



如何教我**胖**？

我為什麼都吃不胖？」當說出這句話時，多少人會對你投以羨慕及忌妒的眼光，但是一心事誰能知，你正為此事煩惱不已，因為「吃不胖」讓你擔憂身體是不是會變差？或是我是不是有病？許多的為什麼盤據在你的腦海中，久而久之，體重不僅沒增加，反而更瘦，此時或許你心中也會暗自嘀咕—老天對我真不公平。

我的體重到底到多少才合乎標準？你可以用下列簡單的公式計算：

男性=(身高(公分)-80)×0.7=理想體重(公斤)

女性=(身高(公分)-70)×0.6=理想體重(公斤)

如果你目前的體重在理想體重的±10%內都屬標準體重範圍，超過此範圍則屬體重過輕或過重。不論體重過重或過輕，對身體健康都有影響。體重過重對於身體的影響想必大家都非常了解，但是卻常忽略體重過輕對健康的影響，輕微體重不足者會有疲倦、肌肉無力、營養不良等現象，嚴重體重不足者會造成體內組織極度的耗損、內分泌失調、抵抗力變差、免疫功能減退、住院天數增加等不良影響，所以體重不足與體重過重對自身健康的影響是相當的，不得不重視。

解決體重過輕的首要方法是先了解造成體重不足的原因，歸納體重不足的原因如下：

飲食量不足

胃口不好或是行動不便無法購物，影響到飲食量的多寡。長期食物量攝取不足會使熱量及必需營養素缺乏，造成生長停滯、體重過輕的現象。對於幼兒，營養素攝取不足不僅會使體重偏低，也會影響到智力的發展。

咀嚼功能障礙

牙齒不能發揮其咬碎的功能，影響到食物的消化及吸收，且食物的選擇也不能多樣化，進而影響食慾。

腸胃功能不佳

胃炎、胃酸過多或過少、胃切除都會影響食物的消化程度及部份營養素在腸部的吸收量；而小腸專門負責各種營養素的吸收。代謝後產生能量維持生命，如果腸部功能不佳，如腹瀉、便秘、腸炎等都會影響到營養素的吸收，這常是造成體重不足的主要原因，所以體重不足者，除了要找營養師調整飲食外，也需經由腸胃科醫師診斷治療後才是解決體重

問題最完整的方式。

內分泌失調

甲狀腺機能亢進者，常有吃得多但體重仍非常消瘦的情況，主要原因是甲狀腺機能亢進者他們的基礎代謝率提高，導致熱量過度消耗所造成，所以吃不胖的人也應去做血液檢查是否是內分泌失調所造成。

飲食習慣不佳

吃得太慢、偏食導致攝食量不足，或是為了怕胖的理由而有攝食失常的情形發生，如神經性厭食或貪食症等，都會使體重不正常的下降。

遺傳

子女的體型會受父母的體型而影響，當父母親都是正常體重者，子女瘦弱或肥胖的機會並不大，然而後天的環境或飲食習慣也會改變個人體型，所以「遺傳」並非體型唯一的決定因素。

熱量消耗過多

活動量過多，使熱量的消耗高於熱量的攝取，將使體重下降。

壓力過大

工作忙碌、生活不規律、



易焦慮者常會影響腸胃功能，加速胃排空及腸部蠕動，甚至影響內分泌功能，使食物的消化吸收受影響，因而影響正常的體重。

體重不足的原因很多，除了尋求醫師的協助及身心的調適外，在飲食方面加以注意也可改善體重不足的情況。增加體重的飲食原則為：

均衡的營養

不斷地補充食物雖可達到增重的目的，但是沒有選擇性的補充食物反而對身體會產生傷害，例如高糖、高油脂食物長期過量的食用，常會影響食慾，並造成血脂肪增高，增加心血管疾病的罹患率。所以欲增重的民眾，應以均衡的飲食來達到增重的目的。每日所需的食物量因人而異，但6大類食物的攝取是相同的，每日約需多少份量的食物才能維持體重並增進健康呢？

各類食物建議量參考表

六大類食物	建議份量	每份食物舉例
奶類	1~2杯	全脂奶粉 35公克(4湯匙)=低(脫)脂奶粉 25公克(3湯匙)=各類奶類 240毫升=優酪乳一杯(約 240毫升)
五穀根莖類	3~6碗 (12~24份)	飯 1/4碗=稀飯 1/2碗=小片吐司一片=小餐包 1個=熟麵條(米粉) 1/2碗=餃子皮 4張=蘇打餅乾 3片=冬粉 1/2把=義美饅頭 1/3個
蛋豆魚肉類	4份	一般魚類、肉類可食部份生重 35公克=肉腳 1/2條=肉鬆 3湯匙=豆包 1/2片=五香豆干 2片=豆漿 240毫升=小素雞 1支=田字豆腐 1塊=豆漿 240毫升=百頁結 2個=雞蛋 1個=棒棒腿、雞翅 1/2隻=草蝦 3隻
蔬菜類	3碟	每碟：各類新鮮蔬菜生重 100公克(約熟重半碗) *至少一碟為深綠或深黃色蔬菜*
水果類	2份	每份：約女性拳頭大小之各類新鮮水果
油脂類	2~3湯匙	各類油脂 1茶匙=瓜子 50粒=腰果 5粒=花生 10顆=開心果 10顆(3茶匙=1湯匙)

※ 上表部份資料來源：行政院衛生署

營養品、點心的補充

除了三餐定時定量攝取外，點心的補充對於欲增重者是很有效的。如果要在1個月內增2公斤，每天就需額外增加500卡的攝取，1杯240毫升全脂奶加2片奶油吐司及1杯200毫升的柳橙汁即可提供約500卡的熱量；另外市售罐裝營養品，每罐約可提供250卡的熱量，是欲增重者補充熱量頗方便的選擇。

改變進餐程序

湯及飲料放在最後喝，以免影響其他主要食物的攝取，所以應從營養濃度高的食物開始進食，如肉魚豆蛋類、主食類等，如要喝湯也以濃湯為主。



改變食物的選擇

帶骨的食物會影響進食的速度及量，選擇整塊及沒有骨

頭的肉類，或魚類可快速地補充所需的熱量，另外苜荳的食物熱量也較高，欲增重者可多選擇。

適度運動增加食慾

適度的運動可提高食慾並增進膽胃的蠕動，也有增強體力的效果，所以每日固定的運動，對於體重過輕者也是有間接幫助的。

食物多樣化

不要固定吃類似的食物，應時常變換，如此不僅可由不同食物獲得不同的營養素，也可使飲食多樣化，並改變不同的心情，提高吃東西的欲望，達到增重的效果。

增重並非一朝一夕能看到成果，應有恆心及毅力，漸近式地將體重提升至正常範圍，才是最正確且能持久的方法。