

怎麼吃才能減肥？

協助製作 / 衛生署家庭計畫研究所

Q：人到了幾歲就會停止長高？有哪些方法可以增加身高？

A：身高主要是由骨骼的長短來決定，骨骼的長短是與遺傳、生長激素及其他相關荷爾蒙等因素有關。一般來說，在青少年早期第二性徵變化開始發展為身體成長進展快速時期。到了青少年中期，第二性徵已發展漸趨成熟，身體成長速度開始減慢，已接近成人身高之95%。到了青少年晚期，身體外型、體態及性功能已完全成熟。至於幾歲會停止長高，因男女的青春發育速度快慢不同而有差異，非由年齡大小決定。增加身高的方法，即於身高快速增長期間，保持做適度的運動、攝取足夠的營養、充足的睡眠及安穩的情緒。

Q：為什麼有些人一直吃就是吃不胖，真的與體質有關嗎？

A：熱量的攝取，取決於個人食量、單位熱量及吸收熱量。長時間的熱量攝取多於熱量消耗就會造成肥胖，反之，長時間的熱量消耗大於熱量攝取時，就會變瘦。有些人一直吃就是吃不胖，是在於個人基礎代謝率或腸胃道的吸收狀況不佳有關。

Q：請問三餐要如何吃才能減肥？做什麼運動有助減肥？

A：控制飲食和運動是減肥最好的方

法，在飲食的控制方面：應以降低熱量的攝取，及不影響正常的生理發育及均衡的營養為原則，如：蛋白質、礦物質、維生素的攝取一定不可少，以期提供生長所需營養素。控制飲食的法則：1.三餐定時定量；2.多吃含熱量低及纖維高的食物；3.減少吃甜點及飲料；4.烹調時，避免用油煎或炒，改以清煮或燙，以減少油脂的攝取；5.避免西式速食店用餐的機會；6.避免到「吃到飽」餐廳進食的頻率。在運動方面：目的在於幫助增加脂肪組織的消耗，使肌肉的組織更為結實，維持長期性的運動是必要的原則。運動時宜注意：運動的頻率、強度及選擇適合自己的運動方式，如有氧運動、跳舞、跑步、游泳及騎腳踏車等。



心事誰人知？有話儘管問！

「生活Q&A」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組陳姐姐」收

E-mail: cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.binnet.net

本欄特約顧問：

侯承伯（衛生署台中醫院副院長）

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師、生殖內分泌專家）

賴英淑（彰化基督教醫院小兒科兼青少年保健門診醫師）