

# 體重控制的重要性



陸上運動技術學系一年級  
學生：李宗育  
老師：陳光輝

# 大綱

- ★ 為什麼要控制體重
- ★ 食物金字塔
- ★ 飲食指標
- ★ 運動
- ★ 如何知道達到效果
- ★ 運動與飲食減肥的差異
- ★ 總結



# 前提

國內男性成年人口有 **14.6%** 為肥胖症

女性人口有 **15.8%** 為肥胖症，也就是平均每七個成年人就有一個是胖子

全台共有兩百二十萬成年人為胖子，容易導致高血壓、糖尿病、心臟病及腦中風的併發症。



# 為什麼要控制體重?

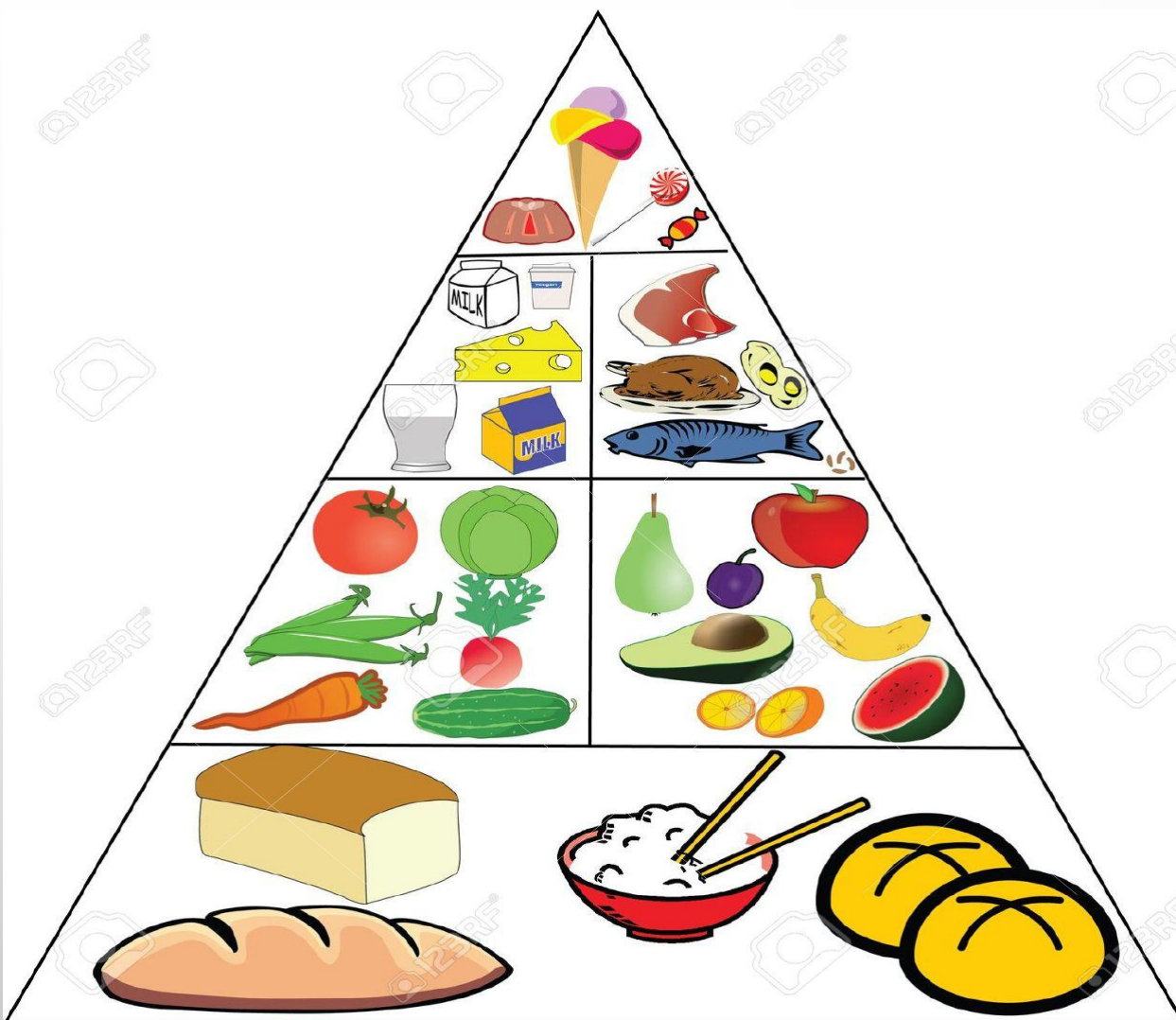
簡單來說呢!!!

就是為了你的健康



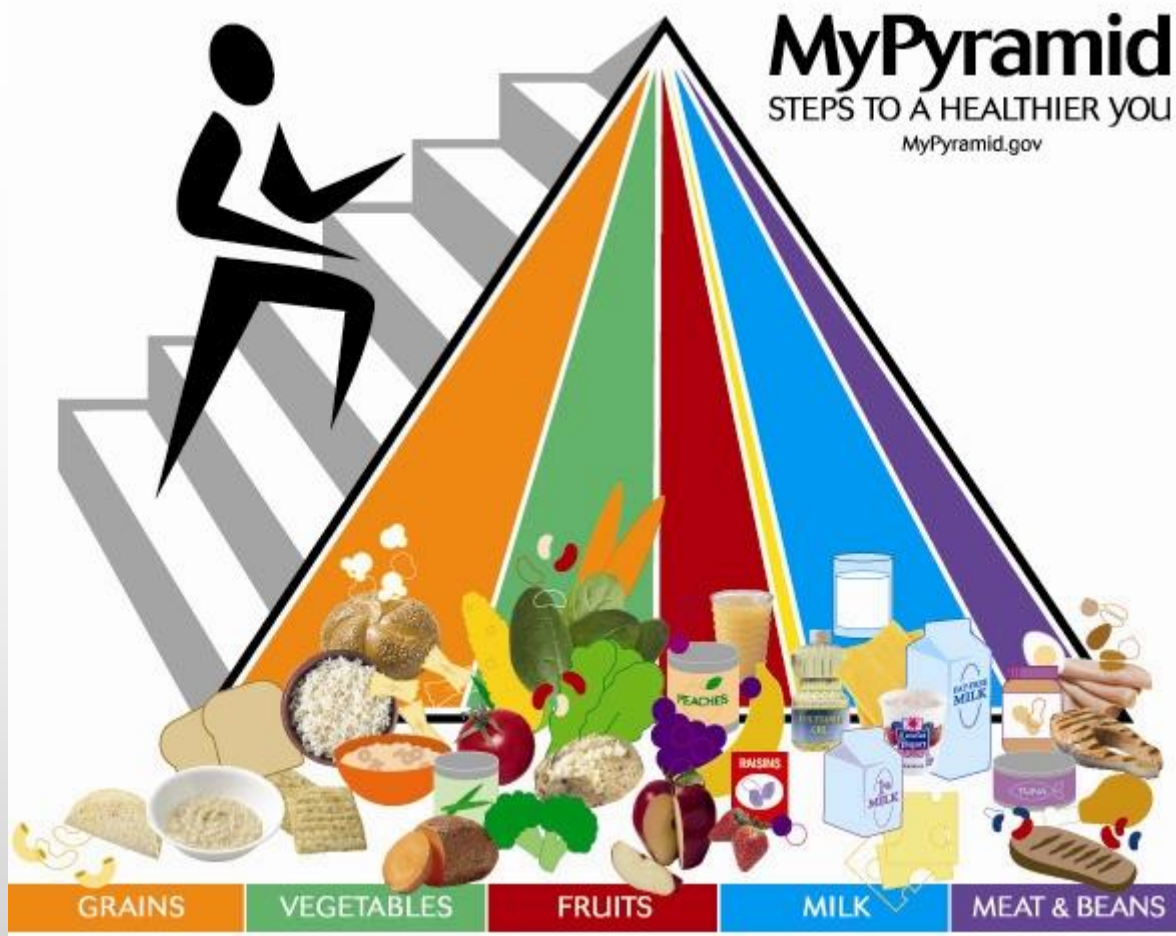
# 食物金字塔

- ✓ 奶類
- ✓ 油脂類
- ✓ 蔬菜類
- ✓ 水果類
- ✓ 五穀根莖類
- ✓ 蛋豆魚肉類



# 飲食指標

- 維持理想體重
- 均衡攝取六大類食物
- 三餐以五穀類為主
- 盡量選取高纖維食物
- 少鹽、少油、少糖
- 多攝取鈣質豐富的食物
- 多喝開水
- 飲酒要節制



## 運動

- 超過身體負荷的運動(輕微)



種花和一些家務事。這種運動可以在短時間完成

- 強化心臟



在房屋內及四周走動，整理花園或到田裡、菜圃翻土、拔草，與孩子遊戲，上班時多走樓梯不做電梯

- 消耗更多熱量



快走、慢跑

這些多變的運動方式會使的運動變得趣味，而且使的你能掌握時間充分運動



## 有氧運動

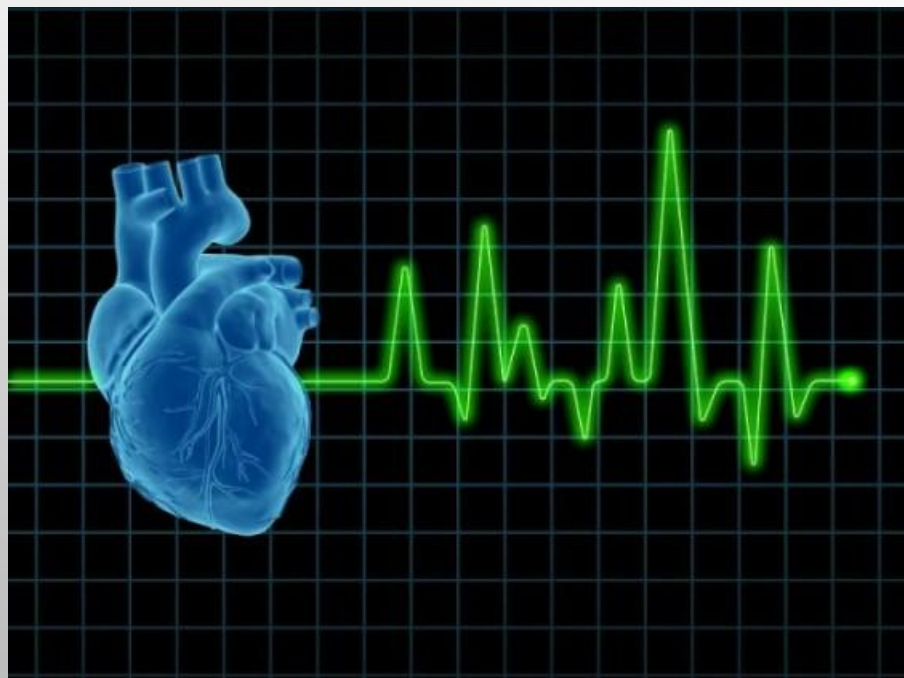
- 迅速的走路
- 慢跑
- 騎腳踏車
- 游泳
- 有氧舞蹈





## 如何知道達到效果

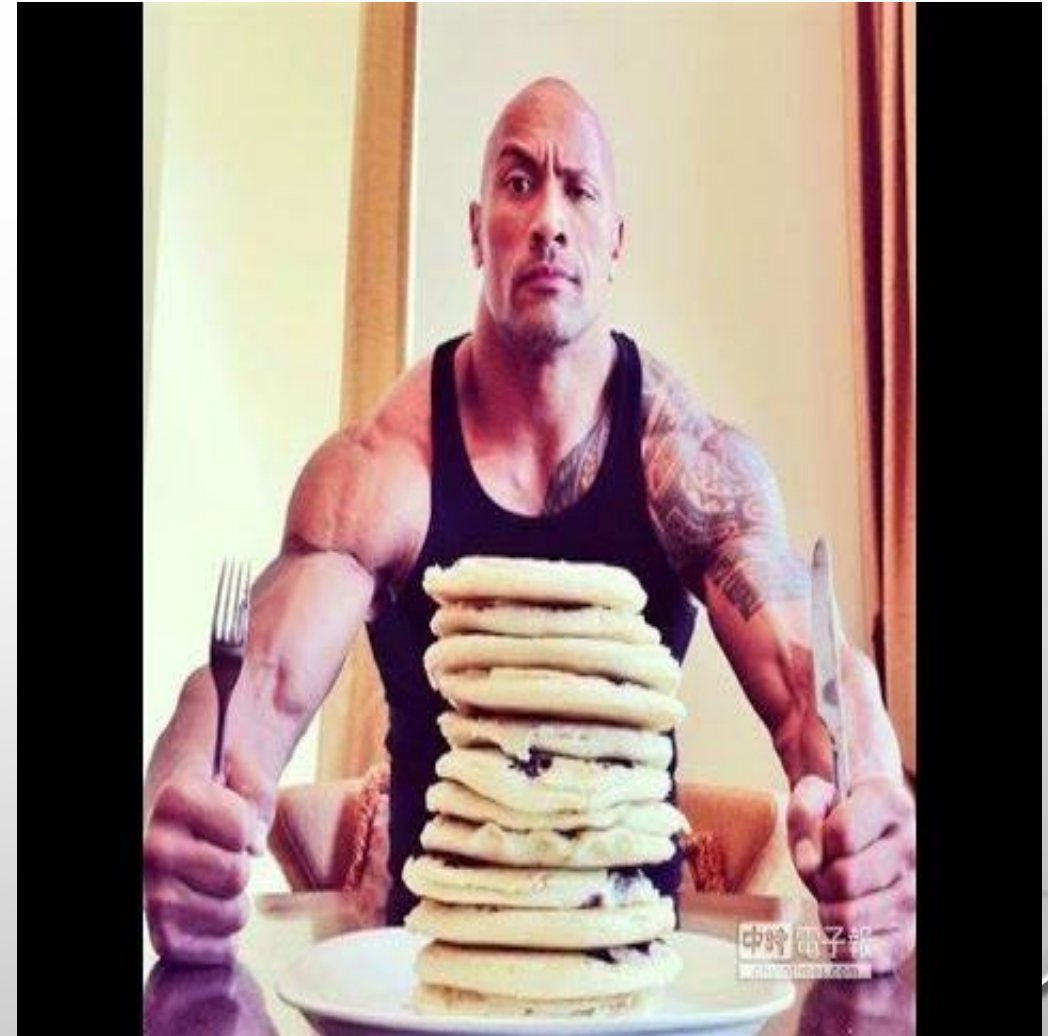
你的目標心跳範圍是**50至75%**  
最大心跳速率（心跳最快的速度）



年齡	50至75%	最大心跳速率	心跳最快的速度
20-30歲		每分鐘 <b>98-146</b> 次	<b>195</b>
31-40歲		每分鐘 <b>93-138</b> 次	<b>185</b>
41-50歲		每分鐘 <b>88-131</b> 次	<b>175</b>
51-60歲		每分鐘 <b>83-123</b> 次	<b>165</b>
60歲以上		每分鐘 <b>78-116</b> 次	<b>155</b>

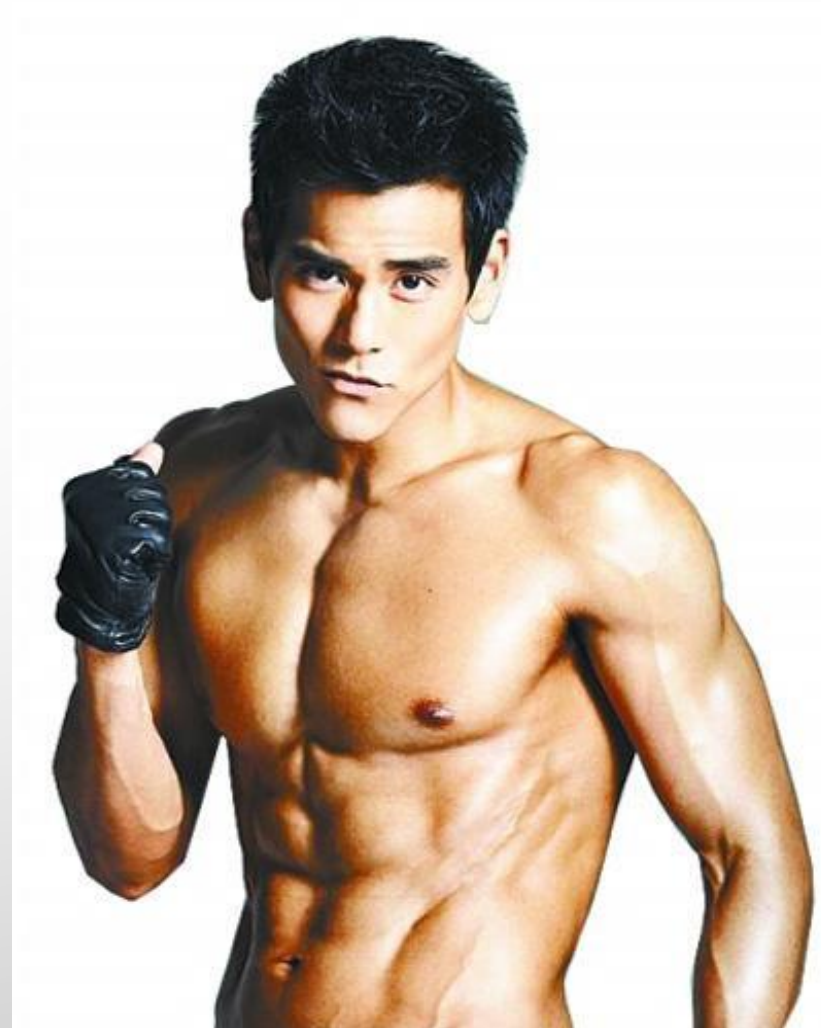
# 運動與飲食減肥的差異

◆ 運動減肥	◆ 飲食減肥
◆ 1-增加能量消耗	◆ 1-減少能量攝取
◆ 2-短時間較不會有減肥效果	◆ 2-短時間內有減肥效果
◆ 3-減少脂肪，維持或增加肌肉	◆ 3-減少脂肪和肌肉質量
◆ 4-促進健康、增進體能	◆ 4、無法增進體能或健康
◆ 5-積極鼓勵	◆ 5-消極限制
◆ 6-增加基礎代謝率	◆ 6-降低基礎代謝率
◆ 7-改善心理壓力、減低消除焦慮、沮喪和建立自尊	◆ 7-無法改善心理壓力、減低及消除焦慮、沮喪和建立自尊



## 總結

- 減重應該是長時間的，並不能急於求成，應避免急速降低
- 體重及過於極端的餐單還要經常做運動，以增加能量消耗
- 改變過往的生活方式，從此要多做運動，減少懶散不運動的習慣
- 生活習慣，才能有效地控制體重。



必須



擁有

強大的意志力

# 感人短片

[感人短片](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=id48B-uSjA0>



Thank you for listening.

謝謝大家的聆聽。