



減肥之我見

適當的體重控制，係健康身體必要的條件，我身高172公分，3年前體重曾經至75公斤以上，依標準體重計算原則，男性身高減80，再乘以0.7之原則。 $(172-80) \times 0.7 = 64.4\text{kg}$ ，此即為標準體重，標準體重之上下10%為正常體重，那我的體重上下限應是在58kg到71kg之間。雖然僅稍微重了幾公斤，但可以感覺出，當上樓梯及登山時，心臟之壓力以及大腹便便之難看狀，為了健康，也為了身材，我下定以“最適當的方法，控制體重在正常體重範圍”之決心，保持“健康才是美”之原則。

首先我執行了下班步行回家之走路運動法，每日約走1小時之路程，當每天走路時，欣賞兩旁之人行道樹木，穿越台大法學院、中正紀念堂及師範大學時，

更感覺出“植樹綠化”之重要性，也將感受到台北市容與我們的關係，進而了解“環境綠化”之重要性。

其次改變飲食方法、烹調方法，以水煮及蒸食為原則。將蔬菜洗淨後，放入沸水中燙一下後撈起，食用時，以橄欖油、醋及醬油，偶爾亦可加一些蒜頭之調味料沾食。味道之鮮美，調理之簡單以及減少油煙之威脅真是“減肥中所得到的最大享受”。雞肉或排骨以燜燒鍋調理，雞肉去皮，排骨以龍骨或小排為主，加一些薑及醋燜食之，亦可加筍子或香菇。燜燒鍋方便又省能源，且安全，真

是值得推廣之家庭調理用具。

我家中主要以魚為主，魚皆以大同電鍋蒸食，僅加鹽巴及薑片而已，有時亦可以豆豉蒸食之，又方便且美味。

三餐以外，絕不吃零食，三餐以後，馬上以牙線清洗牙齒，除了開水外，咖啡絕不食用，茶葉也不飲用為原則，每日必喝3公升以上之白開水，保持“有蔬菜，天天有水果”之原則，並奉行“天天上大號，時時上小號”，以及以“早餐吃得飽，中午吃得好，晚上吃得少”之原則。

果然，體重不知不覺中控制在71公斤左右，加上每天1小時以上之走路以及每星期日之登山，發現“體力比起10年前”還好，而且也好像覺得“比10年前”年青了很多。

現在政府在朝“提昇國民競爭力”努力，政府、企業、勞工以及每位國民必須有團結共識、利益與共、提升科技進步以及國民終生教育之共同理念，以達到

團結互助、國家有進步之目

標外，如何使全體國民皆有一健康之身體，來創造各種有形與無形之財富，並作各種有名譽之事，如此整個國家才有朝氣，國民才有競爭力。當然如何由自己身體之健康作起，更是每一位國民應該首先努力之目標。 