

須知等。

茲簡述重要原則，概念如下：

1.熱量的攝取> 熱量消耗→肥胖→脂肪組織增加。成人的體重增加，主要是體內脂肪組織重量增加。

2.不同程度超重與死亡率比值。

死 因	超重20% 男人 (%)	超重 40% 男人(%)
冠狀動脈 心臟病	118	169
腦中風	110	164
糖尿病	250	500
癌症	100	105
消化道疾病 (包括肝、胆)	125	220
全部死因	120	150

3.肥胖者最理想的熱量攝取量為

男：1400~1600大卡

女：1200~1400大卡

老人：1000~1200大卡

4.如每天減少500~1000大卡的熱量，則一星期可減輕0.5~1公斤的體重，如此較不至引起嚴重飢餓、神經衰弱、身體虛弱等不適感，所以，減輕體重，一個月至多只能減4公斤，才不致影響身體健康。

5.餐次的脂肪的堆積具有影響力，在人類試驗發現，每日進食三餐者比每日進食三餐或四餐者易有脂肪堆積而致肥胖。

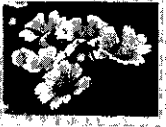
6.根據研究，單獨的飲食減肥，常使身體的肌肉部分與脂肪同時等量的減少，而運動却具有保護肌肉而增加體脂肪消耗的功能，可以減少因減食而導致的疲倦感，因此，正確的減肥方法—飲食控制配合運動，會使體脂肪逐漸消失，而為健康之肌肉所取代。

7.運動→體溫升高→促進新陳代謝→消耗熱量→代謝掉脂肪。

常做規律的運動

規律的運動，是一種燃燒脂肪運動，可使脂肪消耗，脂肪細胞變小，有利於減肥。運動亦能增加高密度脂蛋白(HDL)，更能刺激肝臟放出較多的糖分，而不致有飢餓感。

任何有氧運動包括：快走、跳舞、騎腳踏車 →

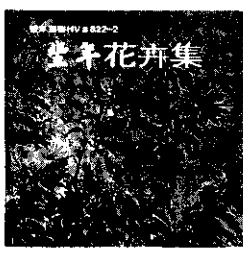


豐年叢書

台灣觀賞植物集

介紹台灣常見觀賞植物一五〇種，附栽培法、植物特性及用途一覽表，中英文對照，彩色精印。全書二四四頁，每本精裝三〇〇元。

豐年社 台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元



豐年叢書

豐年花卉集

介紹草本花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類一〇〇篇，全書三〇二頁，彩色精印，每本精裝350元。

豐年社 台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元