

挑戰1824輕搖擺，健康體態秀出來

◎衛生局食品衛生課 張美玲

您要健康嗎？您要減重嗎？歡迎您加入我們減重的行列，一起邁向更健康的人生。彰化縣衛生局開辦成人減重班最值得您信賴。

根據行政院衛生署營養調查指出，國人飲食熱量、脂肪、蛋白質攝取超過建議攝取量。又外食人口增加，除工作忙碌缺乏運動外，更缺乏正確的營養觀念及飲食習慣，導致肥胖族日以增加，然坊間減重中心及販售食品不實廣告林立，時見因不當減肥而影響身體健康的案例。

彰化縣衛生局為建立正確體重控制方法，杜絕不實減肥廣告之危害，降低體重過重及肥胖率，增進營養知識，提供正確營養保健措施，希望能做到，減少醫療資源之浪費。

九十三年三月起在彰化縣各鄉鎮衛生所建立體位（BMI）登錄點，指導民眾對自己體位的認知，至八月登錄BMI個案數3131人，其中體重過輕 >18.5 有85人，體重正常 $18.5\sim24$ 有1297人，體重過重 $24\sim27$ 有936人，輕度肥胖 $27\sim30$ 有457人，中度肥胖 $30\sim35$ 有277人，過度肥胖 ≥ 35 有79人，故體重過重～過度肥胖計1749人佔56%。又根據衛生署調查報告國人每七人有一人肥胖，推算彰化縣一百三十萬人口約有十八萬人肥胖。彰化縣衛生局除建立BMI登錄篩檢，除結合社區辦理宣導教育或個別教育指導外，並自九十三年十月起有十七個鄉衛生所各辦一場挑戰1824營養專題講座及在市區鎮衛生所辦理十班體重控制班，並於彰化市特別增設夜間班的減重服務。

此次減重管理計畫內容為：

一、營養飲食教育計畫

1. 均衡飲食：六大類食物都要適量的吃，攝取均衡的營養
2. 飲食控制：養成少油、少鹽、少糖的青淡口味，多選擇低熱量、高纖維食物。少吃任何零食與飲料。
3. 飲食習慣的建立：三餐定時定量，細嚼慢嚥。

二、保養運動教育計畫

1. 適合的運動：選擇適合自己的運動。
2. 有效的運動：各種運動所消耗的熱量與運動時間長短有關係。（每週至少三天、每天至少15分鐘）。
3. 生活化運動—能站不要坐，多走樓梯少搭電梯。

三、修養恆心教育計畫

1. 心理建設：找出為什麼會胖的原因，建立可以改善的信心。
2. 信心毅力：減重不能初一、十五，要持之以恆，勇於請求團體、朋友及家人的支持協助。
3. 形象儀姿：減重後身材的改變應注意衣著搭配及保持精神煥發。

衛生局開辦減重班有十班，體重上百公斤的學員有十幾個，由一百六十公斤、一百二十七公斤、一百二十一公斤、一百一十八公斤、一百一十七公斤、一百一十四公斤等，相信至九十三年十二月中旬為期八週參加減重的學員們，都會有如釋負重的感覺，重拾美麗自信。

讓我們大家一起挑戰1824、輕搖擺，
將健康體態，勇敢秀出來！