

體重管理

現代生活物質豐富，隨之而來便是越來越多都市人有肥胖的問題。其實肥胖可說是一種可以危害身體健康的病症，因為它與各種疾病如糖尿病、血壓高和心臟病等都有密切的關係，所以保持一個正常的體重對身體健康是十分重要的。

肥胖的定義

肥胖是指身體的脂肪含量高於標準。但是，要準確地量度每個人的脂肪含量並不容易，所以一般人都會使用其它較為簡單的方法去評估，而其中一個最常用的方法便是利用世界衛生組織所建議的體重指數（Body Mass Index, BMI）。BMI 的計算方法如下：

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

BMI (kg/m²) 成人

< 18.5	低
18.5 – 22.9	正常
23.0 – 24.9	過重
25.0 – 29.9	肥胖
30.0 – 34.9	非常肥胖
> 34.9	病態肥胖

肥胖的成因

其實每個人能否保持一個適當的體重，都是取決於身體從食物中所吸收的能量和身體所消耗的能量能否取得平衡，若吸收過多而消耗太少，多餘的能量會變成脂肪而囤積下來，而肥胖便是這樣形成了。

體重管理

正確的體重管理應包括控制飲食及運動兩方面着手：

1. 飲食方面

我們應保持多樣化和營養均衡的飲食，日常均衡餐單計畫應包括：30 – 20%脂肪、20 – 10%蛋白質和約50 – 70%碳水化合物。為了避免吸收太多能量，我們可以從飲食習慣和行為方面着手，以下是一些建議：

- 減少使用含高脂肪的調味劑，例如牛油、沙律醬等
- 減少吃零食、太甜或太肥的食物
- 以雞或魚類代替其他脂肪含量較高的肉類
- 多吃蔬菜及生果
- 保持每天包括早午晚三餐，不可缺少任何一餐
- 進食時不可太急，除了可有助消化之外，亦可避免進食過多
- 每餐不可吃得太飽
- 戒除下午茶及宵夜等習慣
- 睡前不可吃得太飽

2. 運動方面

美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, 簡稱ACSM)對於肥胖這個問題，根據運動處方的編寫原則作出了以下的建議，目標為增加身體能量消耗，從而達到體重控制的目的：

1. 運動次數 (Frequency)

每星期進行5至7次運動。

2. 運動強度(Intensity)

運動強度的範圍應約為最大攝氧量或儲備心率的40%至60%。

3. 運動時間 (Time)

應每次進行45至60分鐘的持續性帶氧運動。但是對於初學或太肥的人來說，開始時可以採用間歇方式來進行，即在運動持續數分鐘之後，中間穿插一些緩和運動，當體力恢復後，再做數分鐘的持續運動。

4. 運動種類 (Type)

應選擇一些使用大肌肉及非撞擊性的持續全身運動，例如踏單車、游泳等。

除了以上的運動處方，我們亦可進行適量的重量訓練。重量訓練能協助維持身體的純體重，增加骨骼的密度，同時亦可減少肌肉因減肥而流失。我們應選擇多種不同的動作，令身體各部分肌肉都得到鍛煉。為了能安全地進行重量訓練，初學者應有教練從旁指導，而開始時亦應選擇較輕的重量，待身體適應後才逐步增加重量。

若對本文章有任何意見，歡迎電郵至：drchankk@gmail.com