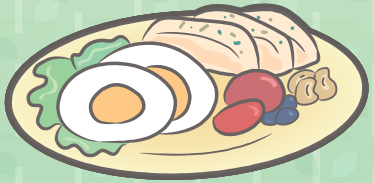
邁向健康體位

▶ 從 健康生活型態 做起

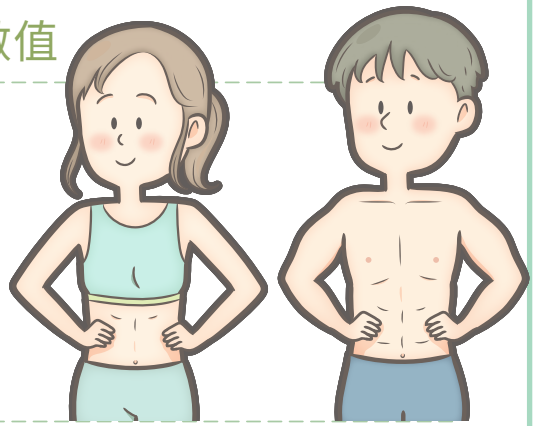


健康體位是什麼？BMI是判定體位常用的簡易方法

- 體位是指身體質量指數(Body Mass Index, BMI)
  計算公式：體重(公斤)除以[身高(公尺)]的平方所得到之數值

- 成人標準 →

體位	BMI
過輕	18.5
適中	18.5-24
過重	24-27
肥胖	≧27



- BMI具篩檢價值，但有侷限，無法單獨評估慢性病風險或體脂狀況，需搭配多元指標：如腰圍、體脂率、抽血檢查與心肺適能，才能更全面評估健康

資料來源：
衛生福利部國民健康署 (2024a)。一起聊聊肥胖症 你該問的100+件事 線上版。
Wu, Y., Li, D., & Vermund, S. H. (2024). Advantages and limitations of the body mass index (BMI) to assess adult obesity. International journal of environmental research and public health, 21(6), 757.

善用評估工具：體重機、體脂機、腰圍測量

體重機定時監測體重變化

- 體重早晚會不同，但在相同時間與穿著下測量，仍具參考價值
- 建議固定於早晨起床後或洗澡前，以電子體重計測量較準確

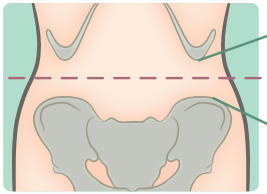
體脂機監測體脂率變化

- 體脂率＝脂肪重量/體重百分率
- 因受環境與水分影響，數值需審慎解讀；建議每 2–4 週、同1儀器與環境下測量1次即可
- 體脂肪對照表

	標準	微胖	肥胖
18~39歲男性	11~21%	22~26%	27%以上
18～39歲女性	21~34%	35~39%	40%以上

腰圍測量

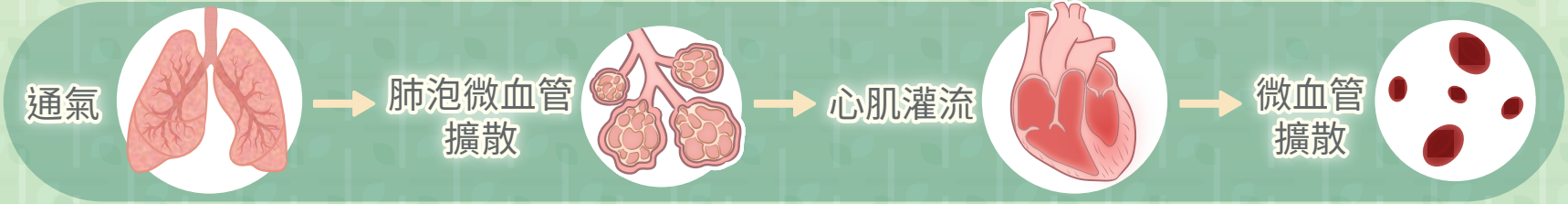
- 腰圍是指在正常吐氣後，測量肋骨最下緣與骨盆最上緣中點的腹部1圈長度
- 異常腰圍值：男生腰圍≧90公分；女生≧80公分



資料來源：
衛生福利部國民健康署（2024a）。一起聊聊肥胖症 你該問的100+件事 線上版。
新北市仁愛醫院（2023）。認識體脂肪與內臟脂肪。

善用評估工具：心肺適能

- 心肺適能是衡量身體運送氧氣產生能量的能力，能反映整體健康狀況



- 提升心肺適能比起單純減重，更有助於降低死亡風險

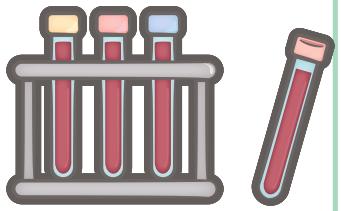
- 若在運動部體適能測驗中(如800公尺、1,600公尺跑走或漸速耐力跑)成績低於PR20者，表示心肺適能不足，應加強運動訓練來改善

資料來源：
Rose, G. A., Davies, R. G., Appadurai, I. R., Williams, I. M., Bashir, M., Berg, R. M., ... & Bailey, D. M. (2022). ‘Fit for surgery’ : the relationship between cardiorespiratory fitness and postoperative outcomes. Experimental Physiology, 107(8), 787-799.
運動部 (2025)。體適能常模。

定期檢查：抽血檢查、血壓檢查

抽血檢查

- 體位會影響血液檢查結果。體脂肪過多或中心肥胖者常出現空腹血糖、醣化血色素及血脂肪異常，顯示胰島素與代謝功能受影響；肝腎功能指數（如ALT、CRE）也可能升高
- **空腹血糖：**反映胰島素在空腹未進食的血糖調控能力(正常<100mg/dL)
- **醣化血色素：**評估過去3個月胰島素的血醣調控能力(正常<5.6%)
- **血脂肪：**總膽固醇、三酸甘油脂、低密度脂蛋白膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇
- **肝腎功能：**篩檢時通常以ALT代表肝臟功能，CRE代表腎臟功能



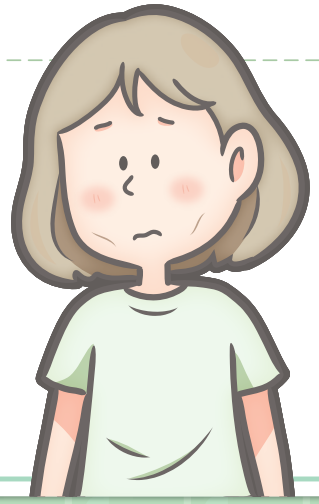
血壓檢查

- 正常血壓為收縮壓<120 mmHg，且舒張壓<80 mmHg

資料來源：
衛生福利部國民健康署 (2024b)。代謝症候群防治計畫照護流程與指導手冊。

體位過輕

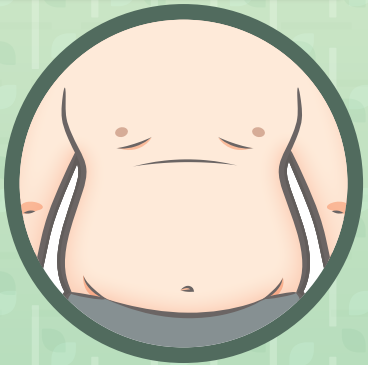
- BMI＜18.5
- 若體位過輕，應進一步評估其對生理與心理的影響，近年來大一新生中體位過輕的比率呈現上升趨勢，尤其以女性學生最為明顯
- 長期體位過輕可能導致以下問題
  - ➔ 免疫力下降：較易生病
  - ➔ 生殖功能受影響：男性性功能減退、女性月經異常或不孕
  - ➔ **骨骼與肌肉問題**：骨質疏鬆、肌少症
  - ➔ 心理健康：可能與厭食症或其他飲食障礙有關



資料來源：
衛生福利部國民健康署（2025）。減重是一輩子的課題？過瘦其實暗藏危機！

體位肥胖、中心肥胖

- 肥胖是體內脂肪過度堆積的狀態，尤其是「中心肥胖」(腹部脂肪過多)對健康危害更大
- 中心肥胖會讓脂肪堆積在內臟周圍，引發慢性發炎，增加心血管與腦部疾病的風險
- 可透過腰圍(公分)與身高(公分)的比值來檢測中心肥胖的程度，若比值超過 0.5，代表腹部脂肪堆積過多，建議進一步檢查是否有心血管疾病風險或脂肪肝

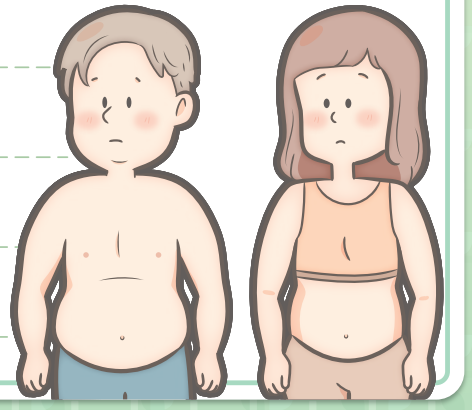


資料來源：
Aychiluhm, S. B., Mondal, U. K., Isaac, V., Ross, A. G., & Ahmed, K. Y. (2025). Interventions for Childhood Central Obesity：A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA network open, 8(4), e254331-e254331.
Lister, N. B., Baur, L. A., Felix, J. F., Hill, A. J., Marcus, C., Reinehr, T., ... & Wabitsch, M. (2023). Child and adolescent obesity. Nature Reviews Disease Primers, 9(1), 24.

代謝症候群

5 項因子中符合 3 項(含)以上

1. **腹部肥胖**：男性腰圍≧90cm(35吋)、女性腰圍≧80cm(31吋)
2. **血壓偏高**：收縮壓≧130mmHg或舒張壓≧85mmHg
3. **空腹血糖偏高**：≧100mg/dL
4. **空腹三酸甘油酯偏高**：≧150mg/dL
5. **高密度脂蛋白膽固醇偏低**：男性<40mg/dL、女性<50mg/dL



資料來源：
衛生福利部國民健康署（2024b）。代謝症候群防治計畫照護流程與指導手冊。

心腎代謝症候群 (CKM syndrome)

美國心臟協會2025年報告指出，「心腎代謝症候群」代表肥胖對心臟、腎臟與代謝系統的全身性與長期健康影響

不同階段	
第0階段 (健康者)	正常體重、血糖、血脂、血壓、腎功能
第1階段 (已累積失能的脂肪組織)	造成中心肥胖、糖耐受性不良或高血糖
第2階段 (已引發代謝風險)	如高三酸甘油脂、高血壓、代謝症候群及第二型糖尿病
第3階段	臨床症狀不明顯的心血管疾病，合併有心腎代謝症候群風險因子或慢性腎臟病
第4階段	臨床上心血管疾病，包括冠心病、心臟衰竭、中風、周邊動脈疾病、心房顫動

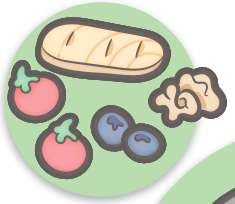
資料來源：
Martin, S. S., Aday, A. W., Allen, N. B., Almarzooq, Z. I., Anderson, C. A., Arora, P., ... & American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention Statistics Committee and Stroke Statistics Committee. (2025). 2025 heart disease and stroke statistics: a report of US and global data from the American Heart Association. Circulation, 151(8), e41-e660.

改善體位的可執行策略

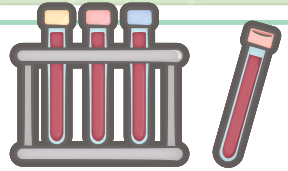
Life's Essential 8 (生命基礎的8件事)
提供維持心血管健康秘訣

健康行為

- **均衡**
  多吃原型食物、多蔬果、優質蛋白質、堅果、種子
- **多動**
  中強度活動每週至少150分鐘
- **睡飽**
  良好睡眠品質，每晚睡7-9小時
- **拒菸/戒菸**



健康因子



- **體重管理**
  體位適中是維持健康的第一步
- **控制血糖**
  避免高血糖影響心臟、腎臟、眼睛、神經
- **控制血脂肪**
  降低壞膽固醇(LDL)，對心血管健康更重要
- **控制血壓**
  維持在120/80 mmHg以下

資料來源：
Martin, S. S., Aday, A. W., Allen, N. B., Almarzooq, Z. I., Anderson, C. A., Arora, P., ... & American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention Statistics Committee and Stroke Statistics Committee. (2025). 2025 heart disease and stroke statistics: a report of US and global data from the American Heart Association. Circulation, 151(8), e41-e660.

如何計算一日所需的熱量？

每日總熱量消耗(TDEE)＝基礎代謝率(BMR) x 活動係數

基礎代謝率(BMR)公式

男性 ▶ BMR = 10 × 體重(kg) + 6.25 × 身高(cm) − 5 × 年齡 + 5

女性 ▶ BMR = 10 × 體重(kg) + 6.25 × 身高(cm) − 5 × 年齡 − 161

活動係數

活動程度	係數	說明
久坐不動	**1.2**	無運動，整天坐著工作
輕度活動	**1.375**	每週運動1–2次
中度活動	**1.55**	每週運動3–5次
高度活動	**1.725**	每週運動6–7次
非常活躍	**1.9**	每日劇烈運動或體力勞動工作

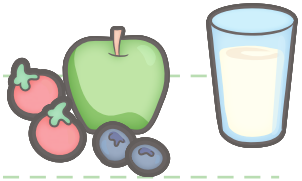
目標	建議攝取熱量	說明
維持體重	每日攝取TDEE相等的熱量	保持目前體態，同時建立健康生活型態
安全減脂	每日攝取比TDEE少300-500大卡的熱量	吃<動，以熱量赤字為目標，搭配均衡飲食與適度運動，以促進體態改善
健康增重/增肌	每日攝取比TDEE多300-500大卡的熱量	多吃＋動，以熱量盈餘為目標，適度增加熱量，以促進肌肉合成

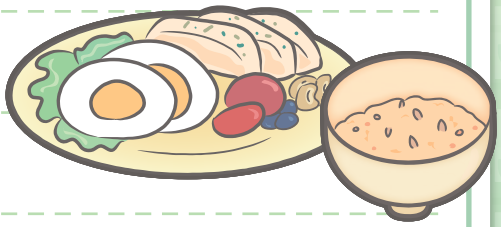
資料來源：
Mifflin, M. D., St Jeor, S. T., Hill, L. A., Scott, B. J., Daugherty, S. A., & Koh, Y. O. (1990). A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. The American journal of clinical nutrition, 51(2), 241-247.

「我的餐盤」怎麼吃最健康？

均衡飲食菜單組成原則

每天早晚一杯奶	每天1.5-2杯(1杯240毫升)
每餐水果拳頭大	選擇各類多種顏色的水果
菜比水果多一點	選擇當季且深色蔬菜需要達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)
飯跟蔬菜一樣多	選擇糙米、紫米或五穀飯
豆魚蛋肉一掌心	豆腐、魚、蛋、肉，烹調方式清淡為佳
堅果種子一茶匙	可以在餐間補充1個拇指指節大小的無調味堅果種子，補充好油脂

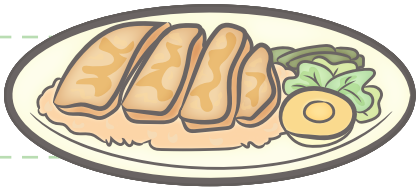




資料來源：
衛生福利部國民健康署（2024c）。均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：自助餐篇。

自助餐一餐600大卡 怎麼吃最健康？

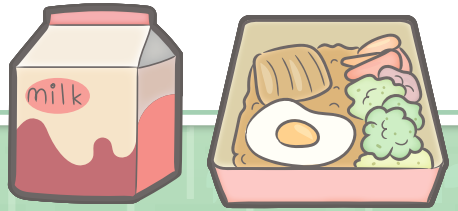
- 主菜儘量別選擇油煎、油炸的
- 選擇糙米、紫米或五穀飯，補充更多的膳食纖維與微量營養素
- 別忘記再準備1個拳頭大的水果與1茶匙的堅果
- 早晚再補充1杯奶更均衡



資料來源：
衛生福利部國民健康署（2024c）。均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：自助餐篇。

便利超商一餐600大卡 怎麼吃最健康？

- 771大卡：可選擇風味涼麵(全穀雜糧類)、綜合水果(水果類)、嫩雞沙拉(蔬菜類、豆魚蛋肉類)、茶葉蛋(豆魚蛋肉類)、綜合堅果(堅果種子類)、拿鐵(乳品類)
- 660大卡：可選擇烤地瓜(全穀雜糧類) 、綜合水果(水果類)、烤雞腿(豆魚蛋肉類)、沙拉(蔬菜類)、綜合堅果(堅果種子類)、鮮乳(乳品類)
- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇使用鮮乳的拿鐵，來增加每天的乳品攝取量；不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝1杯奶



資料來源：
衛生福利部國民健康署（2024d）。均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：便利商店篇。

外食族 十大健康守則

1.挑對店家

2.主食選全穀

3.天天蔬菜3份，顏色變化營養多

4.選白肉勝紅肉，魚肉雞肉更健康

5.少油炸少加工

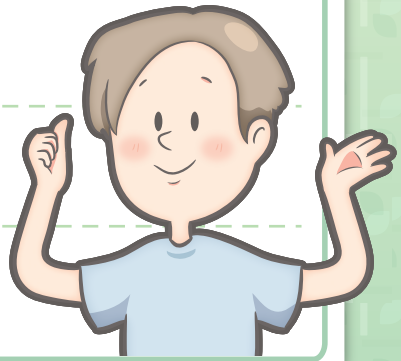
6.聰明選烹調法 (清蒸、氽燙、燉煮或涼拌)

7.水果拳頭大

8.少醬少鹽少調味

9.多喝白開水或無糖茶

10.規律吃飯，少吃宵夜



資料來源：
衛生福利部國民健康署 (2018)。外食也能吃得好健康。

小於250大卡的無負擔點心

關鍵選食重點

- 原態食物、適量蛋白質、強化膳食纖維及營養素

運動補給點心範例
(運動前後補充能量與蛋白質)

- 香蕉1根 + 茶葉蛋1顆(約180大卡)
- 無糖豆漿(300ml)+1小包消化餅乾(2片)(約150～200大卡)
- 小杯低脂優格(原味100g)＋1份水果(例如小蘋果1顆)(約120~150大卡)
- 烤地瓜1個＋低脂鮮乳250ml(約150~180大卡)
- 水煮鮪魚罐頭＋全麥吐司1片(約150~180大卡)

餐與餐之間或睡前的嘴饞點心範例
(低熱量補足飢餓感、維持代謝穩定)

- 水果1份(蘋果／香蕉)(約60~90大卡)
- 原味堅果1小把(10克)(約100~180大卡)
- 涼拌玉米筍、小黃瓜(搭配清爽油醋或少許沙拉醬)(約50~80大卡)
- 蒟蒻果凍(無糖)(約20~40大卡)
- 水煮毛豆半碗(帶殼約50克)(約50~70大卡)

資料來源：
衛生福利部國民健康署 (2024f)。小朋友下午容易肚子餓？健康點心全攻略。

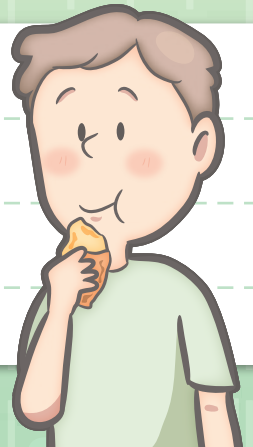
宵夜時間？舒壓飲食這樣吃

晚上特別想吃東西？

- 已消化晚餐之後到睡眠之前的空腹
- 因為壓力、疲勞或習慣所導致的心理性嘴饞食慾
- 情緒緊繃、生活作息不穩定， 或晚餐攝取不足，都是容易導致宵夜習慣的原因

低卡舒壓宵夜推薦 TOP 8：

1. 無糖豆漿1杯（約80大卡）
2. 水煮毛豆1小碗（約90大卡）
3. 小番茄10顆（約30大卡）
4. 水煮蛋1顆（約70大卡）
5. 海帶芽味噌湯1杯（約40大卡）
6. 無糖優格半杯（約90大卡）
7. 蒸南瓜或烤地瓜100g（約60大卡）
8. 低糖燕麥飲1杯（約90大卡）



資料來源：
Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). Cravings. https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/cravings/

運動方式

有氧運動	如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等，每週至少150–300分鐘，上限可達1,500–2,000分鐘
阻力訓練	如重量訓練、彈力帶或徒手訓練，每週2–3天，鍛鍊上肢、軀幹與下肢主要肌群
高強度間歇訓練(HIIT)	交替進行快慢強度運動，如快騎與慢騎交替，或直道衝刺、彎道慢跑的跑步訓練
運動零食(snackivity)	1天中進行數次短暫的中高強度運動，有助降低血壓、血糖、血脂，並改善血管與心肺功能

資料來源：
Kraus, W. E., Powell, K. E., Haskell, W. L., Janz, K. F., Campbell, W. W., Jakicic, J. M., ... & 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. Medicine and science in sports and exercise, 51(6), 1270.
Carapeto, P. V., & Aguayo-Mazzucato, C. (2021). Effects of exercise on cellular and tissue aging. Aging (Albany NY), 13(10), 14522.
World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.
Kolnes, K. J., Petersen, M. H., Lien-Iversen, T., Højlund, K., & Jensen, J. (2021). Effect of exercise training on fat loss—energetic perspectives and the role of improved adipose tissue function and body fat distribution. Frontiers in physiology, 12, 737709.
Krouwel, M., Greenfield, S. M., Chalkley, A., Sanders, J. P., Parretti, H. M., Gokal, K., ... & Daley, A. J. (2023). Promoting participation in physical activity through Snacktivity: A qualitative mixed methods study. PLoS One, 18(9), e0291040.
Wang, T., Laher, I., & Li, S. (2025). Exercise snacks and physical fitness in sedentary populations. Sports Medicine and Health Science, 7(1), 1-7.

不同體位與心肺適能程度 運動策略

體位(BMI)	運動部 心肺適能常模表	日常活動	運動方式建議	時間
過輕	PR20以上	日常中除走路、爬樓梯等身體活動外，每1-2小時從事2分鐘的的中高強度的運動，如深蹲跳、開合跳	適量有氧、阻力、HIIT	建議以3-4個月為週期，並依體位與心肺適能改變情形，適時調整
過輕	PR20以下		適量有氧、阻力、HIIT	
正常	PR20以上		有氧+阻力	
正常	PR20以下		有氧、HIIT	
過重	PR20以上		有氧、HIIT+阻力	
過重	PR20以下		有氧、HIIT+阻力	
肥胖	PR20以上		有氧、HIIT+阻力	
肥胖	PR20以下		有氧、HIIT+阻力	

有氧運動 建議範例

日期	方式	強度	時間	次數	備註
	快走、慢跑	60-70%MHR或50-65% HRR 或RPE 6-7分或可說話	10分	3	
	騎腳踏車	60-70%MHR或50-65% HRR 或RPE 6-7分或可說話	20分	2	
	平躺踩雙腳	60-70%MHR或50-65% HRR 或RPE 6-7分或可說話	5分	6	
	原地慢跑	60-70%MHR或50-65% HRR 或RPE 6-7分或可說話	20分	2	
	原地甩手	60-70%MHR或50-65% HRR 或RPE 6-7分或可說話	15分	2	

Rate of perceived exertion, RPE：運動自覺強度0-10分
220-年齡=最大心跳數(Maximal Heart Rate, MHR)
220-年齡-安靜時心跳數=最大保留心跳數(maximal heart rate reserve, HRR)
運動方式、強度、時間與次數可依據個人能力與需求增加或減少

高強度間歇訓練(HIIT)建議範例

日期	方式	強度	時間	次數	休息	備註
	深蹲	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	開合跳	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	伏地挺身	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	原地跑	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	側跳	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	

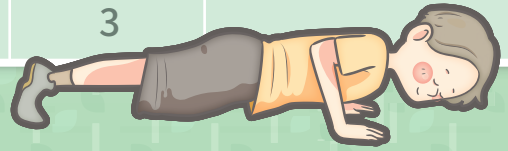
高強度間歇訓練(HIIT)建議範例

日期	方式	強度	時間	次數	休息	備註
	平板	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	趴地爬山	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	波比跳	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	分腿跳	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	
	高抬腿原地跑	>80-90%MHR 或 > 60-80% HRR 或 8-9 RPE	60秒	1	2-3分	

Rate of perceived exertion, RPE：運動自覺強度0-10分
220-年齡=最大心跳數(Maximal Heart Rate, MHR)
220-年齡-安靜時心跳數=最大保留心跳數(maximal heart rate reserve, HRR)
運動方式、強度、時間與次數可依據個人能力與需求增加或減少

徒手阻力訓練 建議範例

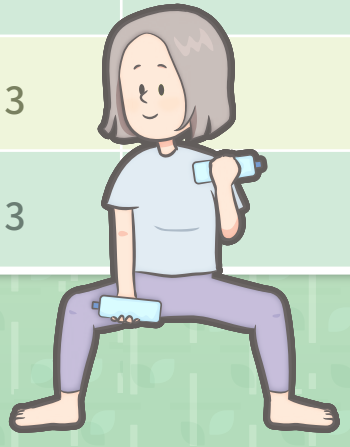
日期	運動方式	阻力或時間	休息時間	回合	備註
	雙臂吊撐	5-15秒	3-5分	3	
	伏地挺身	30-60秒	3-5分	3	屈膝或不屈膝
	雙臂後撐挺身	30-60秒	3-5分	3	
	引體向上	3-4下	3-5分	3	
	肩膀伏地挺身	30-60秒	3-5分	3	
	雙臂側平舉前後轉	30-60秒	3-5分	3	
	深蹲	30-60秒	3-5分	3	



運動方式、阻力、休息時間與回合數可依據個人能力與需要增加或減少

啞鈴與彈力帶阻力訓練 建議範例

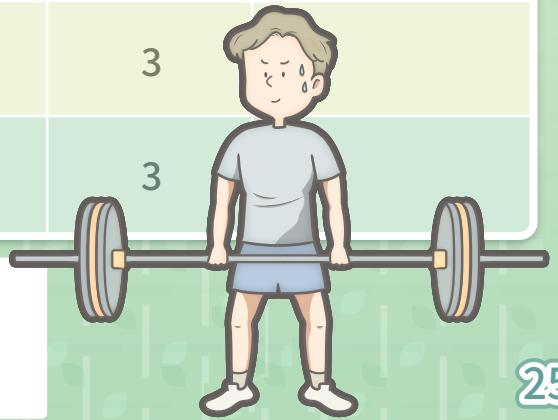
日期	運動方式	阻力	休息時間	回合	備註
	二頭肌	5-15RM	3-5分	3	
	三頭肌	5-15RM	3-5分	3	
	胸大肌	5-15RM	3-5分	3	
	後肩	5-15RM	3-5分	3	
	伸蹲	5-15RM	3-5分	3	



RM; repetition maximum 最大重複次數
5-15RM：最多可以拉動5-15次，就已接近>80%最大能拉動次數
運動方式、阻力、休息時間與回合數可依據個人能力與需要增加或減少

重量訓練機阻力訓練 建議範例

日期	運動方式	阻力	推舉次數	休息時間	回合	備註
	前手臂彎舉	80%1RM	5-12次	3-5分	3	
	雙臂下拉	80%1RM	5-12次	3-5分	3	
	雙臂內收	80%1RM	5-12次	3-5分	3	
	雙臂外展	80%1RM	5-12次	3-5分	3	
	平推舉	80%1RM	5-12次	3-5分	3	

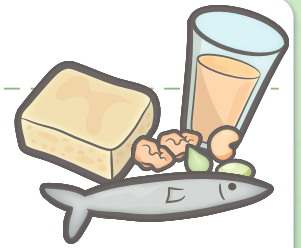


80%1RM：最大可以舉起重量之80%
運動方式、阻力、休息時間與回合數可依據個人能力與需要增加或減少
推舉次數如可達12次時，可進一步增加阻力負荷，進一步提升訓練效果

體位過輕的運動與飲食策略：增加體重，尤其是肌肉量

1. 以增加肌肉與體重為目標，重點放在阻力訓練，並搭配適量有氧運動，維持心肺健康

2. 運動需配合飲食，才能有效增重與增肌

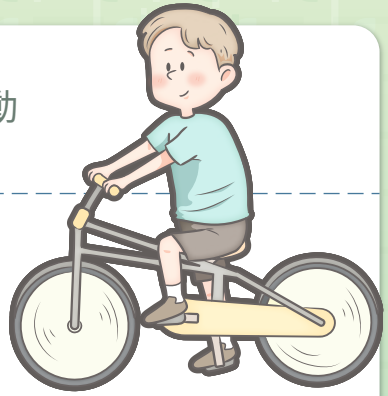


- **熱量盈餘** → 每日攝取熱量需超過消耗量(TDEE)，建議多攝取 300–500 大卡
- **高品質蛋白質** → 建議選擇豆、魚、蛋、肉等，促進肌肉生成
- **均衡飲食** → 搭配全穀類、健康脂肪（堅果、酪梨、橄欖油）與蔬果，補足多元營養
- **增加餐次** → 建議每天吃5–6餐，包括富含營養的點心

資料來源：
Mcleod, J. C., Currier, B. S., Lowisz, C. V., & Phillips, S. M. (2024). The influence of resistance exercise training prescription variables on skeletal muscle mass, strength, and physical function in healthy adults: An umbrella review. Journal of sport and health science, 13(1), 47-60.
Rose, G. A., Davies, R. G., Appadurai, I. R., Williams, I. M., Bashir, M., Berg, R. M., ... & Bailey, D. M. (2022). 'Fit for surgery' : the relationship between cardiorespiratory fitness and postoperative outcomes. Experimental Physiology, 107(8), 787-799.
Tezze, C., Sandri, M., & Tessari, P. (2023). Anabolic resistance in the pathogenesis of sarcopenia in the elderly: role of nutrition and exercise in young and old people. Nutrients, 15(18), 4073.

體位過重與肥胖的運動與飲食策略：降低體脂、改善代謝指標

1 有效的運動方式	阻力訓練、有氧運動、高強度間歇訓練、阻力訓練+有氧運動等多樣化運動
2 飲食調整重點	• 創造熱量赤字：每日少攝取約500–750大卡 • 低能量密度飲食：以蔬菜、原型食物為主，少吃油炸與加工品 • 提升蛋白質攝取：建議選擇豆、魚、蛋、肉，防止肌肉流失、增加飽足感 • 減少精製澱粉與含糖飲料：改吃全穀類，避免空熱量食品
3 關鍵觀念	• 單靠減重不一定降低疾病或死亡風險，結合提升心肺適能與運動量才是關鍵 • 即使體重變化不大，規律運動仍能改善代謝指標、降低心血管疾病風險，長遠來看有益整體健康

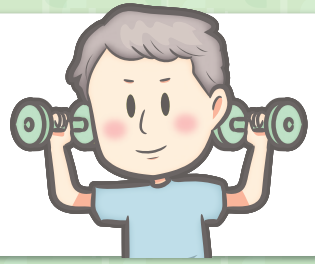


資料來源：
Batrakoulis, A., Jamurtas, A. Z., Metsios, G. S., Perivoliotis, K., Liguori, G., Feito, Y., ... & Fatouros, I. G. (2022). Comparative efficacy of 5 exercise types on cardiometabolic health in overweight and obese adults: a systematic review and network meta-analysis of 81 randomized controlled trials. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 15(6), e008243.
Gaesser, G. A., & Angadi, S. S. (2021). Obesity treatment: Weight loss versus increasing fitness and physical activity for reducing health risks. Iscience, 24(10).

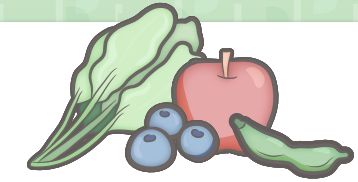
體位適中的運動與飲食策略：維持適當的身體組成

1. 即使BMI正常，若肌肉量低、脂肪高，仍可能是「體重正常的肥胖(normal weight obesity, NWO)」，是代謝症候群、胰島素阻抗與心血管疾病的高風險族群

2. 運動方式
   - 有氧運動、高強度間歇訓練：提升心肺適能、降低體脂
   - 阻力訓練：增加肌肉量與力量
   - 多樣化運動有助於全面改善代謝功能，應逐步增加運動的時間、強度與頻率



3. 飲食調整
   - 維持熱量平衡或輕度赤字，避免快速減重
   - 蛋白質應占總熱量的10~20%，同時減少高糖、高油炸食物
   - 選擇低GI碳水化合物（如糙米、燕麥、地瓜）、多攝取蔬果與膳食纖維，有助飽足感與代謝健康



資料來源：
Ji, M., Cho, C., & Lee, S. (2022). Cardiometabolic disease risk in normal weight obesity and exercise interventions for proactive prevention. Exercise science, 31(3), 282-294.
Weeldreyer, N. R., De Guzman, J. C., Paterson, C., Allen, J. D., Gaesser, G. A., & Angadi, S. S. (2025). Cardiorespiratory fitness, body mass index and mortality: a systematic review and meta-analysis. British journal of sports medicine, 59(5), 339-346.
Batrakoulis, A., Jamurtas, A. Z., Metsios, G. S., Perivoliotis, K., Liguori, G., Feito, Y., ... & Fatouros, I. G. (2022). Comparative efficacy of 5 exercise types on cardiometabolic health in overweight and obese adults: a systematic review and network meta-analysis of 81 randomized controlled trials. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 15(6), e008243.

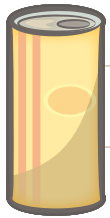
您睡眠的品質好嗎？

什麼是健康睡眠？

- ☐ 成人每晚至少7小時
- ☐ 睡眠不中斷、不頻繁醒來
- ☐ 固定規律的作息時間
- ☐ 醒來後感覺精神飽滿

您有下列睡眠不足的徵兆嗎？

- ☐ 常覺得專注與集中注意力有困難
- ☐ 週末經常睡過頭，用來補平日的睡眠不足
- ☐ 在看電視、搭車或睡前進行其他活動時，很容易不小心睡著
- ☐ 需要整天喝含咖啡因的飲品，才能維持清醒和活力
- ☐ 缺乏足夠精力從事運動
- ☐ 難以控制食慾或達成減重目標



資料來源：
American Academy of Sleep Medicine. (2025a). Why sleep is essential. https://sleepisgoodmedicine.com/benefit-from-sleep/
American Academy of Sleep Medicine. (2025b). How to get healthy sleep. https://sleepisgoodmedicine.com/get-healthy-sleep/

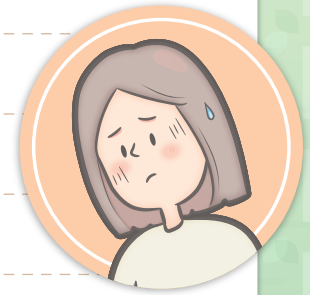
健康睡眠的好處與睡眠不足的影響

健康睡眠的好處？

- 專注力更好、做決策更聰明
- 情緒穩定
- 維持健康體重
- 減少生病
- 降低罹患重大疾病風險
- 保護大腦健康
- 幫助疫苗發揮最大效果

睡眠不足的影響？

- 體重增加
- 免疫力下降
- 高血壓
- 憂鬱症
- 情緒不穩
- 學業表現受到影響
- 生活品質不佳



資料來源：
American Academy of Sleep Medicine. (2025a). Why sleep is essential. https://sleepisgoodmedicine.com/benefit-from-sleep/
National Sleep Foundation. (2020). How Much Sleep Do You Really Need? https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/

健康睡眠的秘訣

規律作息

- 保持固定作息
- 設定足夠睡眠的就寢時間

舒適環境

- 床只用於睡眠
- 讓臥室安靜、舒適
- 保持涼爽、舒適的溫度

健康飲食

- 下午與晚間避免咖啡因
- 睡前減少飲水量
- 避免睡前吃大餐
- 睡前避免喝酒

規律運動

- 規律運動及戶外活動有助睡眠
- 睡前關閉電子設備
- 若20分鐘內無法入睡，起床活動

資料來源：
American Academy of Sleep Medicine. (2025b). How to get healthy sleep. https://sleepisgoodmedicine.com/get-healthy-sleep/
National Sleep Foundation. (2025a). Get moving to get better sleep. https://www.thensf.org/get-moving-to-get-better-sleep/

動一動、曬曬光 好眠自然來

	早上	中午 / 下午	晚上
光照	• 早上起床後就到戶外活動，曬曬太陽 • 建議每天早上或下午至少接觸自然光 1 小時	• 建議每天早上或下午至少接觸自然光 1 小時 • 將健身房運動時間改成戶外跑步或健走	• 晚上睡前 1 小時關掉所有螢幕設備(手機、平板、筆電、電視) • 使用螢幕(藍光)會干擾褪黑激素的分泌，影響入睡
運動	• 在戶外運動更好，因為陽光曝曬也有助於調節生理時鐘 • 早上運動有助於增進睡眠、促進血壓下降與心血管健康	• 下午運動有助入睡 • 運動會使體溫上升，當晚上體溫再次下降，會是自然睡眠信號，幫助入睡並整夜安眠	• 激烈的有氧運動會提高體溫與心率，可能干擾入睡 • 建議至少在睡前 1～2 小時前完成運動，讓身體降溫、情緒平靜

資料來源：
National Sleep Foundation. (2025a). Get moving to get better sleep. https://www.thensf.org/get-moving-to-get-better-sleep/
National Sleep Foundation. (2025b). Good Light, Bad Light, and Better Sleep. https://www.thensf.org/good-light-bad-light-and-better-sleep/

健康體位3法寶

均衡飲食

- 多蔬果
- 規律飲食
- 多喝白開水
- 原型食材
- 避免添加糖、油炸

規律運動

- 有氧運動
- 阻力訓練
- 如快騎與慢騎交替、直線衝刺、彎道慢跑的高強度間歇訓練
- 1天中數次短暫的中高強度運動

充足睡眠

- 睡滿7小時
- 規律作息
- 戶外運動
- 睡眠舒適環境
- 睡前關閉手機
- 睡前避免大餐

委託單位

教育部

製作單位

國立臺灣師範大學

美編單位

照護線上

諮詢專家

花蓮慈濟醫院 張雲傑醫師

慈濟大學 黃森芳副教授

臺灣健康營養教育推廣協會 林雅恩理事長