

何謂健康體位？

所謂健康體位就是活躍的生活、健康的體型意識，以及健康的飲食。現代人坐式生活增加，身體活動機會相對減少，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比率增加。研究顯示肥胖者往往肇因於「少動多吃」，因而造成體適能日趨衰退，且嚴重影響健康。

健康體位的計算方式？

以衛生署「肥胖定義」來看，理想體重應該以身體質量指數（Body mass index, BMI）來計算。身體質量指數的計算方法為： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ ，理想的身體質量指數應該介於 18.5 到 24 之間，體重過重或過輕都是不好的，當 BMI 超過 24 稱為體重過重，超過 27 就屬於肥胖，萬一 BMI 超過或低於理想範圍，就應該著手進行體重控制計畫。另外，有鑑於中廣身材的東方人罹患心血管疾病的機率較高，當男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分，也視為肥胖。

如何達成健康體位？

要達成健康體位則可以依照「AID」三部分進行：

一、活躍的生活(Active)－333 再升級，210 增活力

- 1.運動的好處：可以增加新陳代謝，增強免疫力、消耗熱量，有益體重控制、增加心肺功能，紓解生活壓力、提高肌力及柔軟度，減少意外傷害。
- 2.養成運動的習慣，如：三三三運動法，每週動三次，每次 30 分鐘，心跳次數達 130 次（年長者應適度調整心跳次數）。
- 3.每日以運動消耗 200-600 大卡熱量，每次運動消耗 300 大卡以上，最有效。
- 4.有氧運動為主(20 分鐘以上)，搭配肌肉適能運動為輔(10 分鐘)，可收事半功倍之效。
- 5.清晨運動效果最佳，可提升基礎代謝率，使得無形中增加消耗約 150-400 大卡。
- 6.只靠飲食控制體重者，遇到體重下降停滯時，必須加上運動，才能有效突破減重瓶頸。

二、健康的體型意識(Image)－理解接受、優雅自信

- 1.準確認知自己的體型
- 2.正確認知合乎自己健康的體型
- 3.提升對體型的滿意度
- 4.接受自己，尊重他人的體型
- 5.降低過度節食行為

三、健康的飲食(Diet)－減脂五蔬果、均衡聰明吃

1.攝取均衡飲食

- (1)享受均衡及多樣化食物的樂趣。
- (2)三餐以五穀根莖類為主食：每天攝取 3 至 5 碗五穀根莖類，多攝取全穀類。
- (3)多吃蔬菜、水果：健康五蔬果，三份蔬菜兩份水果，其中一份為深綠色蔬菜。
- (4)適量攝取奶類食物：除特殊體質外，每天攝取 1 至 2 杯奶製品，過重或肥胖學生採低脂奶製品。
- (5)適量攝取肉魚豆蛋類：每天攝取 2 至 4 份蛋豆魚肉類，最少 1 份豆製品。

2.養成良好的飲食習慣

- (1)三餐少吃油、煎、炸及烘烤等高油脂食物。
- (2)每天吃營養的早餐。
- (3)適當喝水，少喝加糖飲料。
- (4)盡量不吃點心，以健康飲食為主。
- (5)減少外食及甜食