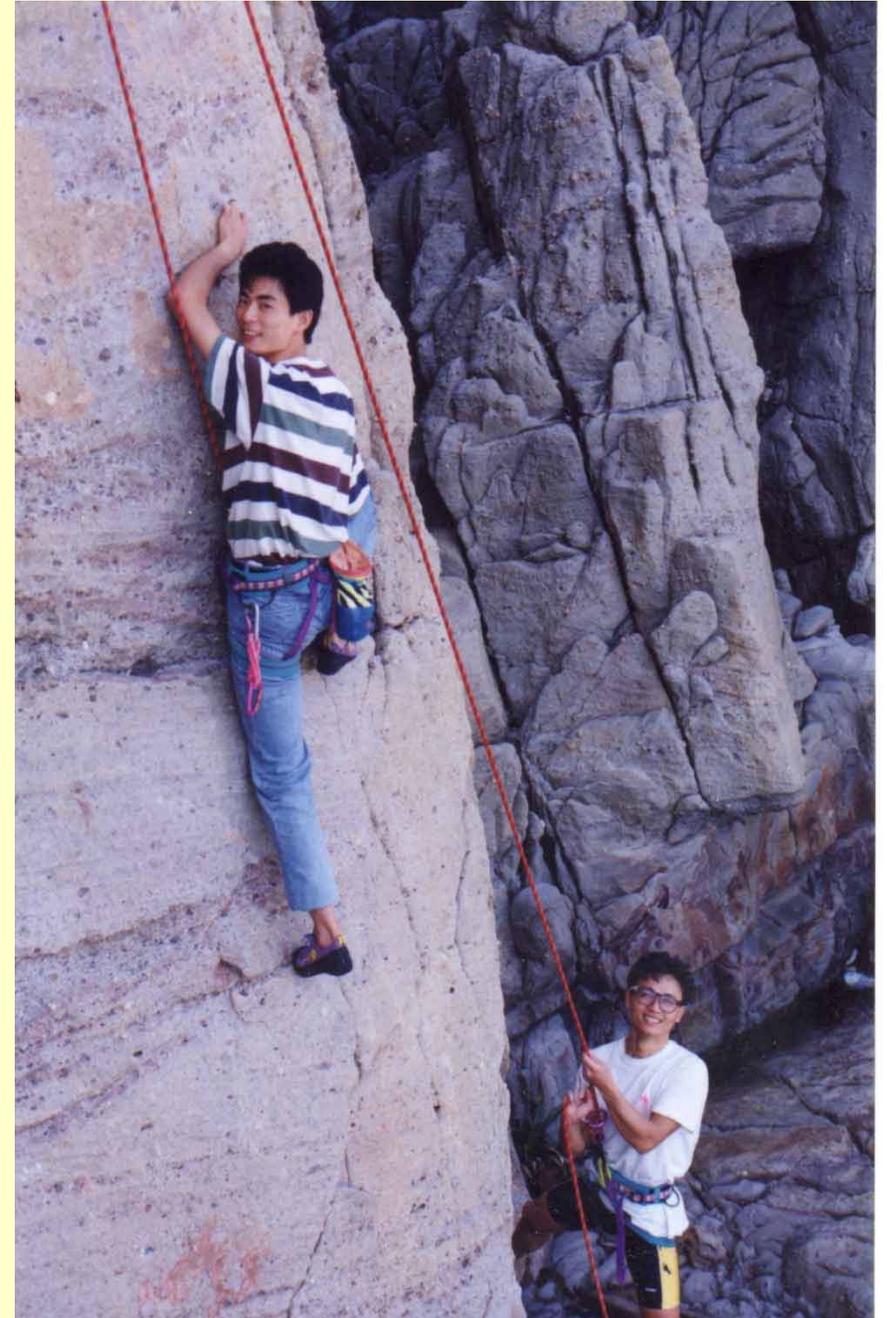


體重控制 在營養生理學的迷思

中央大學 姚承義

92/10/2





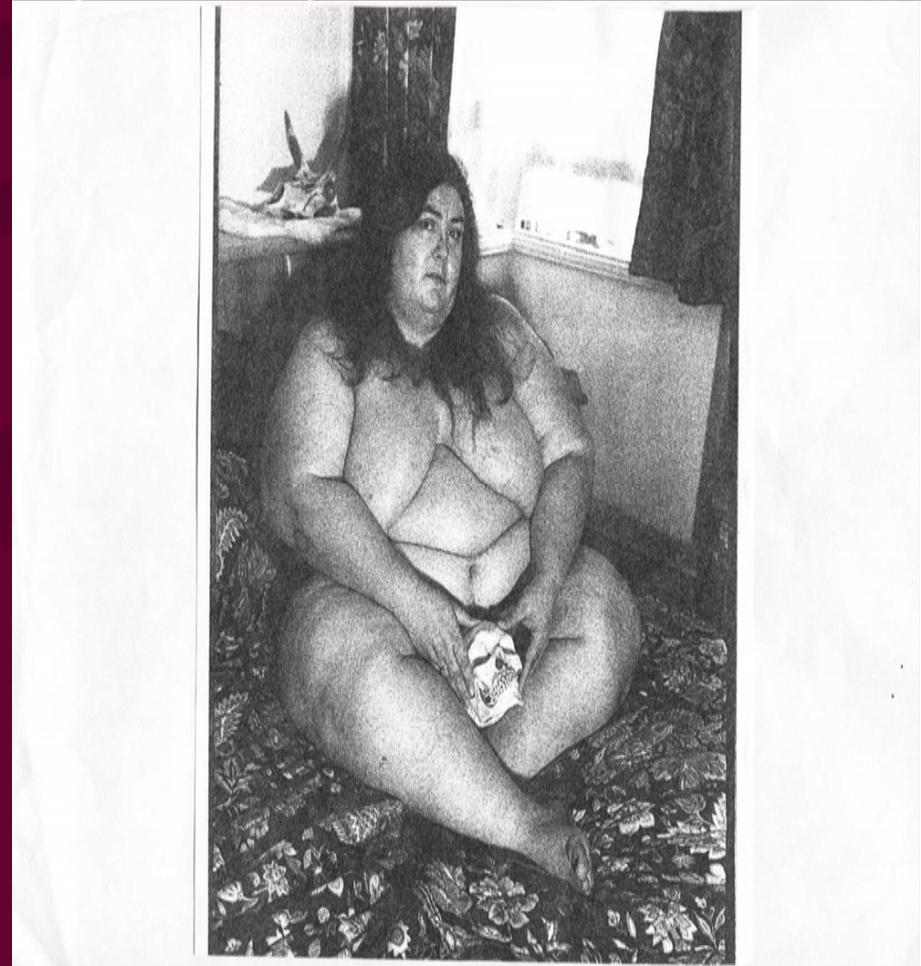
前言



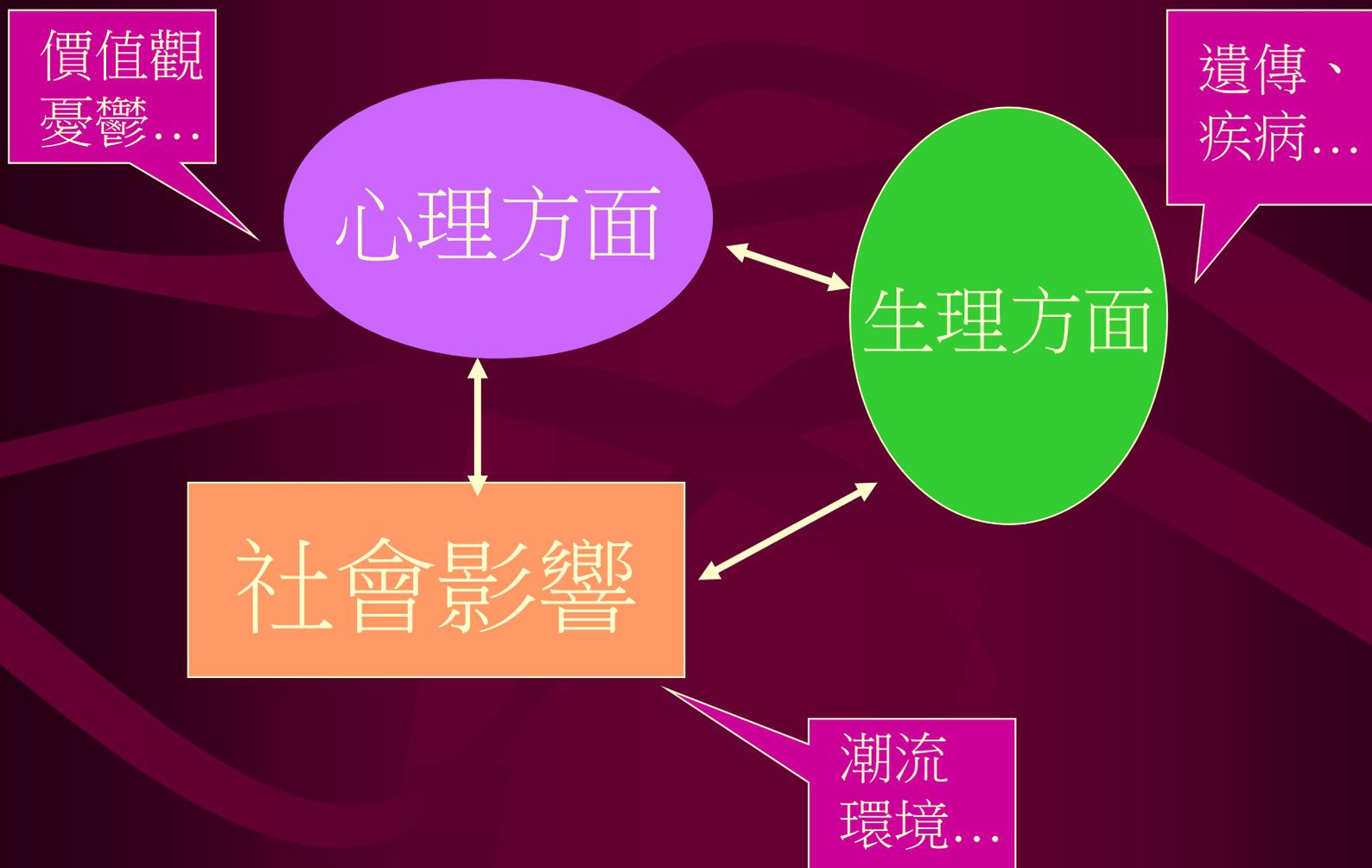
- 勞倫佐的油 —
- 人是脂肪構成的...

月月胖半半？

- 飲食習慣不當—第一類型
- 中樞神經異常
- 內分泌異常
- 心因性
- 遺傳型
- 少動型
- 中年肥胖型



肥胖是個複雜的問題



脂肪是壞孩子嗎？

- 功能： 能量來源及貯藏、保護與阻隔、幫助脂溶
維生素吸收、合成激素、構成細胞、參與代謝
- 積蓄脂肪是反應保護生命的機制
- 腦由脂肪組成(特定必需的脂肪酸)
 - 憂鬱、過動、團隊表現、暴力及侵略性.... (n3 DHA)
- 傳遞訊息

觀念導正——有關脂肪

- 任何形式存在，過多與過少均會造成疾病。
- 不同種類/比例失衡，是致病因素。
- 聰明的善用脂肪。
- 增進身體健康、精神、情緒和智能。

水...的迷思

- 女人是水做的！
- 男人含水量比女人多！
- 人體約60~70%BW！
- 喝水會胖？
- 脫水是瘦？

單一食物攝取

- 熱量攝取不足
- 營養失衡
- 基礎代謝率調降

低熱量攝取之迷思

- 生理紊亂
- 不可低於基本代謝率
 - 男 1500~1700kcal(70公斤)
 - 女 1300~1540kcal(50公斤)
- 恐危及生命

身體的熱量消耗來源

- 基礎代謝率 (70%)
 - 維持生命之所需
 - 與體表面積成正比
 - 粒腺體數量
- 生熱反應 (5 ~ 10%)
 - 特殊動力效應 (SDE)
 - 進食誘導性體熱產生 (DIT)
- 活動熱量 (20 ~ 25 %)

不同控制方式對減肥的比較

運動控制

飲食控制

增加熱量消耗

減少熱量消耗

短時間效果不佳

短時間即有效果

減脂同時增加或維持淨體重

減脂同時亦減淨體重

基礎代謝率提高

基礎代謝率調低

降低食慾/攝取減少

體重容易回升

積極之心理鼓勵

消極之剝奪限制

開明/充滿活力

沮喪

改善心理壓力

心理壓力沒有改善

增進體能及健康促進

對體能及健康促進沒有幫助

預防 — 觀念建立

- 脂肪細胞的宿命：
 - 胚胎期/嬰兒期（第一年）/青春期
- 選擇正確的脂肪種類：
- 運動介入的重要性！

實踐技巧—營養著眼

- 低熱量均衡飲食
- 目的：
 - 減脂、健康為主；
 - 提供足夠熱量及營養素。
- 方式：六大基本食物不能少；比例重要
- 技巧：對食物要敏銳...

結語

- 體控是一種健康意識與生活的態度。
- 體控是生涯規劃的部份。
- 體重控制的『黃金定律』：
 - 減少熱量攝取；增加熱量消耗！
 - 安全、健康而不復胖的減重！
- 以運動來突破瓶頸。

