

愛欣營養小教室



I-sing co., LTD
愛欣營養午餐
中央廚房

健康體位



健康體位是什麼？

維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。



BMI怎麼算 $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$

BMI介於18.5及24.0才是件健康體位，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖（ $BMI \geq 24$ ）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

如何維持健康體位呢？



- × 拒絕高油脂、高糖分的食物
- × 拒絕油炸食品（如：炸雞、薯條……）
- × 拒絕含糖飲料（如：含糖奶茶、可樂……）
- × 拒絕零食（如：糖果、餅乾、……）

- 天天吃蔬菜、水果
- 常常喝白開水
- 每天戶外身體活動



每個人符合健康的體型及體重並不相同，要學習接受自己的體型，要喜歡自己，不要因為別人的眼光而自卑或受影響。