

健康身體靠自己

護理師葉彩雲

我要長高不要長胖



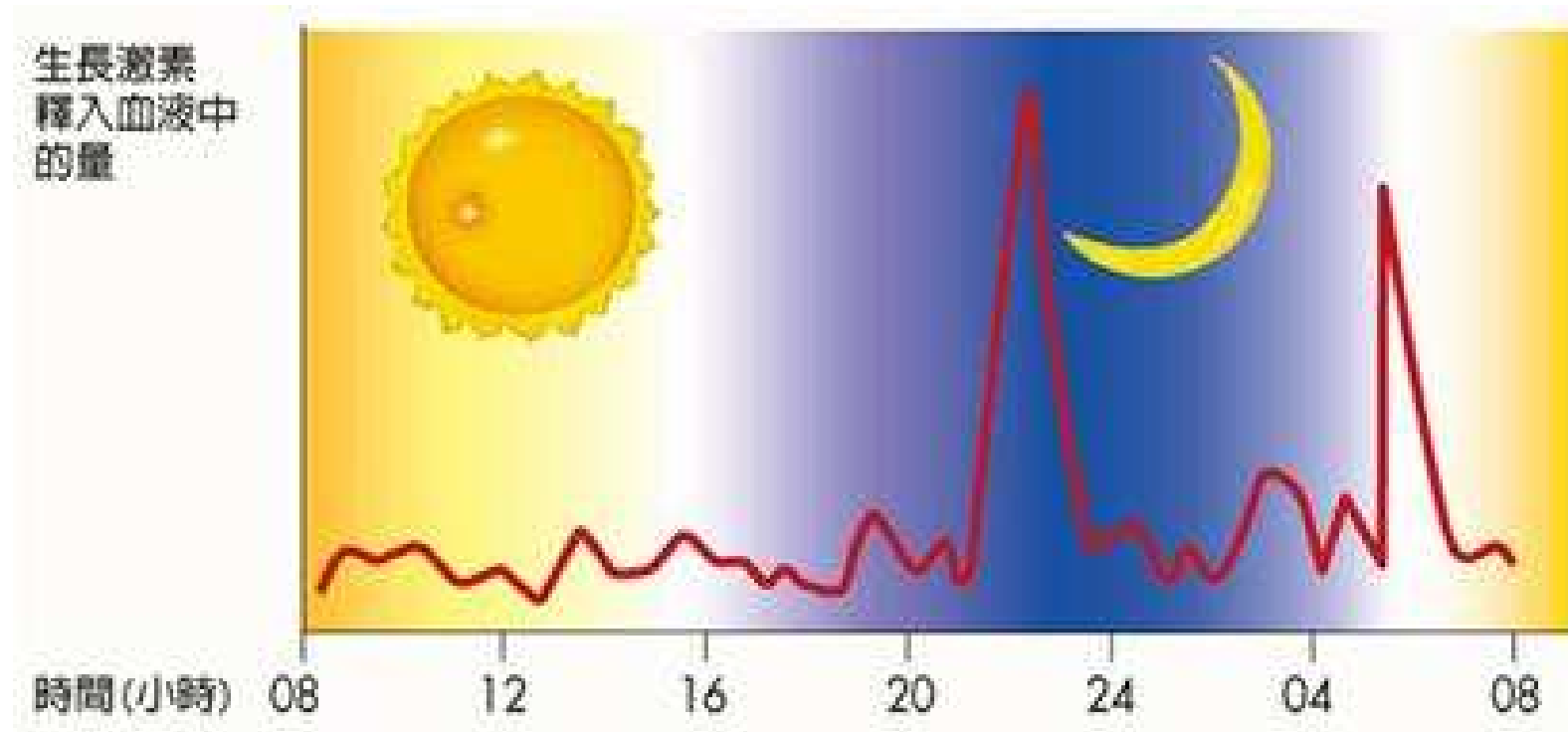
長高的可能因素

- 基因：種族、父母身高、懷胎情形
- 賀爾蒙：兒童期、青春期
- 營養狀態：偏食、過度飲食
- 生活狀態：早睡、紓壓、家庭情況
- 運動情形：運動習慣、運動型態

兒童身高公式參考

- 男生
- 「(爸爸身高+媽媽身高)+11」 / 2 ± 7.5公分
- 女生
- 「(爸爸身高+媽媽身高)-11」 / 2 ± 6公分

生長激素分泌時間



睡對時間很重要

睡飽飽很重要

| 年紀 | 睡眠時間需求(小時) |
|--------|------------|
| 2個月內 | 12-18 |
| 一歲內 | 14-15 |
| 1-3歲 | 12-14 |
| 3-5歲 | 11-13 |
| 5-10歲 | 10-11 |
| 10-17歲 | 8.5-9.25 |
| 成人以上 | 7-9 |

長高需要鈣

- 高鈣食物
- 深綠色蔬菜、乳製品、黃豆及其製品、
- 魚貝類、堅果類、海帶海藻類

- 省思：
- 1.高鈣高鐵奶粉好嗎？
- 2.奶茶也提供鈣質嗎？

長高需要鈣+維生素D

- 1.適當的日曬
- 2.適當的飲食
- 3.不喝刺激性飲品
- 4.足量的蛋白質
- 5.兒童青少年時期要存骨本
- 6.重要的是要運動喔

需要補充鈣嗎？

- 只要飲食均衡，其實不用多補充鈣。

長高？ 長胖？



- 1.過胖會阻礙身高發展
- 2.不運動長高機率下降
- 3.早睡
- 4.壓力狀況

國人過重比例

- 成人：過重20.8%，肥胖27.1%(比例高於世界7倍)
- 國中：彰化縣肥胖率平均16.66%(比前一年嚴重)
- 國小：彰化縣肥胖率平均14.52%(比前一年嚴重)
- 台灣為亞州地區肥胖最嚴重地區。

101年度國人十大死因排行

- 1. 惡性腫瘤
- 2. 心臟血管疾病(心臟病除外)
- 3. 腦血管疾病
- 4. 肺炎
- 5. 糖尿病
- 6. 事故傷害
- 7. 慢性下呼吸道疾病
- 8. 高血壓疾病
- 9. 慢性肝病及肝硬化
- 10. 腎炎、腎病症候群、腎病變

疾病的主要來源~過重

過重容易有三高

高血壓、高血糖、高血脂

肥胖的懷處~胖妹被甩



- **學長：妳不是我的菜 胖妹甩25公斤**
- 2011年09月07日
- 楊皓雯體重曾達75公斤（右圖），經不斷運動及節食，成為找回自信的正妹（左圖）。
- 楊皓雯提供【辛啟松／台南報導】就是要陽光型男！成功大學大三女生楊皓雯一年前向學長告白，卻換來一句：「妳太胖了，不是我的菜！」讓她頓時覺醒，靠運動、節食甩肉二十五公斤，搖身一變為五十公斤、三十四D正妹，並勇敢地到網路貼文徵男友，她自我期許說：「有健康才有自信。」
- **告白碰釘發奮減肥**
- P T T鄉民看到楊皓雯的減肥心路歷程跟大膽求愛勇氣給予正面評價，截至昨晚為止，她已接到兩百多封想跟她成為朋友回信；網友kidd0730認為楊皓雯好像日本藝人志田未來，Jay915則祝福她交到對的人，EasyVinus認為楊皓雯很優質、很有毅力，網友apiod說「怎麼減肥的，教我。」
- 楊皓雯表示，她從小就是個健康寶寶，胖嘟嘟的，身高一百五十八公分的她，最常聽到「胖胖的，好可愛唷，好像洋娃娃！」直到大學，即使有七十五公斤，仍覺得自己是胖子界的正妹。
- 直到去年暑假，她認識同系周姓學長，對方是高瘦、陽光型男，她向對方告白：「學長，我喜歡你，可不可當你的女友？」學長卻答：「學妹，妳太胖了，不是我的菜。」傷了她的心。

胖男要多金才能追正妹



□ 胖男要多金 追正妹有公式

□ 肥胖度每增10% 薪水得增2%才能成功

□ 2011年10月11日

□ 研究指出，像地產大亨川普（左）這種肥男，靠多金還是能娶到漂亮老婆。【綜合報導】婚姻市場中，體重真的不成問題，前提是男性口袋得夠深、女性教育程度得夠高才行！美國研究聲稱，男性「身體質量指數」（Body Mass Index，簡稱BMI）每增10%，年薪就得增加2%，才能吸引相同等級的正妹；若女性體重較高，則需提高教育程度，才能擁有同等勝算。

□ 肥佬多金有安全感

□ 哥倫比亞大學經濟學教授喬波里取用美國「收入動態追蹤調查」資料，針對667對美國白人夫婦研究數據，發展出對應皮夾與皮帶關聯性的數學公式。他指，單身男女通常依外表和社經地位來判斷異性的吸引力；幽默感和善良等因素，影響較小。35歲女性民眾蕭穎芝說，男人胖一點還可接受，「若收入能增加，更是加分。」但她認為，女性若過重，恐不是學歷增加就可吸引男性，「要有富爸爸撐腰，或家世背景夠好，才有男人會要吧！」民眾陳小姐坦言，男人只要亮出賓士車鑰匙，不管他的外貌如何，都可吸引到一些女性，「況且胖的人健康容易亮紅燈，因此，肥佬多金比較有安全感。」

胖童罹患糖尿病

- **125公斤胖童 暴食罹糖尿病**
- **每餐三碗飯不忌口 胰臟炎併敗血症**
- 2009年09月10日
- [更多專欄文章](#)
- 一名小六男生重達125公斤，胖到幾乎看不到脖子。【曾雪蒨／台中報導】能吃不一定是福。台中市一名小六男童，平日由外婆照顧，老人家寵孫，讓他每餐吃三大碗飯，漢堡、薯條、糖果全不忌口，結果現在身高有一百七十五公分、但體重卻達一百二十五公斤，兩周前肚子劇痛掛急診，醫師發現男童胰臟炎合併敗血症，血糖飆高到正常值的五倍、已有嚴重糖尿病，目前男童住院治療，以降血糖藥控制血糖，嚴重可能要注射胰島素度日。
- **腹部劇痛急送醫**
- 中國醫藥大學附設醫院兒科部內分泌新陳代謝科醫師王仲興昨說，男童母親早逝，從小由外婆照顧，兩周前男童大吃大喝時，突然肚子劇痛，甚至直不起腰，外婆趕緊送他急診。經檢查，體重一百二十五公斤的男童，排除胰島素分泌不足的先天性因素，加上男童家人都很瘦，診斷他是因暴飲暴食而引發胰臟炎，且因過胖、胰島素不夠全身使用，罹患第二型糖尿病，經治療目前胰臟炎病況漸穩定。

黑棘皮症圖



黑棘皮症圖



黑棘皮症成因

- 起因：高胰島素血症
- 機轉：因身體胰島素需求量增加而刺激分泌，過多的胰島素和角質細胞、成纖維細胞上的生長因子接收器結合，導致皮膚增生的症狀。大多是因肥胖引起的胰島素阻抗，形成過度分泌胰島素代償，此時血糖可能是正常，但胰細胞因過工作，已經慢慢產生破壞。

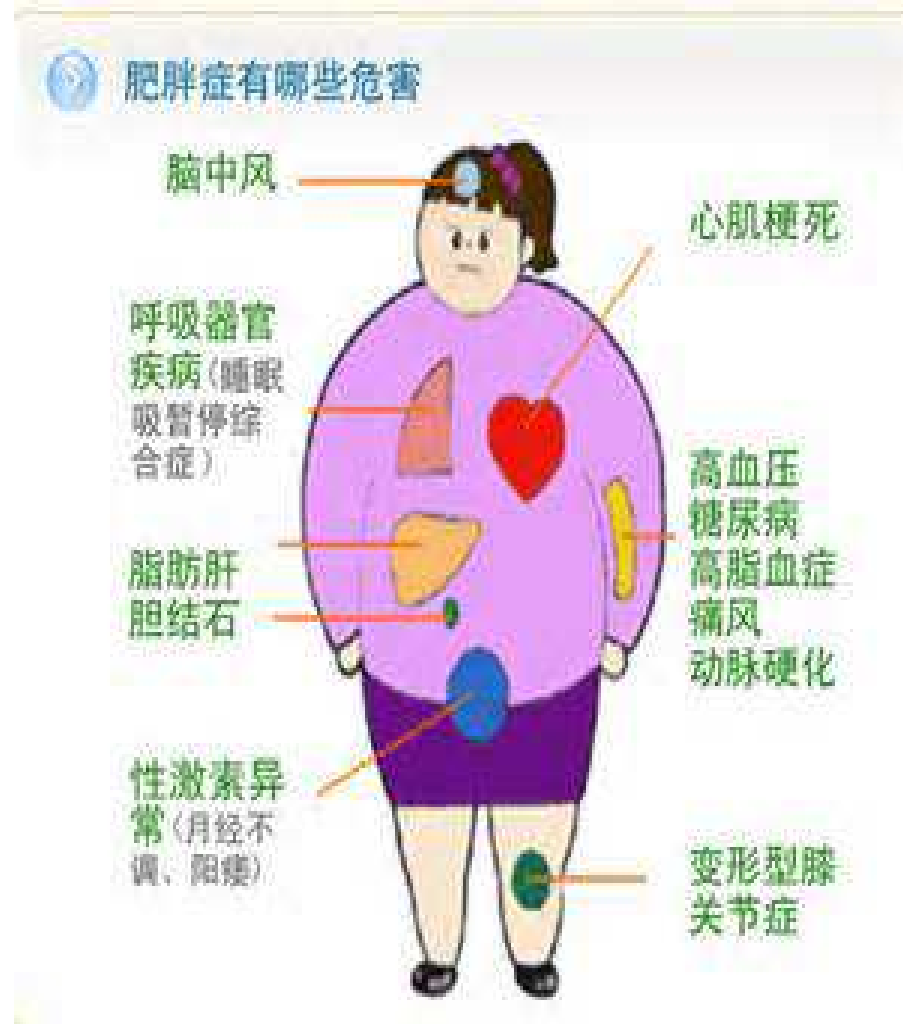
與黑棘皮症相關的疾病

- 糖尿病、心血管疾病、高血壓、高血脂、冠狀動脈疾病、血管粥狀硬化等。



肥胖？

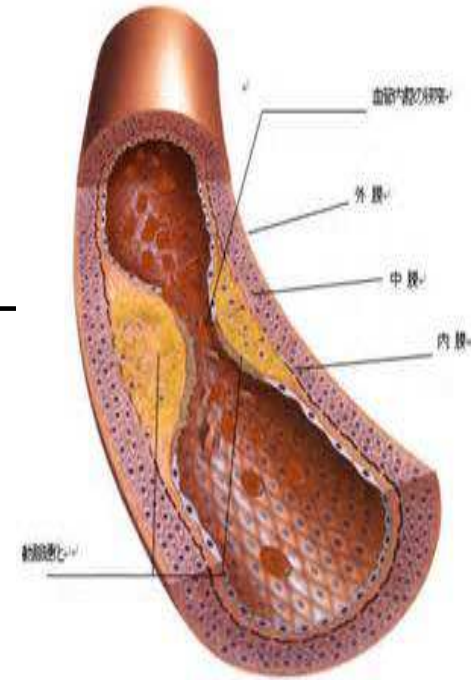
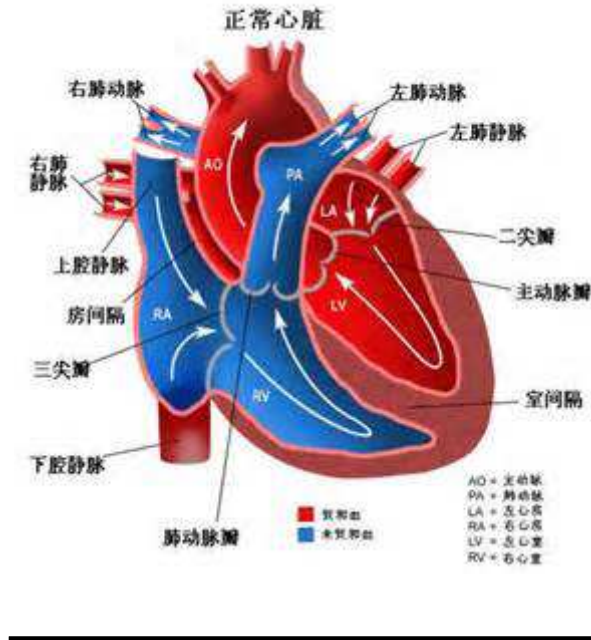
肥胖與慢性疾病



肥胖與心臟病相關



體重增加增加耗氧量



發現糖尿病

- 1.多吃
 - 2.多喝
 - 3.多尿
 - 4.體重減輕
-
- 根據研究，糖尿病潛伏期約為6年

兒童肥胖容易引起的疾病

- 1.糖尿病
- 2.心血管疾病
- 3.骨質疏鬆
- 4.心理障礙~同儕間壓力

標準體重抵抗疾病

- 疾病多來自肥胖
- 幼年肥胖更嚴重
- 學童強調健康體位而非減重

如何預防青少年肥胖

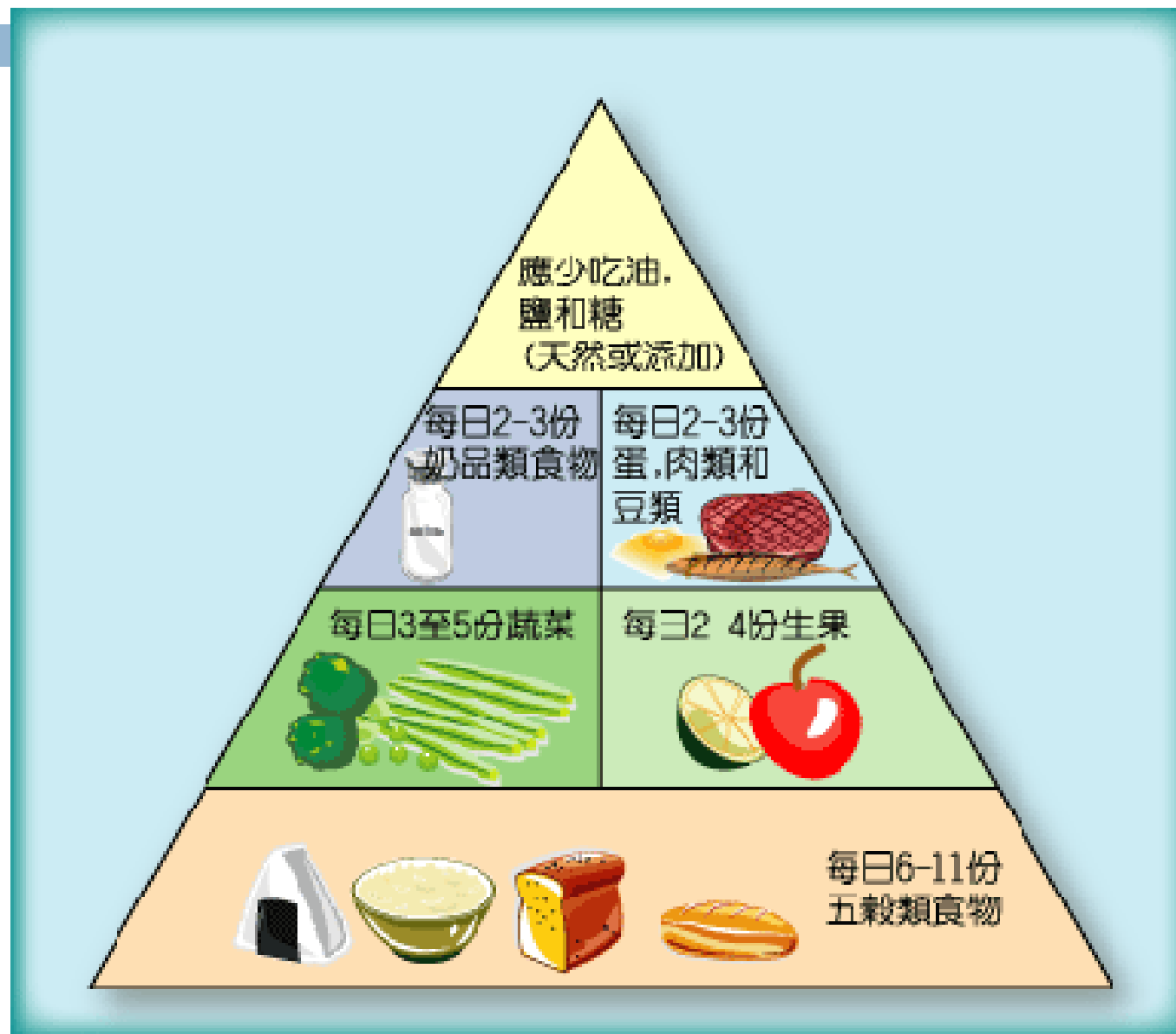
- 1.知道自己的體重是否過重
- 2.增加親子間感情，一起從事體能類活動
- 3.用餐定時定量，購買健康類型食品
- 4.若有遺傳或疾病因素，需醫療介入
- 5.須把肥胖視為危險狀態，以免輕忽

體重控制的唯一方法

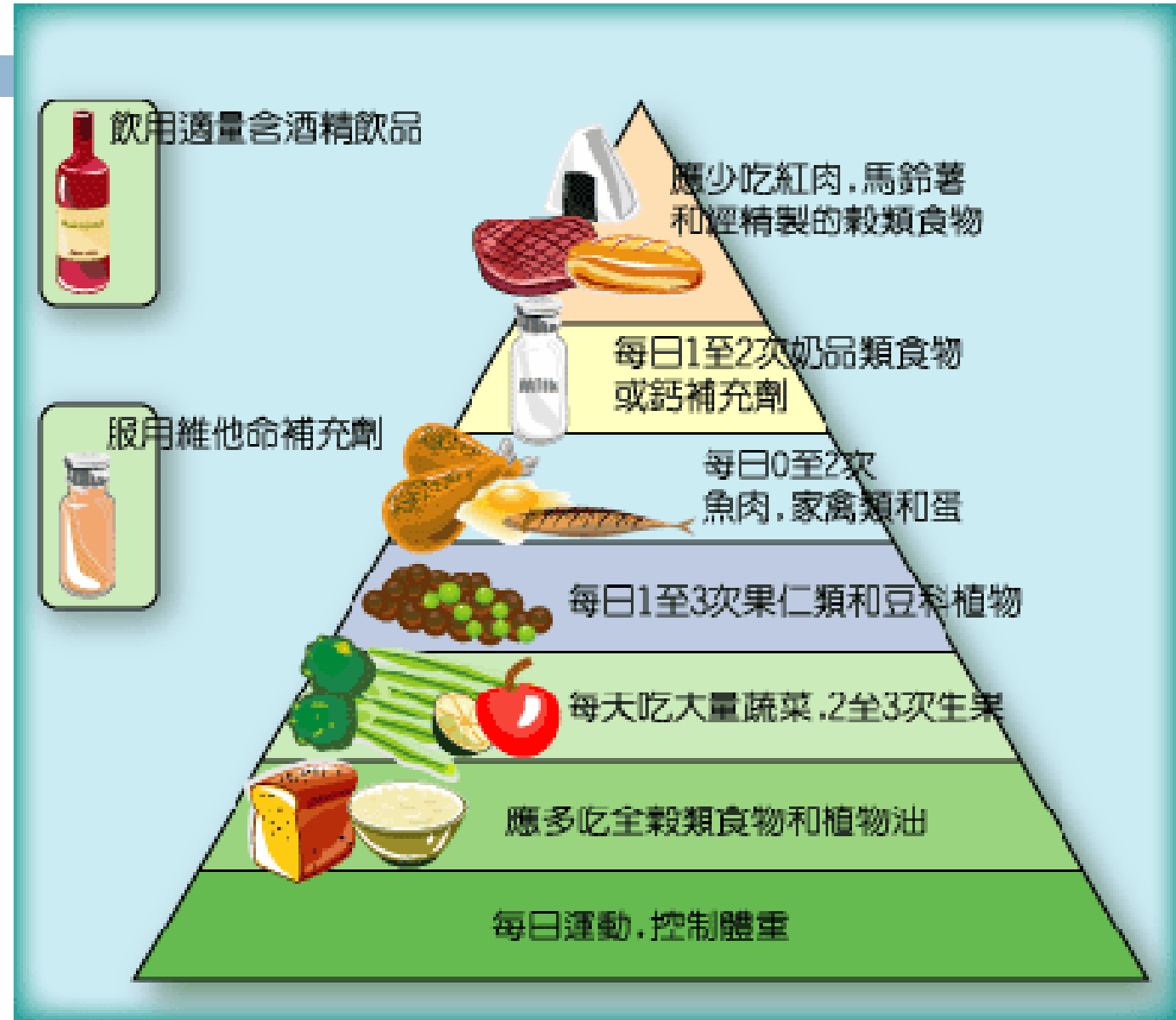


- 吃進去的熱量 \leq 活動消耗的熱量

基本飲食概念



飲食基本概念



飲食紅黃綠燈概念

- 紅燈：盡可能不吃，如油炸類、
 - 含糖飲料、加工品
- 黃燈：搭配吃或偶爾吃，如蘿蔔糕、
 - 含糖優酪乳、純果汁、魯三層肉
- 綠燈：主要飲食來源，如青菜、水果、
 - 滷雞腿

遠離飲食不當

- 1.含糖飲料大杯喝
- 2.選擇性飲食
- 3.量過多
- 4.用餐時間不定時
- 5.用餐環境不對

不要運動不足

- 1.不愛動
- 2.有運動但時間太少
- 3.有運動但強度不夠
- 4.吃太多以致於運動無發消耗多餘熱量

疾病性體重過重需治療

- 1.內分泌異常
- 2.小胖威力症
- 3.庫欣氏症候群
- 4.甲狀腺功能低下
- 5.遺傳性

食品成分查詢

- 食品藥物消費者知識服務網→整合查詢→食品→吃的健康→食品營養成分資料



健康飲食網站

- 董氏基金會



檢視自己有沒有過重？

$$\text{BMI} = \text{kg} / \text{m}^2$$

| | 成人 |
|-------|----------------|
| 肥胖狀況 | 身體質量指數(BMI) |
| 過輕 | <18 |
| 正常 | 18-23.9 |
| 過重 | 24-26.9 |
| 肥胖 一級 | 27-29.9 |
| 二級 | 30-34.9 |
| 三級 | ≥35 |

每日飲食指南



其他

- 檢視自己的飲食狀況~記錄一星期菜單
- 檢視自己的活動狀況~每週運動333
- 檢視自己的身體狀況~體重不正常的增重或減輕

健康需要儲蓄及共同努力

請大家一起來愛健康

謝謝聆聽