.7	22
10.5	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0-21.0	21	23.5	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3-22.5	22.5	25	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3

(表格資料: 衛生福利部 102 年公布)

Q14: 正確飲食習慣 ?

A14: 食育之重要性

兒童營養為其健康、發育之基石，透過良好的飲食教育、養成不

偏食、不浪費食物的良好習慣，對孩童的一生有著重要之影響。由於飲食習慣的發展是長時間、連續性的累積過程，且兒童的營養知識及獨立判斷能力未臻成熟，其對食物之口感、喜好多與環境、對食物熟悉度有密切關係，而這些大多是由耳濡目染累積而來，因此家庭與學校便成為觀念養成之重要場所。以下為正確飲食習慣之小技巧：

1. **份量份數：**依據衛生福利部公布「國民飲食指標」建議，日常飲食根據飲食指南所建議之六大類食物份量攝取，攝取之營養素種類才得以齊全。
2. **食物選擇：**以健康的食物取代高油、高糖、高鹽分之飲食。
3. **少量多餐：**控制食慾的關鍵在於規律地按時進餐，每餐要饑飽適宜，食量以中等為佳，且晚上需減少飲食量。
4. **補充水分：**水對於節食也有幫助，飯前喝一杯水、餐中再補充一杯，能減少進食量。
5. **自我節制：**遇到喜愛的食物，要細嚼慢嚥有節制地享用，忌良吞虎嚥不知節制。

(部分參考資料：國家政策研究基金會)

Q15：在家中要如何健康烹調？

A15：遵循健康飲食烹調原則

根據衛生福利部國民健康署訂定：健康飲食的基本原則，是高纖、低油、低糖、低鹽的飲食。選用天然新鮮的食物，善用天然食物風味，減少過度烹調及調味，不僅吃得既自然且無負擔。

然而應該如何準備高纖、低油、低糖和低鹽的食物呢？以下為大家做介紹：

1. 高纖：

高纖食物指的是富含水溶性纖維或非水溶性纖維之食物，可增加飽足感、協助調節血糖、降低血脂肪、促進腸胃蠕動、糞便軟化等之功效，因此有助於健康的維持，但需注意的是，搭配時應有足夠的水分攝取，才能有效達到其功用。

● 生活中富含纖維之食物：

1. 全穀雜糧類：糙米、地瓜、芋頭、燕麥、小米、蓮子、薏仁、胚芽米等、紅豆、綠豆等。
2. 未加工的豆類：黃豆、黑豆、毛豆。
3. 蔬菜：竹筍、海帶、花椰菜、菠菜、青椒、空心菜、甘藍菜、四季豆、胡蘿蔔、地瓜葉、各式菇類、蔬菜的梗和莖、芹菜等。
4. 水果：柳丁、奇異果、香蕉、芭樂、棗子、黑棗、還含皮的蘋果或梨子。
5. 未過濾的果汁：蔬菜和水果經由果汁機攪打後，避免過濾其殘渣。

● 飲食小撇步：

1. 把白米飯改成糙米飯或全穀雜糧飯，以全穀類及全麥類代替精緻的全穀根莖類（如：糙米、薏仁、燕麥、大麥、地瓜和芋頭）。此外，可將糙米或雜糧類食物多放些水和拉長浸泡時間，可以讓米飯味道更香更美味。
2. 烹調時，多選用富含菜葉及菜梗的部位，不丟棄，並多選用未經加工之黃豆類及乾豆類食物。若覺得太硬，不好咀嚼，可延長烹時間或於切菜時，切成適當大小以利吞食。
3. 水果多選用可連皮一起吃的水果，且避免使用果汁代替水果，若要選用則應避免過濾，以增加纖維之攝取。
4. 避免食用過多肉類，可將部分之類肉製品食物以未加工之豆類取代（如：黃豆與毛豆）。

2. 低油

低油指的是減少飲食中食用過多之油脂攝取，由於現今社會外食族眾多，且油脂富含增添食物美味之功效，一不小心就容易有過多之油脂攝取，進而導致熱量的累積，且長久下來可能導致肥胖及慢性病的發生，因此維持足夠之油脂攝取及用好油可以對健康帶來更多益處及預防疾病的發生。

● 飲食小撇步：

1. 選用瘦肉，避免選擇含有較高脂肪之肉部位（如：五花肉）

2. 切除肉旁附著之油脂及皮層，因皮層含有高量之油脂附著，因此應避免常常食用。
3. 選用植物油取代動物油做烹調：橄欖油、苦茶油、芝麻油、大豆油、葵花油、芥花油等，但烹調上仍應以適當的烹調方式以選擇油的種類（如：橄欖油、苦茶油與芝麻油，適合低溫拌炒）。
4. 烹調方式：利用清蒸、清燉、水煮、汆燙、烘烤、滷、涼拌、燜、少油快炒等方式來烹調食物，避免需使用較多油脂烹調之方式（如：油炸與油煎）。
5. 試嘗的器具做輔助，利用身旁的器具來控制油量（如：量匙和隔油壺）。
6. 利用天然材料如：薑、蔥、蒜等來增加食物風味以減少油量。
7. 去除高湯的油脂，可先存放在冰箱內，冷卻後去掉凝結的油後再加熱食用。
8. 肉類滷、燉湯時，可於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
9. 烤雞、烤肉醬汁、紅燒肉的濃湯、滷肉之醬汁等富含高量的脂肪，應避免食用。
10. 多數加工製品都含有較高含量之油脂（如：零食、肉丸、火鍋餃、甜不辣、奶昔、冰淇淋等），應避免食用，以天然食物作為優先選擇。

3. 低糖

糖是精緻的醣類，飲食中雖有添加飲食風味之功效，但也是提供熱量但不提供營養素的來源，並且也會增加蛀牙的機會，若長期攝取，除了會增加體重外也會導致肝臟中的三酸甘油酯堆積，以及增加罹患慢性疾病的風險（如：糖尿病與心血堆疾病），此外也會導致兒童營養不良。因此日常中應有適當的糖類攝取。

● 飲食小撇步：

1. 依據國民飲食指標之建議，每日糖攝取量不宜超過總熱量的10%。
2. 避免食用富含精製糖之零食、飲料與加工製品（如蛋糕、冰淇淋、含飲料等）。
3. 自己DIY甜品，並控制糖量，減少糖的攝取，且可以使用富含甜味之水果做取代。
4. 若有購買飲料時，以無糖取代有糖汁飲料，利用添加牛奶等方式提升風味。
5. 白開水中添加水果（如檸檬片）取代蜂蜜和含糖飲料。
6. 使用無糖或是利用代糖取代之甜品，避免選擇高糖量之蛋糕、餅乾。但代糖之使用，仍須依照其適當用量，避免攝取過多。

4. 低鹽

鹽是生活中重要的調味料，而鈉為食鹽中之主要成分，也是人體中不可或缺之礦物質，除了具有維持體內滲透壓平衡與酸鹼值外，亦具有維持肌肉收縮等作用，但若攝取過多，會有增加水種、高血壓、

心臟疾病之風險，另外也會減少其他重要礦物質之攝取或導致其流失（如：鈣、鉀、碘等），因此生活中應有適當的鹽分攝取。

● 飲食小撇步：

1. 依據國民飲食指標之建議，每日鈉的攝取量不宜超過 2400 毫克。
* 2400 毫克的鈉 = 一茶匙的鹽(6 克) = 2 又 2/5 湯匙的醬油
= 6 茶匙的味精 = 6 茶匙的烏醋 = 15 茶匙的蕃茄醬
2. 烹調時，使用天然食材提升食物風味，減少過多的調味料添加（如：香菇、海帶、檸檬、番茄、薑、蒜、洋蔥、香菜等），或是給予一些中藥材與香辛料的使用（如：人參、當歸、枸杞、川芎、八角、迷迭香、等）。
3. 烹調方式使用烤、蒸、燉等烹調方式，以保持食物的原有鮮味，以減少食鹽及味精的用量。
4. 避免使用醃、燻、醬、滷等方式製備的食材來製備料理。
5. 善用營養標示，選擇適當含量鈉食物。如：以一天三餐唯例子，一餐當中可以避免攝取超過 800 毫克之鈉食品。
6. 不論在家中或是外食上，可以善用水洗法，將食品上過多之鹽份(如：調味過重之蔬菜和肉類)，利用清水短暫浸泡或刷洗以降低過多的鹽分攝取。
7. 避免食用加工製品，大多數之加工製品富含鹽的成分，購買前可利用營養標示注意。

8. 少喝有添加調味包的湯（如：泡麵與關東煮）。
9. 若要選擇低鈉醬油或食鹽，須按照營養師指導再使用。
10. 餐桌上避免放置過多的調味料。

（部分參考資料：衛生福利部國民健康署、董氏基金會食品營養特區）

Q16：運動對學童的影響？

A16：學童運動好處多

運動除了可以增進身體的健康，對於心靈的培養及成長也有益處。

● 提升心肺耐力

1. 血液循環順暢：促進心肌發展，提升心臟的作功能力，減少每分鐘的心跳次數，進而增強輸送血液的能力。
2. 提高恢復體能的能力：加速心肺的氣體交換，幫助氧氣的運輸。
3. 預防心血管方面之疾病：規律的運動可以減少身體脂肪的堆積。

● 提升肌力

- 小學時期的肌力發展很慢，但不可以因此而不訓練，基本上以學童自身的體重為負荷，沒有必要使用特別的器材。

➤ 一次的練習時間和次數不用太多，但可以天天練。

1. 使肌肉纖維變粗，增加本身所能發出的力量。
2. 避免肌肉萎縮、鬆弛。
3. 維持均勻的體態發展。

● 提升肌耐力

➤ 指腳、手腕特定肌群對運動的持續能力。

1. 增強肌肉的耐久能力。
2. 在應付相同負荷的刺激時較省力且持久。

● 提升全身持久力

1. 以呼吸循環為中心，例如可以持續跑多久。
2. 小學時期的持久力是全身機能發展的基礎，到了國中的時候才會急速增加。

● 提升柔軟度

1. 使肢體軀幹在運動、彎曲、伸展、扭轉時較輕鬆自如。
2. 增進身體的靈活度及動作的流暢度。
3. 提升學童對身體的控制能力。
4. 使肌肉與韌帶受到較好的保護，免於因受力而造成之運動傷害。

● 提升協調性

➤ 與肌肉的控制、正確移動身體及控制各種平衡性等之統合作用。

1. 使動作可以反覆執行但不會發生錯誤。

- 提升敏捷性

1. 6歲到9歲為其關鍵發展時期，在14歲時幾乎已完全發達

2. 在低、中學年其為發展的主目標。

- 改善身體的組成（身體脂肪百分比）

1. 增加基礎代謝率。

2. 有助於維持體重、減少體脂肪。

- 增進學習能力

1. 運動刺激大腦神經樹突增長，從根本強化大腦功能。

2. 運動時會促進多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine）的分泌，這三種神經傳導物質都和學習有關，會讓人情緒穩定、注意力集中。

- 培養品格力

1. 運動可以鍛鍊意志力與耐力。

2. 從運動中也可以學習到專注與紀律、面對人生成敗、全力以赴的態度，以及謙卑。

- 情緒控管

1. 讓精神活絡，生活比較不煩悶。
2. 運動需要專注投入，可以轉移情緒。

- 其它

1. 對於日後成人其之運動習慣養成有關。
2. 對於健康管理較具易感性。
3. 提高自身避開危險的能力。

(資料來源：教育部體育署《學童的運動計畫》、衛生福利部國民健康署 肥胖防治網、親子天下《運動力，學習新處方》)

Q17：如何安全地運動？

A17：學童安全運動原則

針對體位不佳的孩子，應更加提醒與留意孩子運動的安全。

- 運動前做好身體檢查：

有心臟病或哮喘或糖尿病等疾病的學生，應遵從醫生指示，才開始運動。

- 盡力即可，不要勉強：

1. 肥胖者由於體重較重，其脊椎、臀部、膝蓋、腳踝之骨頭及關節較易受到傷害。

2. 肥胖者可選擇運動強度較低、時間較長的運動，如大步走。

3. 無論肥胖或是過於瘦小的學童，其動作範圍及運動的速度較易受限制，因此不必免強其運動量及活動範圍。

● 應循序漸進：

1. 運動的強度應慢慢增加，否則強烈的肌力訓練容易造成局部肌肉韌帶之傷害。

2. 運動時如感到不適應立即停下來休息。

● 選擇有興趣且適合自己的運動：

1. 運動過程：先暖身 15 分鐘，運動持續 20-40 分鐘後，再緩和運動

15 分鐘。

2. 運動頻率：每週 3-5 次。

3. 運動強度：不論強度如何，重要的是能持之以恆。

● 注意呼吸障礙：

肥胖者開始運動時，可能會有呼吸困難，心跳急促的現象。

1. 不要勉強做過量的運動。

2. 配合動作做規律的呼吸。

3. 可鼻和口同時呼吸。

- 避免過熱：

1. 肥胖者對熱的耐受性較差，運動時要穿較易散熱且可吸汗的衣物。

2. 運動強度宜循序漸進。

3. 多喝水。

- 成人適時從旁陪伴指導：

1. 父母或較年長的哥哥姐姐可以共同陪伴運動或是時時察看孩子運動的情形。

2. 學校可利用舉辦運動安全海報展、朝會等向學童宣導運動安全常識。

- 避免一些可能會引致自己或他人身體受傷的危險動作

(資料來源：董氏基金會、香港特別行政區政府 衛生署學生健康服務、臺北市士林區劍潭國小運動安全教育實施要點)

Q18：是否有不用花錢又簡單的減重方法？

A18：簡單運動減重法

想減重不是只能到要花錢的運動中心運動，其實在日常生活中也有省錢的減肥方法喔！

- 健走：健走是既簡單又輕鬆的運動，不需特殊裝備，只要穿著輕便服裝、運動鞋即可執行。

1. 增加人體的心肺功能
2. 增加骨頭、肌肉力量
3. 解除緊張
4. 控制體重
5. 口訣及技巧：

- A. 抬頭挺胸縮小腹
- B. 雙手微握放腰部
- C. 自然擺動肩放鬆
- D. 邁開腳步向前行

- 多爬樓梯跳一跳：

1. 盡可能以爬樓梯取代搭乘手扶梯或電梯。但要注意爬樓梯時不要跑步，以避免傷及關節。
2. 跳繩也是很好的運動。每次持續至少 20 分鐘，也能達到燃脂的目的。

- 各種團康及親子活動：

1. 躲避球
2. 紅綠燈遊戲

3. 老鷹抓小雞

(資料來源：教育部體育署、衛生福利部國民健康署、董氏基金會-簡單運動減重法)

Q19：何謂健康體能與體適能？

A19：認識健康體能與體適能

民眾也許感到很疑惑，以往聽過「體適能」，現又有「健康體能」，二者究竟有何不同呢？

- 「體適能」(Physical fitness)，為國內體育界沿用已久的名詞，其包含兩大類：

1. 「與運動競技有關的體適能」(Sport-related fitness)

- A. 具體要素：與捷性、平衡感、協調能力、速度、反應時間及瞬發力等。
- B. 與運動能力表現的關係較為密切。

2. 「與健康有關的體適能」(Health-related fitness)

- A. 具體要素：肌肉力量、肌肉耐力、柔軟性、心血管循環耐力及身體脂肪百分比等。

- B. 人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能發揮相當有效的機能。
- C. 有效機能代表的就是能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又可應付突發緊急情況的身體能力。
- D. 健康有關的體適能即為「健康體能」。

- 「健康體能」

指個人對於生活活動的作業能力。

1. 發展的目的：不僅在於促進個人身體的健康，且能有效提升個人身體活動的適應。

2. 原則：

- A. 適度：

適當運動強度及頻率。

- B. 均衡：

應包含各健康體能要素：有氧運動、重量訓練、伸展操及平衡反應。

- C. 有效：

養成規律運動習慣，依個人體能循序增加運動量，進而達到運動量最低要求要超出日常活動的目標。

D. 安全：

運動首重安全。

(資料來源:衛生福利部國民健康署 肥胖防治網、林貴福著(民87):
認識健康體能，台北：師大書苑有限公司出版、花蓮縣衛生局 健康
體能促進問與答)

Q20：如何破除不運動的理由？

A20：快樂動小撇步

世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動 60 分鐘以上，每週累積 420 分鐘以上。然而，面對生活中種種壓力之下，為什麼想動，卻怎麼也動不起來？以下提供幾個方法。

- 時時可運動

利用日常零碎時間進行生活化運動，就可累積每週所需運動量。

每天運動 30 分鐘的建議量，可採分段累積方式，並搭配不同運動完成，

效果與一次運動 30 分鐘一樣。

1. 通勤途中，搭乘大眾交通運輸工具者，走路到下一站上車、或提早一站下車。
2. 以走樓梯代替搭乘電扶梯或電梯。
3. 走路或騎腳踏車上下學。

- 天涼運動好時機

在天氣舒爽，太陽比較不炙熱的時候外出運動，可維持較久的運動時間。

- 運動更樂活

運動會促使大腦分泌「腦啡(Endorphin)」，使心情愉快。

1. 提昇專注力及記憶力。
2. 緩解工作疲累的壓力。
3. 增加工作效率並增進睡眠品質。
4. 使體力變好。
5. 調適焦慮及壓力並增強免疫力。

- 運動生活化

1. 可從最簡單的家務做起，例如自己動手整理家務、擦地板。
2. 利用手邊易取得的物品，作為運動器材，例如可使用空的寶特瓶加水

代替啞鈴或拿毛巾做毛巾操。

- 運動趣味化

1. 與家人朋友同樂。結伴一起打球、逛街、戶外踏青欣賞風景、飯後散步等。
2. 與自己興趣結合，並將運動融入生活。如有唱歌興趣，可於唱歌時身體跟著自然擺動。
3. 參加運動社團。使自己能規律運動，且有老師指導及同學陪伴，亦可增進人際關係。
4. 與寵物遊戲或溜狗，亦可增加身體活動量。

- 循序建立信心

例如：從可跑完的公里數變長、體力變好，進而陸續參各項活動及比賽，

逐步建立成就感，自然會有持續運動的動力。

- 要活就要動

➤ 運動的立即好處包括：

1. 降低血糖。

2. 促進心理健康。
3. 減少憂鬱、協助適應焦慮。
4. 幫助戒菸。
5. 增加疼痛忍耐力。

➤ 持續運動的好處

1. 可延長壽命。
2. 降低心臟病突發的機會。
3. 減少中風的機會。
4. 降低高血壓、乳癌的風險。

（資料來源：衛生福利部國民健康署 肥胖防治網、張佩蓉營養師《如何培養出運動興趣？》）

Q21：運動對於體重過輕的改善及好處？

A21：體位過輕之運動

體重過輕的人，如果只注意飲食，不藉運動來促進養分之吸收，體重的增加有限，因此更應該做規律的運動。

● 過輕的問題

1. 營養不良
2. 月經失調
3. 生長遲緩

4. 學習力減退

5. 貧血

6. 掉頭髮

7. 骨質疏鬆

● 運動對於過輕的好處

1. 適度的運動可提高食慾並增進腸胃的蠕動。

2. 增強體力。

3. 肌肉訓練可促進肌肉細胞的養分吸收。

4. 負重運動可以改善骨質疏鬆的問題。

● 如何以運動改善過輕

➤ 刺激肌肉生長最有效的運動：抗阻力訓練。

1. 提供肌肉負荷，促進肌肉增長，以應付這些額外的壓力。

2. 身體各主要部位的肌肉，例如：手臂、胸部、腹部、背部、大腿、和小腿，皆需兼顧，才能夠使全身肌肉均衡發展。

3. 全身性運動才可達到最大程度的刺激，增強肌肉生長的效果。

➤ 訓練強度：輕重量多重複次數的肌耐力訓練原則。

1. 每個動作完成 3 組。
2. 每組重複 12 次以上。

➤ 避免過多的熱量轉化成脂肪堆積：有氧訓練。

1. 在每週 3 次左右抗阻力訓練的同時，最好可以搭配適當的有氧訓練。
2. 強度不宜太大，熱量消耗太多可能造成增重效果不佳。
3. 低強度有氧訓練每週 2—3 次，每次不超過 30 分鐘即可。

（資料來源：基隆女中《你的體重過輕嗎？》、臺北市政府衛生局《健康臺北季刊》、亞洲運動及體適能專業學院《增加體重的實踐應用》、董事基金會《過胖過瘦都不好》）

Q22：如何判斷運動強度？

A22：運動強度 Exercise Intensity

為了維持健康的體適能，美國運動醫學會建議要達到每週 150 分鐘以上的中等強度運動。很多人會記得 150 分鐘這個數字，但往往運動強度不足，是很可惜的事。所以要如何知道自己已經達到中等強度運動呢？

以身體在運動時感到吃力的程度作為依據。以下是四個類型的定義及說明：

- **費力身體運動 (High-intensity Exercise)**

1. 持續從事時間：10 分鐘以上。
2. 對話：無法邊活動邊與人輕鬆說話。
3. 身體感受：很累。
4. 呼吸和心跳：比平常快很多。
5. 流汗：很多。
6. 舉例：跨欄、大隊接力、籃球、排球、游泳、拔河、舉重…等。

- **中度身體運動 (Moderate-intensity Exercise)**

1. 持續從事時間：10 分鐘以上。
2. 對話：能順暢地與人說話，但無法唱歌。
3. 身體感受：有點累。
4. 呼吸及心跳：比平常快一些。
5. 流汗：一些。
6. 舉例：慢跑、體操、快走…等。

- **輕度身體運動 (Low-intensity Exercise)**

1. 不太費力的輕度身體活動。

2. 舉例：平地慢速行走、短程郊遊、朝會。

➤ 不能列入每週 150 分鐘身體活動累積量。

● 坐式生活型態 (Sedentary)

僅止於靜態生活的內容。

➤ 不能列入每週 150 分鐘身體活動累積量。

(資料來源：衛生福利部國民健康署 肥胖防治網、林正常等著(民 91)。心臟病學生體育課程活動強度指引。臺北市：教育部。照護線上《運動強度夠不夠？醫師教你做評估》)

Q23：跑步注意事項？

A23：跑步小知識

跑步為十分簡易的運動之一，不需要額外的運動器材即可行動，也是學校和日常生活中常見的運動項目。以下為一些與跑步相關的小知識：

一、跑步時的全身打扮

- 穿著寬鬆、舒適的衣服。
- 適當的襪子及保護性佳的運動鞋。鞋子不可太大，鞋墊不宜過厚或過硬，以防止運動傷害。

二、慢跑基本動作

- 上半身

- ✓ 肩、頸部放鬆，上半身須保持穩定
- ✓ 手臂保持曲肘約呈 60~90 度之間，保持自然前後擺動
- ✓ 適度放鬆手臂以減低肩膀的緊張，遇到上坡時則可以加大擺動，以協助前進

- 腳部動作

- ✓ 以腳跟先著地，重心迅速轉換到另一腳的前端上，穩定的接觸地面
- ✓ 腳要盡量接近地面，無須騰躍過高
- ✓ 以短而密集的方式較能持久的達到運動時間

- 軀幹

- ✓ 保持伸展向上的姿勢
- ✓ 腰部則要穩定的隨前進的節奏，放鬆自然的律動
- ✓ 髖關節要微微上提
- ✓ 股關節放鬆以幫助下肢作協調的跨步動作

- 速度與呼吸

- ✓ 呼吸要配合步速，保持韻律性的換氣
- ✓ 採用兩個短吸一個長吐的呼吸節奏來快走
- ✓ 高換氣則可採一吸一吐的個人節奏

(資料來源:教育部體育署體適能網站)

Q24：何謂運動當量？

A24：Metabolic equivalents (MET)

日常的身體活動均需要能量來執行，而在活動的過程中，不論是進行何種活動，身體會消耗氧氣進行代謝作用以供我們所需之能量。而代謝當量便是衡量耗氧速度的單位。也可用來判定運動的強度。

1. 定義：1 MET 定義為每小時每公斤體重消耗 1 大卡之熱量之單位（大卡/公斤/小時），大約代表靜態坐著時的能量消耗。
2. 運用：可做為有氧運動強度之判定方法之一

MET	運動強度	舉例	說明
< 3 MET	低強度	一般步行	心跳率增加不明顯
3-6 MET	中強度	輕快步行	有顯著的心跳率增加
>6 MET	劇烈	慢跑	呼吸速度變快，並大量增加心跳率

3. 日常運用：

活動能量 = 代謝當量 (MET) x 體重 (公斤) x 時間 (小時)

例：一位體重 50 公斤的女生跑步 (7 MET) 連續 30 分鐘的能量

消耗為：7 MET x 50 公斤 x 0.5 小時 = 175 大卡

(資料來源：2007 年第 51 卷第 12 期 台北市醫師公會會刊、衛福部

國民健康署《台灣健康體能指引》手冊)

Q25：何謂運動當量？

A25：Metabolic equivalents (MET)

5-17 歲兒童青少年應每天累計至少 60 分鐘中等到高強度身體活動，每週累積 420 分鐘以上。

- ✓ 而每天若有大於 60 分鐘的身體活動可以提供更多的健康效益。
- ✓ 每週至少應進行 3 次高強度身體活動，包括強壯肌肉和骨骼的活動等。

而針對原缺乏身體活動之兒童和青少年，建議採取漸進的方式增加身體活動量，最終達到上述之建議運動量。而對於殘疾兒童，若在體能允許狀況下，亦希望可透過衛生保健人員之協助，以幫助其達到此建議活動累計量。

- 累計的解釋：一天可分幾次做較短時間的活動（例如兩次 30 分鐘），每一次所活動之時間加起來，達到每天 60 分鐘的目標。

(資料來源：世界衛生組織、衛生福利部國民健康署-肥胖防治網)

Q26：如何避免運動傷害，而當運動傷害發生時又該如何處置？

A26：運動傷害的預防與處置

運動對身體有許多好處，但若運動過度或缺乏暖身容易造成運動傷害。

因此，預防運動傷害及了解運動傷害發生後的處置，為進行運動前之必備知識。

(一) 預防運動傷害

1. 運動前：

項目	理由
暖身運動	促進血液循環，逐漸增加體溫與肌柔軟度，預防運動傷害
接著做伸展運動 5~10 分鐘	增加關節活動度及肌肉伸展性，減少運動的傷害

2. 運動後：

項目	理由
緩和運動 10-15 分鐘 (如走路或伸展肢體)	讓身體回復至休息狀態。 同時有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟。

3. 在運動時，也應挑選適當之運動裝備及護具，針對不同種類之運動有不同之裝備考量，建議詢問專業人員或做好事前準備功課。例如：登山需穿著登山鞋為佳，而慢跑需著慢跑鞋。

(二) 運動傷害處置

1. 注意勿運動過度，若感到疲勞可能是因運動量增加過快或運動量過大，需減少強度及頻率，暫時休息。身體若感覺不適，應立即休息並停止運動，可有效減輕不適，並避免傷害繼續惡化。有傷害發生時，應盡速尋求醫師診治。
2. 處理急性運動傷害的四大原則：休息、冰敷、壓迫、抬高。
運動時若發生急性運動傷害，例如：韌帶扭傷或肌肉拉傷，應立即停止運動並休息，同時對受傷部位進行冰敷，之後再用彈性繃帶施以壓迫性包紮，並盡量抬高患部。
 - 冰敷要領：每次時間不超過二十分鐘，休息十至二十分鐘，可重覆多次使用。

(資料來源：衛生福利部國民健康署)

Q27：運動時水分補充？

A27：運動之水分補充

運動時會排汗，身體的水分流失較不運動時快。若無補充適量水分，易造成脫水或是熱衰竭。接著讓我們一起來看看，運動時我們該如何補充水分：

- 運動前 30 分鐘，應該先補充水分 300 至 500 毫升
- 運動過程中，每經過 20 分鐘，應再補充水分 150 至 300 毫升
- 運動後，再充分的補充水分或飲料。

(國立中正大學運動科學教育研究室-運動生理週訊(第六期))

Q28：運動前中後該如何吃？

A28：運動之飲食補充

運動前、中、後需攝取適合之飲食，以提供良好的運動表現和骨骼肌之修復。以下分別介紹運動三時期所需之飲食。

- **運動前**

建議飲食：約前2-3小時攝取碳水化合物的餐點

理由：提供足夠能量、延緩運動時之疲勞感

- **運動中**

建議飲食：需適當補充水分（每10至15分鐘補充約150～

200c. c. 的

水分）、攝取碳水化合物

理由：水分是運動中空調的冷卻元素，而碳水化合物為提供能量

來源

● **運動後**

建議飲食：建議運動後 30 分鐘內進食佳，攝取富含碳水化合物與蛋

白質的餐點，比例約為 3~4:1。

理由：補充能量之儲存、建構及修護骨骼肌。

(參考資料:徐藝洳 營養師、營養學專家 吳映蓉博士)

Q29：兒童長高與運動關係？

A29：運動與長高

孩子的身高有七成是基因遺傳，但有三成可靠後天努力達成。應把握青春期，為骨骼發育之重要時期，一般來說，男孩的骨骼黃金發育期平均為 12-17 歲；女孩則從初經來潮算起，平均為 10-14 歲。

此階段青少年骨骼的生長板尚未密合，只要掌握正確的方法，就能夠幫助孩子長高。以下介紹幾種適合兒童長高之運動：

運動 1	打籃球
------	-----

	<p>投籃動作能幫助脊椎、手臂肌肉、骨骼伸展，加上打球時需來回跳躍、跑動，不但能促使腿部生長板內的活細胞增加，也能幫助大小腿的肌肉群運動，刺激腦下垂體分泌生長激素，加快骨骼成長。此外，若是在室外打籃球，能夠曬到太陽，還可增加維生素 D 生成。</p>
<p>運動 2</p>	<p style="text-align: center;">跳繩</p>
	<p>每天跳繩三十分鐘，可分成十次循環，每個循環跳一分半鐘，休息一分半鐘，且不要急跳急停，要停時可慢跳、或改為步行。學童可利用在校的早自習、課間及課後，或回家後的時間，分次把十個循環跳完</p>
<p>運動 3</p>	<p style="text-align: center;">游泳</p>
	<p>游泳時，身體處於水平或者高度接近水平狀態，使得雙腿關節壓力幾乎為零，處於類失重狀態，再加上游泳運動中雙腿幾乎一刻不停的一直在做踢蹬動作，就像一直有一種力量在拉伸著腿部關節，活躍了生長板，刺激骨骼增長。此外，游泳還可以促進生長荷爾蒙的分泌，這是由於在高強度的阻力訓練中，如持續 10 分鐘以上的伸展運動，一氧化氮和乳酸就會大量產生，游泳正是可以達到這個效果的最佳伸展運動。</p>

（資料來源：張旭鎧 職能治療師）

Q30：兒童適合哪些運動項目？

A30：兒童運動適當選

兒童運動有許多益處，但並非每種運動皆適合兒童進行。因此選擇兒童適合的運動項目也是重要的一環，可依據其身體動作發展階段與體適能內容來規劃。以下為一些兒童建議運動：

0 ~ 3 歲孩子適合的運動	
溜滑梯	促進手臂、軀體、腿部肌肉發展
盪鞦韆	透過坐姿的搖晃，練習頭、頸及背部肌肉力量的控制能力；搖晃時，亦給孩子帶來平衡感的刺激
獨木橋	促進協調性及平衡感
拍接球或投擲球	促進敏捷性、協調性等

3 ~ 6 歲孩子適合的運動	
飛盤或足球傳球	促進肌肉運用的掌握、增進與同伴相互配合的精神
毽子	促進身體平衡性與協調性，加強身體的控制能力

游泳	能增進心肺功能
腳踏車或直排輪	促進心肺功能、腿部肌力、平衡感

(資料來源:《華人育兒百科》)