

小心， 妳是體重過輕一族嗎？

談青少年身體形象不良與飲食失調

◎聯合報92年9月18日的新聞報導指出，俄羅斯最著名的芭蕾舞伶安娜史塔西亞·佛洛契科瓦被開除了，理由是「體重過重」！該女伶身高170公分，重50公斤，但劇院仍表示她太重、太高，沒有男舞星願意舉她！

◎世界頂尖的體操運動員Christy Henrich，152公分，42公斤的體重，這樣的身材被譏為太胖，無法成為奧林匹克體操隊的成員，因此走上厭食症這條路，3年後她去世了，死時只有21公斤而已！

以上的例子是否讓人震驚不已？這些體操、舞蹈或運動員等特殊行業對自己身體形象的嚴格重視，不斷地要維持與雕塑自己的身材與體態，甚至於採取不符合健康原則的飲食方式和體重控制，往往讓自己置身於飲食失調的高危險群中，特別是厭食症的產生。加上現今大眾媒體的渲染，尤其是當今的瘦身廣告，一再地強調“瘦才是美”的象徵，使得很多人從孩童時期就開始關心自己的體重，擔心體重太重會被排擠，到了青春期更是將注意力集中於身體外貌，希望擁有更好的形象。

國內有一調查報告指出每10名國中生中就有4

位是過輕的，其中因素包含本身的身體狀況、遺傳、經濟因素等，但不可忽視的另一個因素是「想要維持苗條」！

雖然大家都知道肥胖有害健康，但是愈瘦就愈好嗎？愈瘦就愈健康嗎？根據研究指出，過度纖瘦的人有較高的死亡率及較低的平均餘命，在呼吸系統疾病上的不耐性（例如肺結核）是正常人的2倍，除此之外，過瘦者在寒冷時較難維持體溫，且腸道感染和腸胃不適、骨質脆弱和骨質疏松等均較易發生於過瘦者。

體重過輕(underweight)的定義

1. 身體質量指數 (BMI) < 18 【BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺²)】
2. 男性體脂肪含量 < 15%，女性體脂肪含量 < 18%
3. 體重 < 理想體重 15%，即可視為體重過輕

飲食失調(Eating Disorders)

飲食失調常發生在青少年與年輕女性身上，屬於心理與行為的問題，較常見於已開發國家，如美國、加拿大、歐洲、澳洲、日本等，發生率約0.5%。飲食失調包括神經性厭食症 (Anorexia nervosa) 和心因性暴食症 (Bulimia nervosa)，為一種持續的飲食或飲食行為的混亂，結果導致進食的改變以及對生理健康、心理功能的顯著傷害，嚴重影響健康，死亡率高達10%。

神經性厭食症(Anorexia nervosa)

特質是強烈害怕體重增加，拒絕維持最低



的正常體重，對自己身材有顯著認知障礙，及對自我強制性的饑餓行為，是一種可能危及生命的問題。男女產生此症狀的比例為1:8~20，而女性患者中有一半發生在20歲以前，四分之三發生在21歲以前。病患可能會嘗試各種不同的方法減重，包括饑餓、嘔吐和使用瀉藥等。其症狀有：

1. 體重相對於其年齡和身高而言是低於最低正常水準的，兒童或青少年則是沒有增加預期應增加的體重。
2. 強烈害怕體重增加或變胖，即使體重下降仍不能消除此害怕。
3. 對自己的體重及身材過度看重，甚至有扭曲的現象，嚴重影響其自尊心。
4. 生理功能失調，女性因為動情激素減少導致無月經症，男性則是睪丸激素質降低。
5. 便秘、過度掉髮、睡眠不正常等。
6. 滿腦子想的都是食物。
7. 對於生理狀態有錯誤觀念，每天熱量攝取僅有500~800大卡。
8. 進食速度緩慢。
9. 運動量增加，但肌肉張力不佳。
10. 缺乏病識感，通常由家人或周遭的人發現送醫。

心因性暴食症(Bulimia nervosa)

較神經性厭食症更為常見，尤其在青年期和壯年期，女性患有心因性暴食症的平均年齡是23歲，盛行率為9%，男性則很少見。其基本特質為：

1. **暴食**：不斷的吃，一直到自己受不了為止，1日可能攝食5,000~20,000大卡的熱量；
2. **清腸**：為避免體重增加所採取的不當補償方法，如催吐、灌腸、吃瀉藥和利尿劑等，刻意將吃下去的食物排出體外，此行為每週至少2次而且持續3個月以上。

雖然現在社會都強調臀小、纖瘦的體型，但是青少年千萬不要因為社會的喜好而錯誤評斷自己的體型，如果因此造成飲食失衡，將影響身體的生長發育，嚴重者甚至會影響至成年期。青春是身體新陳代



謝較旺盛的時期，因此，食物的攝取必須達到基本的需求量：

1. 每日2,000~2,500大卡，蛋白質占10~15%，脂肪占20~30%，醣類占50~60%。
2. 每日應攝取（根據年齡、性別、生活活動強度的不同，所需的熱量而有不同）：1~2杯的奶類（鈣讓你長更高）。3.5~5.5碗的五穀根莖類（吃最多）。3.5~4.5份的蛋豆魚肉類（吃適量）。3碟青菜，2份水果（天天五蔬果）。2~3湯匙油脂類（吃最少）。

給青少年的飲食建議

1. 三餐營養均衡有規律。
2. 少吃零食、少喝飲料，健康不發胖。
3. 增加鈣質的攝取，幫助骨骼強健。
4. 增加鐵質的攝取，擁有紅潤好氣色。
5. 多吃蔬菜、水果，維護生理健康。
6. 多吃豆製品少吃肉類、多攝取蔬菜水果，少攝取油脂，可減少青春痘的困擾。
7. 適度運動，維持健康好體力。

每一個人都是獨一無二的個體，而人的價值並非只取決於外表，青少年應依照理想體重的公式來評估體型，並建立正確的體重目標與體型意識，只要體重在正常範圍內就不需再刻意減重，但若只是對身體某個部位不滿意，則可以靠運動來達到局部雕塑的目的。最重要的是要有健康的身心，才能表現出「自信美」，愛自己、欣賞自己、發覺自己的價值，肯定自己，建立自己的特色，自己就是最美的！

