

## 1

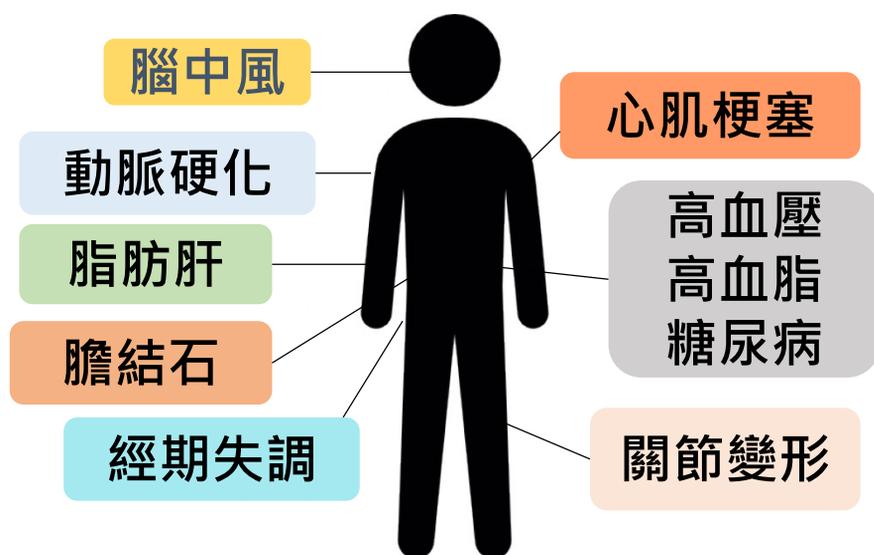
### 了解自己的身體質量指數(BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重}(kg)}{\text{身高}^2(\text{m}^2)}$$

肥胖定義	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	體重是否正常
體重過輕	BMI < 18.5	均衡飲食
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	恭喜!!請繼續保持
體位異常	24 ≤ BMI < 27	體重過重了,要小心了!
	BMI ≥ 27	噢噢,有點肥胖!!注意健康!

## 2

### 肥胖可能導致哪些疾病?



3

## 目前唯一合法減肥藥-羅鮮子



- 腸道**脂肪**分解酵素的抑制劑，可減少腸道對脂肪吸收約30%
- 副作用：放油屁、糞便急瀉、脂溶性維生素缺乏等

**醫師處方用藥:**有需要使用減肥藥品的民眾，必需經過醫師評估後才可服用噢!

4

## 非法減肥藥的可能成分

成分	副作用
安非他命	心跳加速，可能引起 <b>心律不整、血壓上升</b> ，進而引發中風。
腸道膨脹劑	<b>阻塞腸道</b> 引起不適，造成維生素與礦物質不足。
瀉藥	經常服用會發生貧血及便秘、痔瘡， <b>導致電解質流失</b> ，出現營養不良及酸中毒。
利尿劑	水分流失，腎臟負擔大。
咖啡因	失眠、嘔吐、心悸。

市面上會有誇大不實的廣告，聳動的減重效果，讓你覺得不可思議，事實上服用非法減肥藥品只會**傷身又破財**。

## 5

## NG 減肥方式



不當飲食法	缺點
禁食法	各種重要營養素缺乏，可能造成體重掉落太快，肌肉流失。
高蛋白低熱量法 (例：吃肉減肥法)	營養素不均衡，容易造成腎臟及腦部的損傷，也可能因電解質不平衡引起死亡。
單一食物控制法 (例：蘋果減肥法)	營養素不平衡且單調不易持久。
極低脂肪飲食	缺乏必須脂肪酸、脂溶性維生素利用率降低。食物選擇少，飽足感差。
減肥餐	價格昂貴、缺乏正常飲食、單調、無法長時間進行

6

## 飲食紅黃綠燈

種類	綠燈可食	黃燈淺嚐	紅燈避口
五穀根莖	麥片 糙米飯 玉米, 饅頭	炒飯 煎蘿蔔糕 麵包	鮮奶油蛋糕 薯條 油條
蔬菜	涼拌 水煮青菜	炒青菜	炸蔬菜 油漬筍乾
水果	新鮮水果	果汁 水果乾	水果罐頭
奶類	低糖優若乳 牛奶	調味乳 起司	奶昔 冰淇淋
蛋豆魚肉	去皮肉類 蛋白豆腐	魚鬆 動物內臟 鹹蛋皮蛋	臭豆腐 三層肉 獅子頭

選擇天然、低油、低鹽，多吃綠燈食品，**減肥也可以營養均衡。**