

減肥注意事項



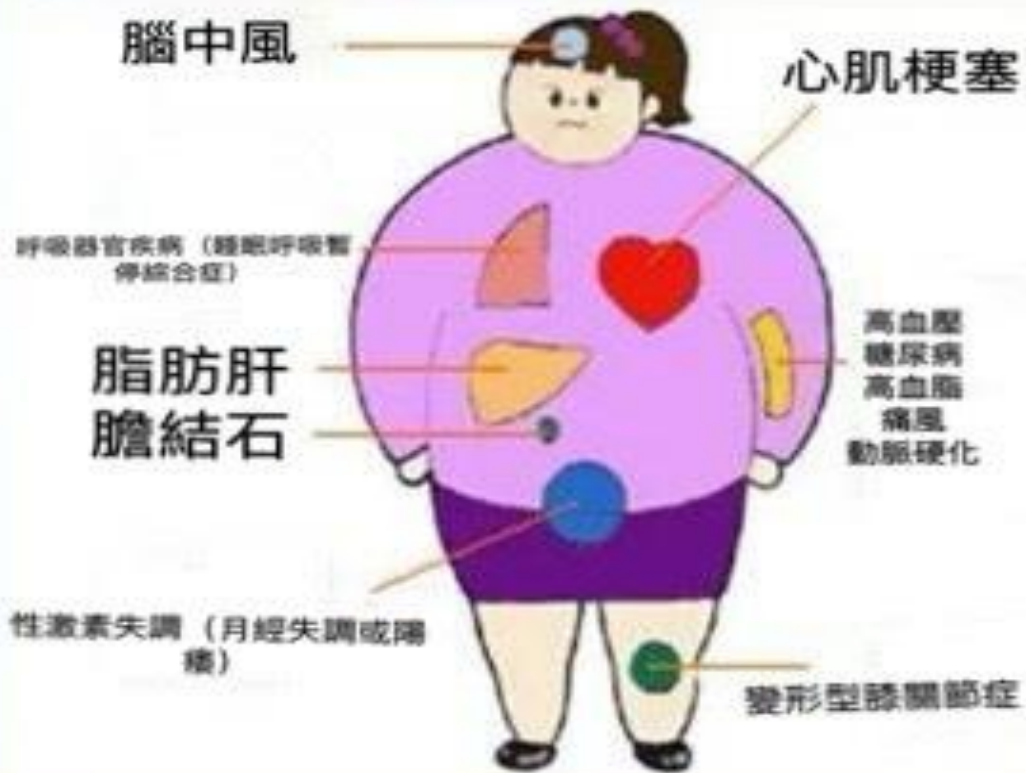
年齡減肥不衝突

食品二乙B0804067陳奕竹

食品二乙B0804171彭嘉柔

肥胖出頭多

肥胖症有哪些危害



安抓算肥胖



※身體質量計算方式：身體質量指數 = $\frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2 \text{(m)}^2}$

身體質量指數BMI		腰圍(cm)	
體重過輕	BMI<18.5	✕	
體重正常	18.5<BMI<24		
體重異常	過重	24<BMI<27	♂ 男性 ≥ 90cm ♀ 女性 ≥ 80cm
	輕度肥胖	27<BMI<30	
	中度肥胖	30<BMI<35	
	重度肥胖	BMI<35	

圖 / 潮小編 文 / 陳韋瑩醫師



林黑潮醫師-潮代診所黑減重術 | 🔍

www.dr-heichao.com.tw

對哇當 對哇跳 身體健康 熊鈣勇

全民愛運動
保健篇13

高齡者的肌力訓練建議

健談
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臺大醫院家庭醫學部
主治醫師 劉文俊醫師

高齡者訓練肌力時，可採用
裝滿水的寶特瓶、啞鈴、阻
力繩等工具進行



建議從腹部、雙肩、雙側腕
部、小腿等主要肌肉群練起



由輕而重逐漸增加
負荷才不會受傷！

初期從手臂能舉起並
做到8個來回的重量
開始練習

訓練時保持正常呼吸，
舉起吐氣、放下吸氣

慢速進行肌肉訓練，
舉起約2~3秒、維持
1秒、放下約3~4秒

健康九九網站 關心您的健康

銀髮族
關節篇10

膝關節穩定運動

健談
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：佑康復健科診所
院長 張肌理醫師

1 膝直踝勾運動：站立，
左腳伸直、腳踝上勾，
以大腿書寫W約10次，
再換腳練習



2 半蹲稍息運動：半蹲，
雙手握於臀後停留10秒；
再分別往左、往右各停留
10秒



3 骨盆擺動運動：雙手
叉腰，將骨盆擺動到
最左位置維持10秒，
再換邊練習



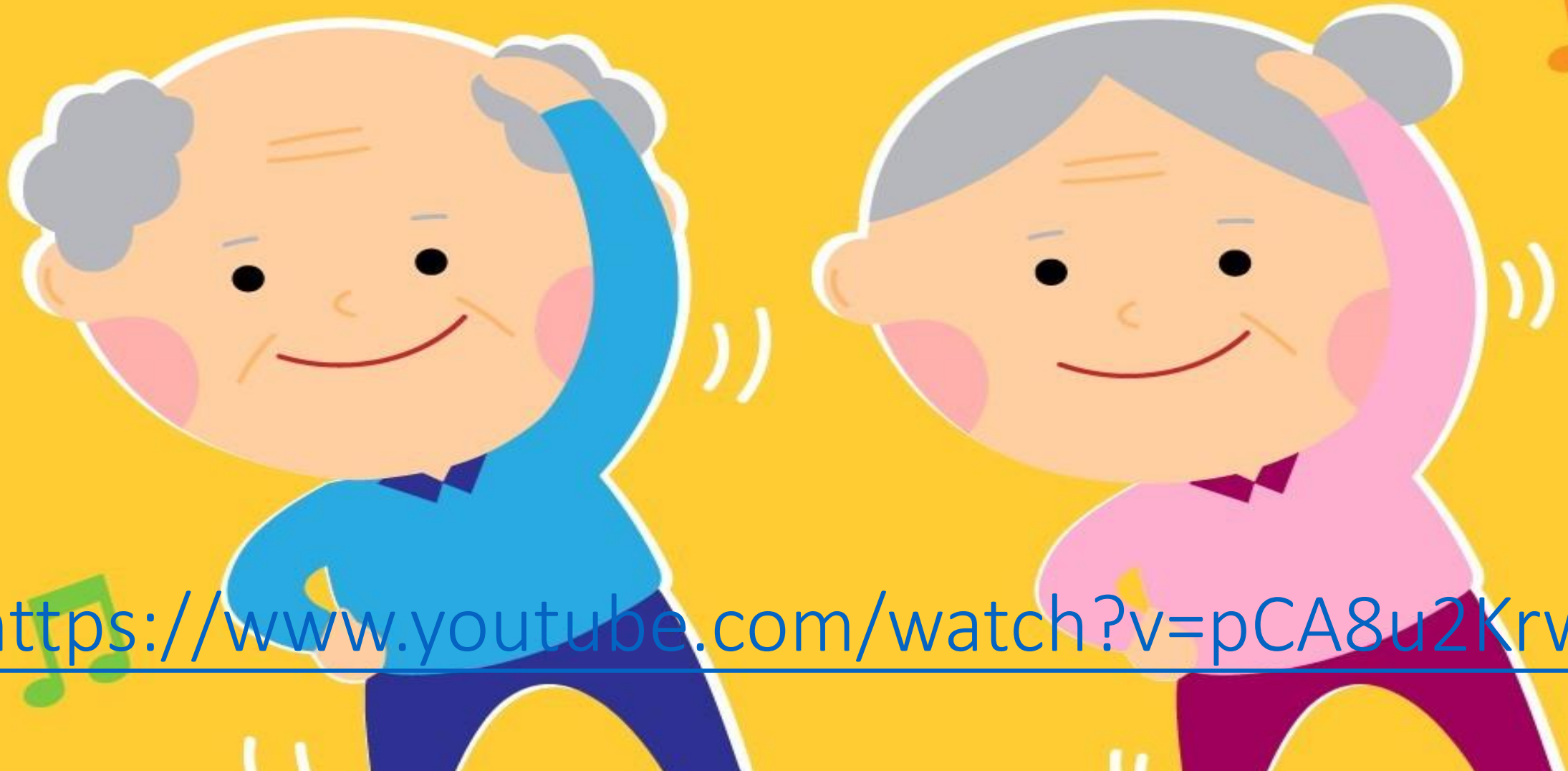
4 內外踢毬運動：將毬子分別
置於左腳內、外側，腳踢毬
子各10次，再換邊練習



膝蓋痠痛相關問題，建議
諮詢「復健科、骨科、中醫」

更多資訊請上 健談 havemary.com

陪你快樂運動無負擔



<https://www.youtube.com/watch?v=pCA8u2KrwTg>

這樣吃卡入膳

我的餐盤

動手做 健康跟著來



吃得下

善用烹調技巧助吞咬

吃得夠

少量多餐能吃盡量吃

吃得對

每天吃足六大類食物

吃得巧

小技巧讓餐餐更有味

01

每天早晚一杯奶



每天1.5-2杯(一杯240c.c)
A Glass of Milk in the Morning and Evening Every Day

02

選擇與自己拳頭大小相同的水果

在地當季多樣化



每餐水果拳頭大
Fruits as Big as A Fist

03

蔬菜要吃的比自己拳頭在多一些

當季以深綠色



菜比水果多一點
More Vegetables than Fruits

04

全穀雜糧要吃得與蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



飯與蔬菜一樣多
Eat as Much Rice as Vegetables

05

選擇與自己手掌大小相同的豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉



豆魚蛋肉一掌心
A Palm of Beans, Fish, Eggs, & Meat

06

選擇與自己大拇指大小相同的堅果



堅果種子一茶匙
A Teaspoonful of Nuts & Seeds

安內呷袂賽拉



少吃高糖食物



少吃高油脂



堅果不能多吃

多吃身體好



蛋豆魚



牛奶



蔬菜水果

哩肝災減重可以防癌嗎？



全民愛健康
減肥篇

減重能防癌

健談
havemary.com
圖文創作：健談

研究指出，**肥胖**與13種癌症息息相關，欲遠離癌症風險，應從體重管理作起！



BMI ≥ 24
過重

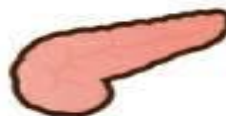
BMI ≥ 27
肥胖



· 腦膜癌



· 甲狀腺癌



· 胰臟癌



· 肝癌

· 膽囊癌



· 卵巢癌

· 子宮體癌



· 食道癌



· 乳癌
(停經後)



· 胃癌



· 腎臟癌



· 大腸癌



· 多發性骨癌

更多資訊請上 健談 havemary.com

歡歡喜喜呷百二

