

投稿類：健康類

篇名：

如何吃的健康又能瘦身

作者：

楊書菁。私立光復高中。幼兒保育科二年六二班。

林思慈。私立光復高中。幼兒保育科二年六二班。

楊維欣。私立光復高中。幼兒保育科二年六二班。

指導老師：

陳麗秋老師

壹●前言

現代人對於飲食常常要求吃得好又精緻，許多餐廳推出吃到飽等策略來吸引顧客，但也因為吃得太好而引發出許多的文明病，如高血壓、糖尿病、心血管疾病、膽固醇過高等.....要如何避免這些病痛，就要從日常生活中的飲食習慣去改善並調整，從基本改善。

現代人經常因為忙碌而選擇外食，便利商店變成一個既方便又快速的選擇，現今便利商店中的食物非常方便就能夠取得，而且也非常多選擇，但這些包裝上標榜的低卡食物真的確實低卡健康嗎？這是個消費者須注意到的問題。

現代人對於身材容貌等外觀條件也都非常的在意，「減肥」成為了各個媒體電視報紙雜誌通通都在討論的議題，隨處看得到，這也證明了減肥是不管任何年齡層的人都會關注的話題，如何吃得健康又能瘦身，是我們這次要探討的目標。

說到減肥大部分人首先想到的是吃的少、多運動，但怎樣運動才能達到最有效的成果，什麼樣的習慣也可以幫助到瘦身的效果，但前提是要吃的健康，要用對的方法，不亂服用減肥藥，除非經醫生指示開藥單，不然真的非常危險，反倒傷了身子得不償失。

一、 研究目的:

- (一)了解瘦身對現代人的影響
- (二)分析調整飲食生活作息的影響
- (三)了解現代人對於減肥的方法

二、 研究方法:

- (一)透過報章雜誌資訊了解並深入
- (二)詢問身旁週遭親友的親身經歷
- (三)採用「問卷調查法」進行研究

三、 研究步驟:

Step1.討論研究主題



Step2.收集相資料



Sep3.確認研究目的和研究方法



Step4.討論完成問卷



Step5.問卷調查



Step6.收集資料分析



Step7.問卷結果分析



Step8.統整結果並討論

貳●正文

一、 健康瘦身的定義：

適當的調整飲食、養成運動和生活規律的好習慣。以少量多餐、多運動為主，不但可以瘦身，還可以增加心肺功能。不正當的減肥方法可能會導致疾病的產生，影響身體健康，所以要均衡飲食、多運動是最健康的減肥方法。

二、如何健康瘦身：

很多人都會採用了錯誤的方式來減肥，甚至使用節食的方式，持續可能覺得變瘦了，可是這種方式容易復胖，且容易胖的快，當你長時間不吃正餐，或著是只吃一餐，燃燒熱量的速度也會減緩，身體的體質也會變差，而容易導致胃痛、經期不順，容易長痘痘、心臟運作不正常，等狀況.....要受身受的健康的，首先，要控制熱量的攝取、多喝水、多吃蔬菜水果、多運動。可以吃的少，但是不要不吃，身體需要大量的營養，別以為不吃晚餐就能減肥，可是這是錯誤的觀念，有了正確的減肥觀念，才能瘦的健康又有效率。

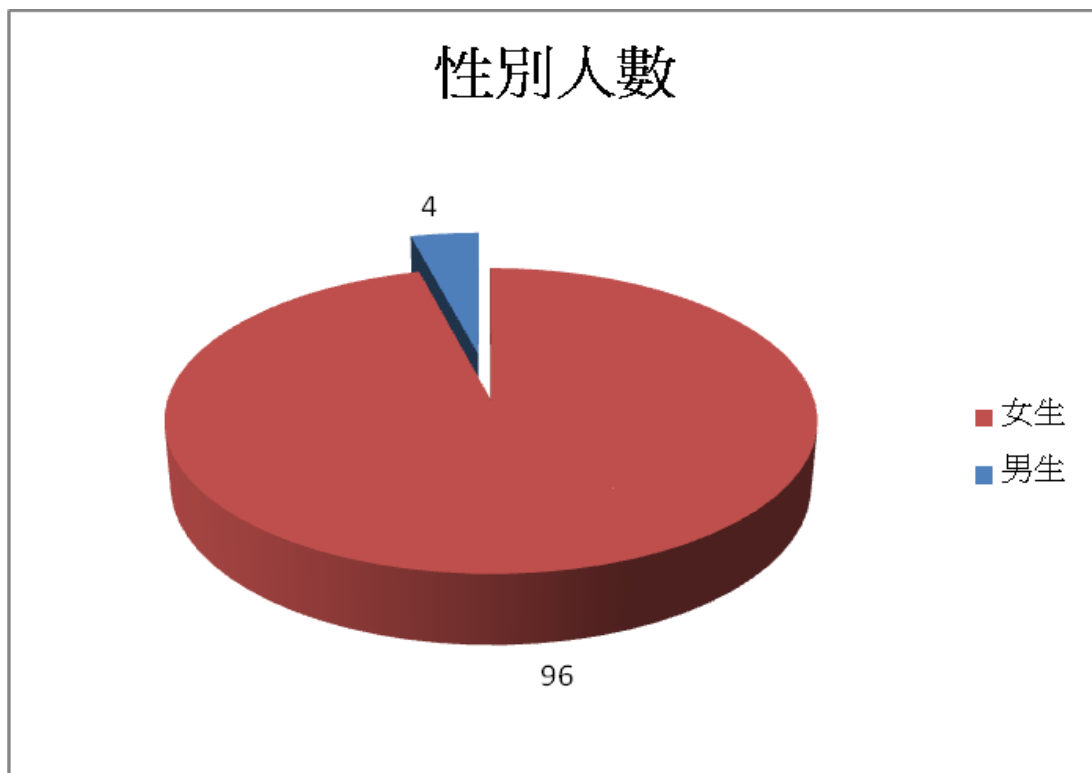
三、 健康瘦身的方法：

- 《一》三餐定食定量：每餐最好 8 分飽。
- 《二》改變進餐程序：湯〉菜〉肉〉飯〉。
- 《三》改變食物選擇：避免油炸物、多喝水、多吃蔬菜水果。細嚼慢嚥，延長進餐時間，將食物咬碎在吞。
- 《四》設定可達成的減重目標。
- 《五》放鬆心情，切勿給自己太大壓力。〈註一〉

四、 統計分析：

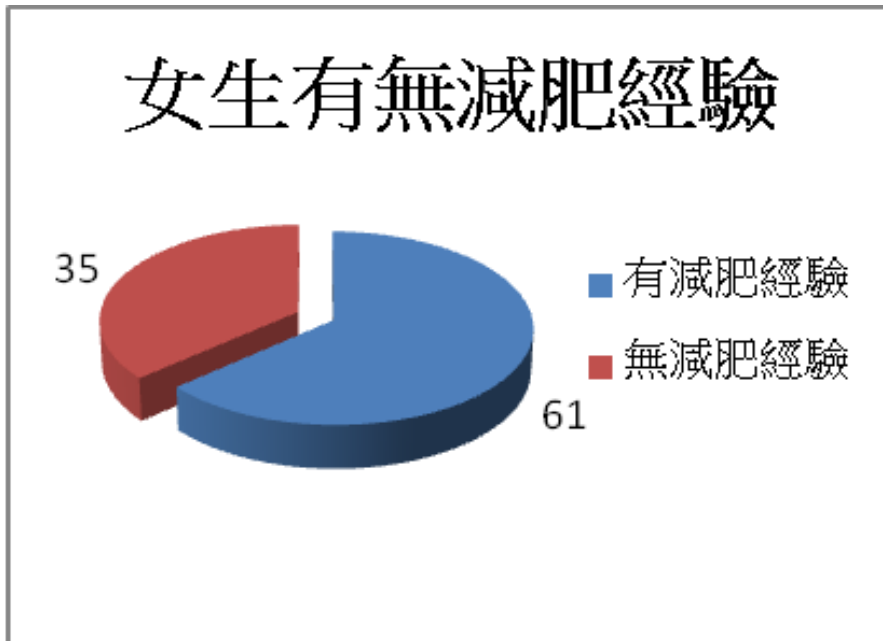
調查年齡 15~18 歲。

調查人數 100 人。女生 96 人、男生 4 人。(圖一)

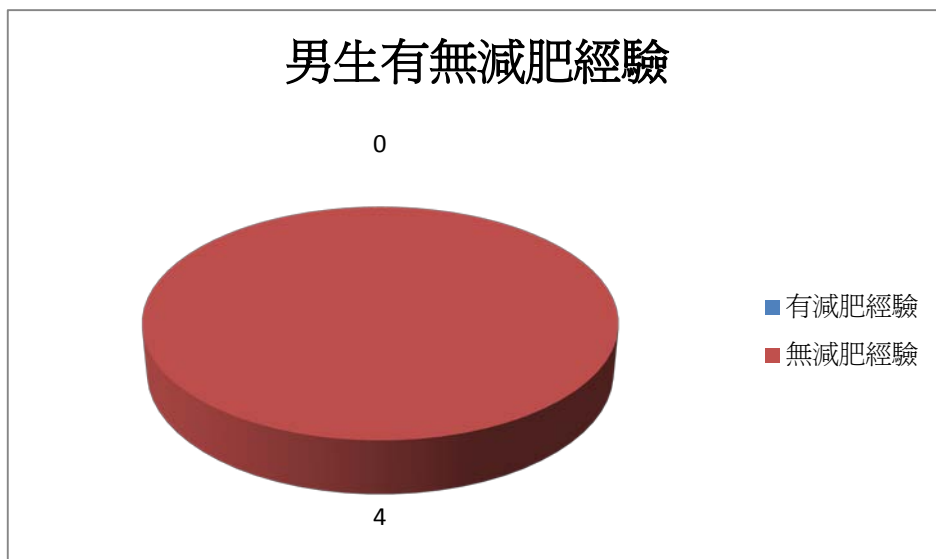


(圖一)

女生當中，61 人有減肥的經驗，35 人沒有減肥的經驗。
男生當中，4 人都無減肥經驗。(圖二)(圖三)

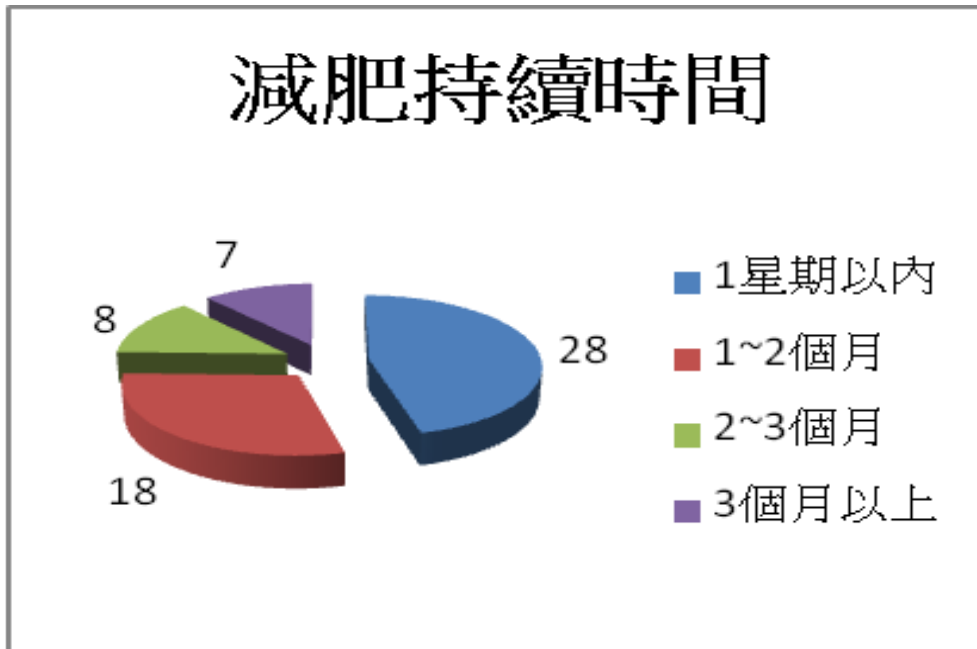


(圖二)



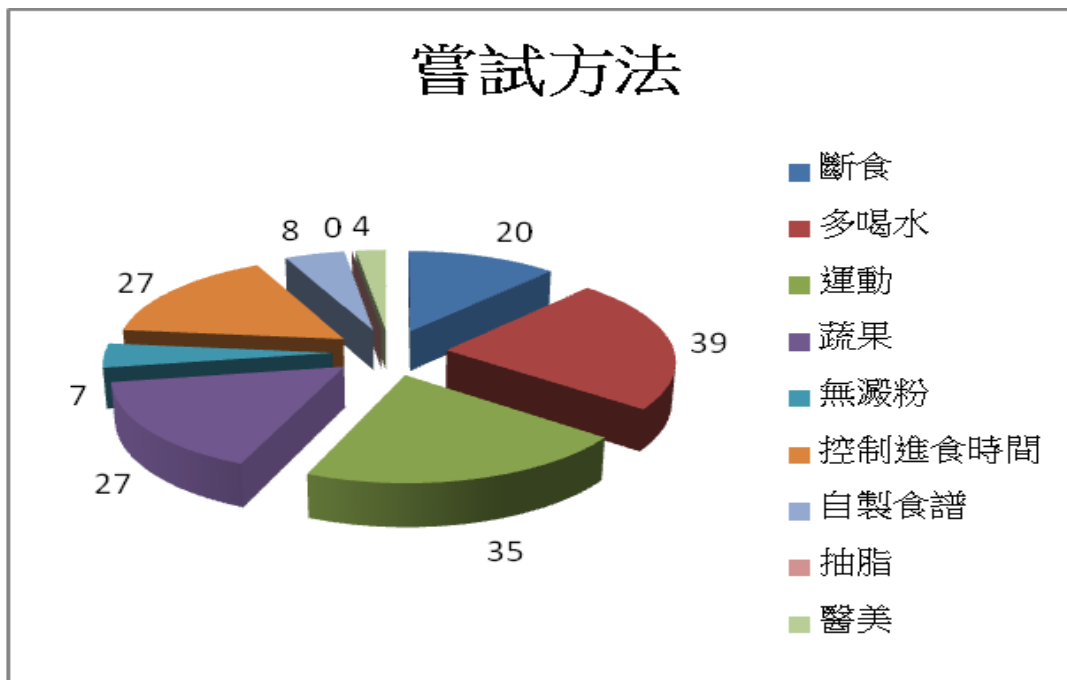
(圖三)

女生當中，有 28 人持續減肥一星期，有 18 人持續減肥 1~2 個月，有 8 人持續減肥 2~3 個月，有 7 人持續減肥 3 個月以上。(圖四)



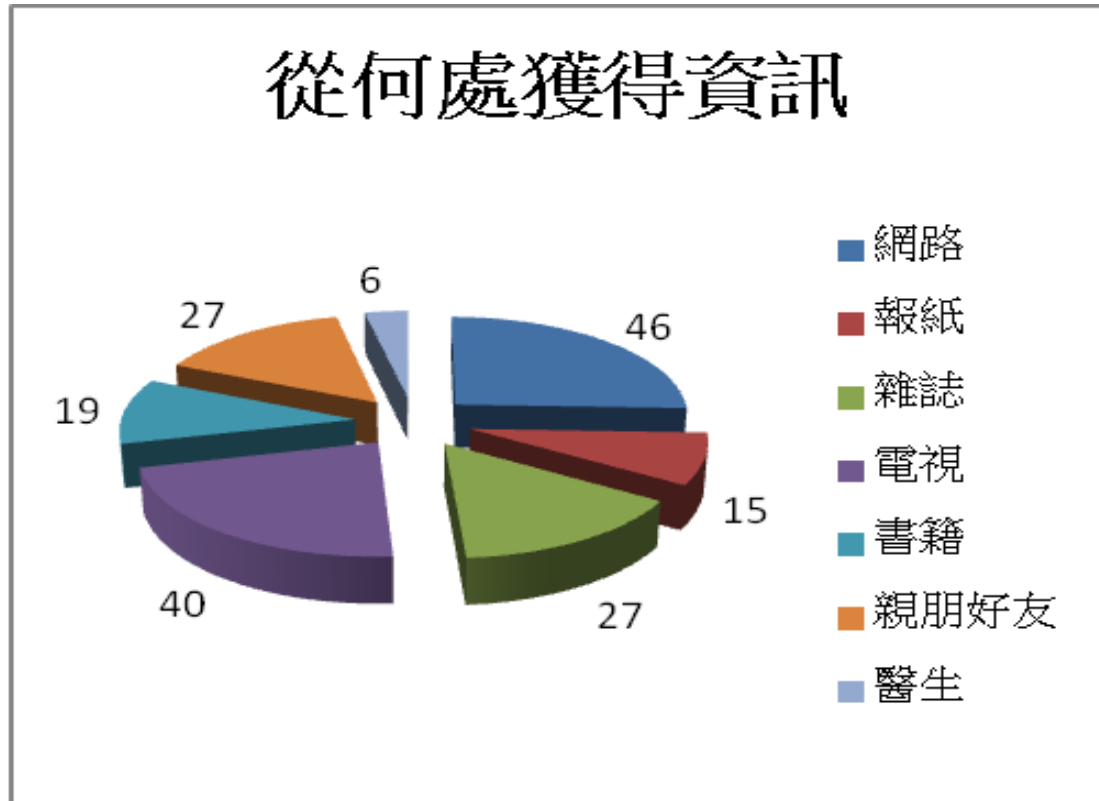
(圖四)

女生當中，有 20 人嘗試過斷食、有 39 人嘗試過多喝水、有 35 人嘗試過多運動、有 27 人嘗試過多吃蔬菜水果、有 7 人嘗試過無澱粉減肥法、有 27 人嘗試過控制進食時間、有 8 人嘗試過自製食譜、有 4 人嘗試過醫美。(圖五)



(圖五)

女生當中，有 46 人從網路獲得資訊、有 15 人從報紙獲得資訊、有 27 人從雜誌獲得資訊、有 40 人從電視獲得資訊、有 19 人從書籍獲得資訊、有 27 人從親朋好友獲得資訊、有 6 人從醫生獲得資訊。(圖六)



(圖六)

(註一) 參考資料：<http://blog.angelatheangel.com.tw/2013-08-29-539/>

參●結論

「減肥」一詞，似乎經常在生活中出現，不管是透過媒體傳播或口耳相傳，處處皆可看到、聽到。現代人生活漸漸富裕，對食衣住行更加關注，尤其是對「吃」非常講究，不僅要吃得飽更要吃得好，食物漸漸走向精緻化，但同時也增加肥胖疾病的問題，許多年輕女性為了讓自己身型更有曲線更纖細，就採取減肥的方法，經過我們這次的調查發現幾乎八成以上的人都嘗試過減肥，不管年紀、性別，減肥的人真的越來越普遍，透過這次研究，對於如何健康減肥有了更多的了解，也略為知道年輕女性對於減肥一詞概念的多寡，要如何吃的健康，瘦的健康，是首要目標，千萬別為了瘦而傷了身體，害了自己，一點也不值得。

就連我們自己也都減肥過，為了更漂亮嘗試過許多方法，現在可以透過許多方是和途徑獲得相關資訊，讓自己站上體重計前，不會那麼緊張有愧疚緊張感，

如何吃的健康又能瘦身

大家都希望少幾個數字，個位數字一直變小、個位數如果能也一起少就更好了，但追求完美身材要注意的還有點，千萬不能過度，任何事都不能過度，健康尤其得更加注重小心，減肥需要適量，體重也不要過瘦，心態首先要調整，健康的身體最美麗。

希望每個人都能找到自己適合的方法健康瘦身，擁有健康的心態，持久耐力和目標減肥成功，成為自己心中最美的人，產生自信心。

肆●問卷調查

如何吃的健康又瘦身問卷調查

1. 年齡：15~18 歲 18~21 歲 22~25 歲
2. 性別：男 女
3. 是否有過減肥的經驗：是 否
4. 減肥時間持續多久：1 星期以內 1~2 個月 2~3 個月 3 個月以上
5. 嘗試過的方法：斷食 多喝水 運動 蔬果 無澱粉 控制進食時間 自製食譜 抽脂 醫美 其他_____ (可複選)
6. 是否還想嘗試不同的減肥方法：是 否
7. 是否有關注過健康飲食等瘦身資訊：是 否
8. 是否滿意目前的身材：是 否
9. 是否還想做改變：是 否
10. 從何處獲得相關資訊：網路 報紙 雜誌 電視 書籍 親朋好友 醫生 其他_____ (可複選)

伍●參考文獻：

- 一、 網址：鄭欣柔(2013)。健康受身！功套上 S 號美裝！。iFit。2013 年 1 月 4 日，取自 www.i-fit.com.tw/context/197.html
安琪拉(2013)。減肥迷思&寅時小技巧！晚餐怎麼吃最享瘦！。2013 年 8 月 29 日，取自：blog.angelatheangel.com.tw/2013-08-29-539/
- 二、期刊：程宜華(2012)。運動後聰明吃，加速減重。健康雜誌。165
吳凱琳(編輯)(2013)。少量多餐能減肥？破除健康飲食的 9 大迷思。天下雜誌。2013 年 8 月 23 日

如何吃的健康又能瘦身

三、書籍：郭育祥(2013)。吃飽睡好，當然瘦得了！搞定自律神經，健康瘦身永不復胖。台灣：新自然主義出版社

四、他人論文：林佳蓁，邱雅婷(2005)。現代人的流行趨勢—減肥。國立台南高商

許又驊(2013)。胖不胖由不得你。國立基隆海事職業學校