

健康體位

健康飲食與體位

午餐秘書 王逸茶

2011年康健雜誌「國民營養健康狀況變遷調查」發現，台灣每兩個男人、三個女人中，就分別有一人體重過重，全台胖子最多的縣市是花蓮、屏東還有台東，台灣肥胖率在亞洲「名列前茅」，小朋友從小就應該要培養良好的飲食習慣，不然肥胖會讓我們再度淪為「東亞病夫」，因為十大死亡原因中就有六項與肥胖有關，它們分別是：癌症、腦中風、心臟病、糖尿病、慢性肝病、與高血壓，因此，避免肥胖便成了大人與小孩的必修課。

本學期10月19日邀請林美珍護理師至校演講，她提供了減重五法寶，分別是：三低(低油、低糖、少肉)、三定(定食、定點、定



量)、二多(多運動、多喝水)、一高(高纖維)及零宵夜，這些幾乎都是與飲食相關，為何減重與飲食有密切關係？因為我們吃進去的食物，每累積7700卡就會讓我們增加一公斤的體重，因此攝取低熱量而健康的食物，便成為我們每天要注意的飲食功課，一杯珍珠奶茶就有500卡熱量，這會讓我們需要持續跑步一個小時才能消耗得掉，一天一杯飲料就讓我們一年間多出5到7公斤的重量，所以說減重不從飲食下手怎麼行呢？

另外，營養師也提醒我們日常生活必須遵守的健康黃金法則包括：每天睡足6到8小時、再忙也要定時吃三餐以及養成運動的好習慣，多吃蔬菜水果(蘋果是很好的減肥水果)，每餐不超過4指的肉類…等等。

健康是要用心經營的，維持健康的體位是為自己打下健康的好基石，很多人不是真的胖，而是代狀況，是身上水分代謝不掉的浮腫起來胖胖的，除了健康的飲食也要找醫師諮詢一下身體的健康狀況朋友及親愛的家長們，為了避免自高血壓、糖尿病患者而變成藥罐今天起，要為自己的飲食好好把關



謝出了讓人看考慮去況，小己成為子，從喔！