

## 女生看這裡，要苗條也要健康

三軍總醫院營養部主任 金惠民

前數年美容瘦身業鼎盛時期，報章媒體曾有一幅近半個報紙版面的廣告，以一位身高 168 公分的女學生為主角，敘述她的體重在三個月間從 56 公斤下降至 50 公斤，是所謂的成功減肥個案。當時由於業者在不同的平面媒體強力主打此廣告，筆者深感憂心，因而曾於某大報民意論壇為文抗議。但專業的聲音實在微小，在營養師的生涯中，仍然不斷接觸不少年輕女性，體重明明就是在 BMI 值（體重（公斤） $\div$  身高<sup>2</sup>（公尺<sup>2</sup>））正常的範圍內（18.5-24）但仍然不斷探詢如何減輕體重？問其為何需要減肥？多答以「我就是覺得自己很胖、太壯了呀！」

### 苗條 vs 健康

判斷自己是否夠「苗條」，每個人主觀認知的部分差異頗大；較為科學的建議，除了以 BMI 值為參考外，測量「體脂肪」又更為精準，而專業上定義「肥胖」，也是指我們體內的「肥肉組織」超過了健康的量。若有兩位身高體重相似（也就是說 BMI 值一樣）的女孩，一位天生害羞安靜，不喜歡活動，進食量也很少；另一位卻外向活潑，喜愛各種體能活動，進食量也明顯較多。雖然她們的 BMI 值一樣，但若測量她們的體脂肪含量，前者很可能較後者高出許多；也就是說，雖然外表苗條，卻是不夠健康美，是「林黛玉」型的美，有如「飼料雞」一般，肉質不佳！這樣的女孩，體能通常較差，骨質容易疏鬆，若要懷孕，母親、胎兒健康都堪慮！

## 體脂肪知多少？

根據最新的研究，健康成年女性體內所含的總脂肪量約為 21-35% ， 12% 為「必須脂肪」，分別小量的散佈於骨髓、心、肺、肝、脾、腎、肌肉、神經組織及女性特有的乳房、骨盆腔及大腿等中，是正常生理作用所需要的。其餘則是所謂的「貯存性脂肪」，主要堆積於皮膚層下及內臟周遭，保護臟器不易受到撞擊、創傷；多數貯存性脂肪量，都可不受限制的增多，也因此對現代人的健康產生了莫大的影響。

脂肪組織太多對健康有損，太少同樣也不利。當一個人有意外狀況無法由外界補充營養素時，就必須依靠體內所貯存的脂肪暫時作為能量來源；若脂肪量不足，肌肉等蛋白質組織就會快速消耗，提供能源。此種情況下，人體重要器官及免疫力均會快速瓦解！

## 健康苗條才會美

以前述個案為例， 168 公分的身高， 59 公斤左右是較恰當的，低於 52 公斤就屬營養不良了，各方面的抵抗力都會減弱；而該個案又於三個月內，自原本就正常的體重快速減輕了 10% 以上的原始體重，更是健康的大敵。因為她所減去的體重大部分會是體內重要的瘦肉組織。在醫院中，若有患者體重如此下降，會被列為營養不良的高風險群，必須予以積極的營養治療與支持，否則死亡率是很高的。所以奉勸愛美的女性，要苗條也要健康才有美的權利！

**BMI=體重 (公斤) ÷ 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)**

**體重過輕: BMI < 18.5**

**體重適當: BMI 18.5-24**

**過重: BMI 24-27**

**肥胖: BMI > 27**