台北市立大直高中體重過輕衛教單張

**一、BMI的認識：**

一般以身體質量指數(Body Mass Index,BMI)作為兒童及青少年過重、肥胖及過輕的檢定方法，因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，對照年齡和性別並計算BMI值，就可以判斷自己的體重是否標準了。

身體質量指數（BMI）=體重（公斤）/身高（**公尺**）的平方，下表依年齡、性別，以BMI值判別體重是否過輕：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年齡 | 男生 | 女生 |
| 正常範圍（BMI介於） | 過重（BMI≧） | 肥胖（BMI≧） | 正常範圍（BMI介於） | 過重（BMI≧） | 肥胖（BMI≧） |
| 12 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.5 |
| 13 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.5 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.3 |
| 14 | 16.3-22.5 | 22.5 | 25.0 | 16.3-22.5 | 22.5 | 24.9 |
| 15 | 16.9-22.9 | 22.9 | 25.4 | 16.7-22.7 | 22.7 | 25.2 |
| 16 | 17.4-23.3 | 23.3 | 25.6 | 17.1-22.7 | 22.7 | 25.3 |
| 17 | 17.8-23.5 | 23.5 | 25.6 | 17.3-22.7 | 22.7 | 25.3 |
| 18 | 18.5-24.0 | 24.0 | 27.0 | 18.5-24 | 24.0 | 27.0 |

**二、飲食建議：**

體重過輕容易疲倦、抑鬱、肌肉耗損，四肢無力，嚴重時更會降低身體的免疫系統，增加罹病風險，對健康的危害也不容輕忽。充足的營養，除了讓你有體力，也讓你的腦部得到足夠的能量，營養師建議：

1. **少量多餐，多元攝取六大類食物**

六大類食物包含五穀根莖、蔬菜、水果、奶、蛋豆魚肉、油脂，設定自己的進食時間，一天5～6餐，時間到了就吃，而不是等餓了才吃，且不要只吃單一種類及某種特定食物。

1. **選擇高營養價值的湯品或流質食物：**

若食不下嚥，可選擇南瓜濃湯、乳製品、燕麥牛奶、豆漿、各式粥品。

1. **與營養師一起訂定你可以達到的「增重計劃」：**

每個人飲食型態不同，熱量需求也不同，建議可至醫院找營養師協助。

1. **利用相關門診諮詢：**

若是腸胃消化不良所引起的，可至消化內科門診進行諮詢；若是心理因素，像是怕胖而害怕進食，或者心理壓力過大而食不下嚥，則可以尋求心理師的協助來改善情況。

1. **搭配運動，讓你長肌肉不長肥肉：**

規律的有氧運動，如健走、慢跑、游泳、騎腳踏車等，可促使肌肉細胞的養分吸收，讓身體更緊實，曲線更完美。

1. **多攝取健康的高脂食物：**

**高脂食物**像是橄欖油、酪梨、堅果、堅果醬、多脂魚等，都是不錯的選擇；也可以**把低脂食物換成全脂食物**，例如全脂牛奶、起司、優格等，都能在飲食中增加更多脂肪。

1. **運動也是增重的好方法**：

阻力訓練能增強力量，重訓也可以提高骨骼密度和強度，有助於防止脆弱及其伴隨的風險。運動同時能刺激食慾，鍛練完後，會發現更容易吃下高卡路里的食物。

如果上述方法都試盡了，卻還不見體重增加，或許就該找醫生或尋求營養師了。也許你有未被診斷出的健康問題，例如**甲狀腺亢進、乳糖不耐症、乳糜瀉**，這些都可能阻礙你增加體重。

部分內容摘自 Web only康健雜誌