

瘦！就是健康嗎？

「我怎麼吃，就是胖不起來啊！」聽到這種話一定令許多女性不禁大嘆不公。在美麗至上的流行文化中，「身材標準」幾乎已經和「瘦」劃上等號，如同衣櫃中的衣服永遠少一件般，與體重的拉鋸似乎也是永無止境的。對生活的必須性而言，什麼樣的標準才叫做「瘦」呢？

在疾病與體重的相關研究中顯示，體重過輕的死亡率較高，會增加疾病的罹患機率，同時也會造成體內組織極度的耗損、內分泌失調、抵抗力變差、免疫功能減退、住院天數增加等不良影響，且比體重正常的人更容易罹患肺病、癌症、消化疾病及傳染性疾病，所以不得不重視。

如同中國人的傳統，中庸之道才是最好的生存法則，不偏不倚的理想體重可透過下列公式計算：

$$\text{男性} = [\text{身高 (公分)} - 80] \times 0.7 = \text{理想體重 (公斤)}$$

$$\text{女性} = [\text{身高 (公分)} - 70] \times 0.6 = \text{理想體重 (公斤)}$$

低於標準 10~20 % 為「體重過輕」，在理想值的正負 10 % 內皆為正常範圍。另外還有較為精準的算法：體重 (公斤) ÷ 身高平方 (m²) = 身體質量指數 (Bodymassindex; BMI)。理想之

簡
心
穎

護
理
師





BMI 為 18~22 (kg/m^2)，在理想值的正負 10 % 內皆為正常範圍，若低於負 10 % 則體重較輕；高於正 10 % 則體重較重。計算範例如下：

王先生身高 175 公分，體重 65 公斤，BMI 為 $65 \div (1.75)^2 = 21.2$ ，若其理想值在 19.1~23.3 範圍內也屬正常。

普遍來說，體重過輕的原因有下列幾種：

1. 吃得過少，太清淡，造成熱量攝取不夠。
2. 活動量過多，使熱量的消耗高於熱量的攝取，因而體重下降。
3. 工作忙碌、生活不規律、易焦慮者常會影響腸胃功能，加速胃排空及腸部蠕動，甚至影響內分泌功能，使食物的消化吸收受影響，因而影響正常的體重。
4. 子女的體型會受父母的體型遺傳之影響，當父母親都是正常體重者，子女瘦弱或肥胖的機會並不大，不過「遺傳」並非體型唯一的決定因素。
5. 甲狀腺機能亢進者，常有吃得多但體重仍非常消瘦的情況，那是因甲狀腺機能亢進者的基礎代謝率提高，導致熱量過度消耗所造成，所以吃不胖的人也應去做血液檢查，了解是否是內分泌失調所造成。
6. 飲食習慣吃得慢、偏食導致攝食量不足，或是為了怕胖的理由而有攝食失常的情形發生，如神經性厭食或貪食症等，都會使體重不正常地下降。

所以，過瘦也會造成健康的傷害。要維持良好的身心狀態，建議您：(1)每天應攝取充足五大類食物，以多選用新鮮食物為原則；(2)改變進餐程序，從營養濃度高的食

物開始進食（如肉魚豆蛋類、主食類等），湯及飲料放在最後喝；(3)不要固定吃類似的食物，應時常變換，如此不僅可由不同食物獲得不同的營養素，也可使飲食多樣化；(4)適度的運動可以提高食欲並增進腸胃的蠕動，也有增強體力的效果。

維持理想體重是維持健康所必須注意的課題；體重過輕，是營養不良的指標，也代表身體沒有足夠的儲備可以因應突發的重大壓力（如意外或生大病）。維持理想體重只有一個口訣：正常吃、正常睡，規律的運動，愉快的心情。

