

您的體態健美嗎？

多元選修成果發表-營養師與營養科學專題探討與實作

組員：205黃宸裕、206侯又煌、208謝語庭、209劉祖銘、210陳奕勳

指導老師：台大營養師團隊

前言

您曾經好奇過自己的體態是否良好嗎？想要擁有傲人的身材卻害怕健康問題找上門嗎？想要有健康的體態，藏在身體裡的各種「數值」必是不可忽視的，我們想要在破除體態迷思的同時讓大家了解自己體態的優缺，並藉此留意自己身體發出的警訊。

迷思？

體重重就是胖？

蘿蔔腿不好嗎？

筷子腿健美嗎？

如何檢視體態

BMI

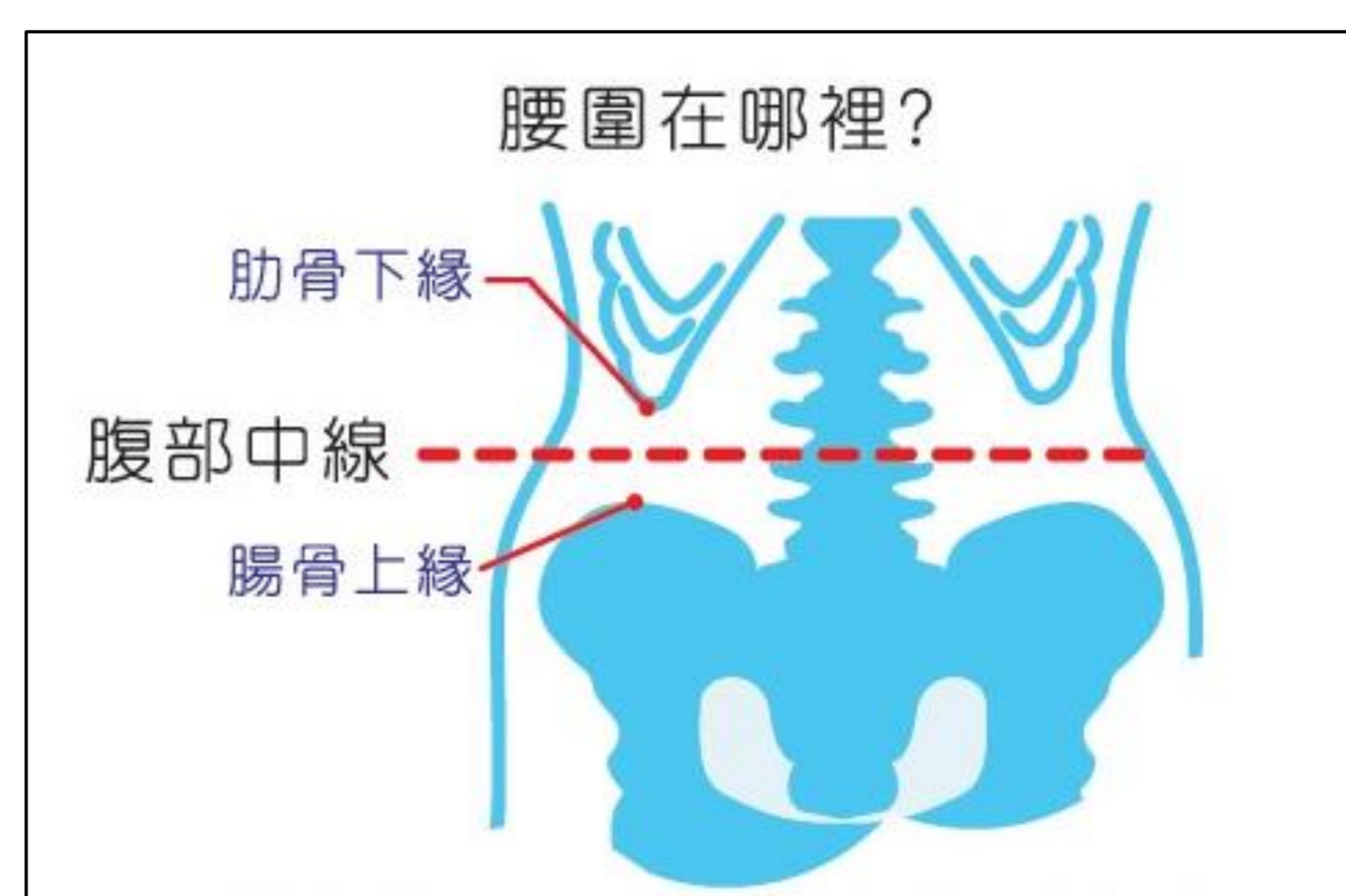
公式：體重/身高² (kg/m²)

優點：不須複雜計算

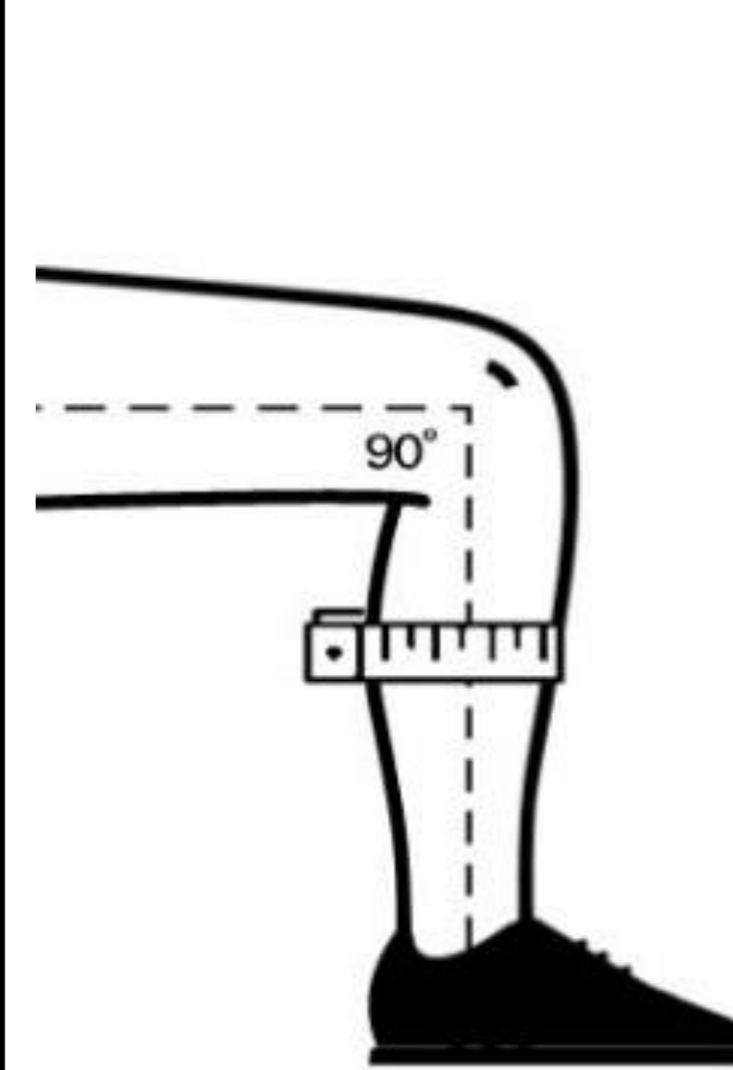
缺點：比較不精準

16歲	17歲	18歲以上
17.4~23.3	17.8~23.5	18.5~24

腰圍 女≤80(cm)
男≤90(cm)



小腿圍 女≥33(cm)
男≥34(cm)



- 1 除去小腿覆蓋衣物，採正坐姿，雙腿自然採地，小腿與大腿呈90度。
- 2 以皮尺繞過小腿最寬位置，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
- 3 量取小腿圍公分數。

身體組成分析

原理：用電流通過人體，藉由所測得的電阻抗性高低，得出人體的總水量，再推算出其他數值。最後依照年齡、性別、身高給出評估



Body Composition	Under	Normal	Over	Normal Range
體重	40-50.9	50.9	110-205	45.7-61.8
骨骼肌重	40-18.1	18.1	110-170	20.3-24.9
體脂肪重	20-16.7	16.7	160-520	10.8-17.2

(總水量→肌肉量→骨重量→脂肪量)

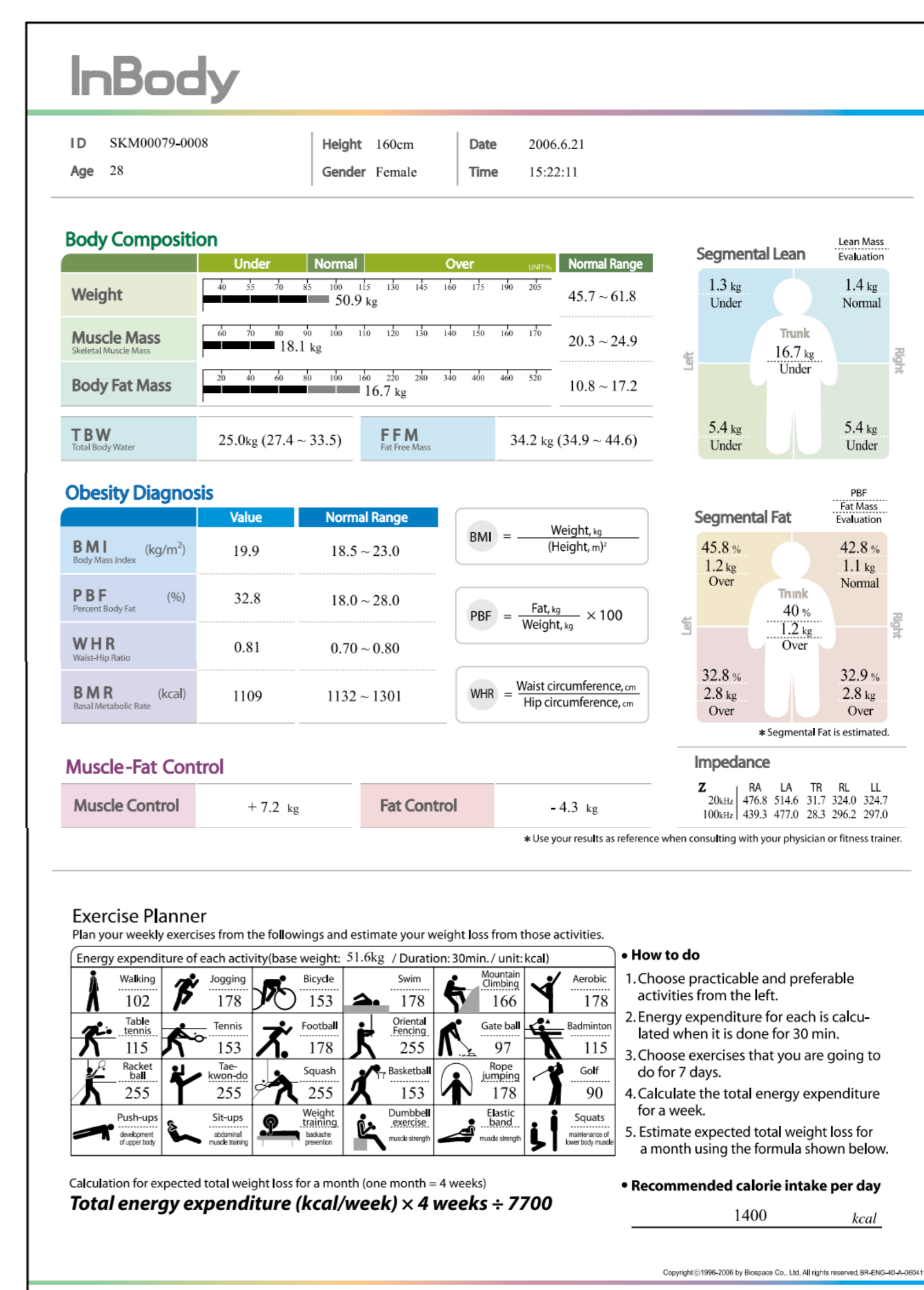
三個數值連線，大概會有三種型態，分別為C、I、D

C型體態→肌肉量偏少、脂肪量偏高，以「增肌減脂」為目標增強體態。

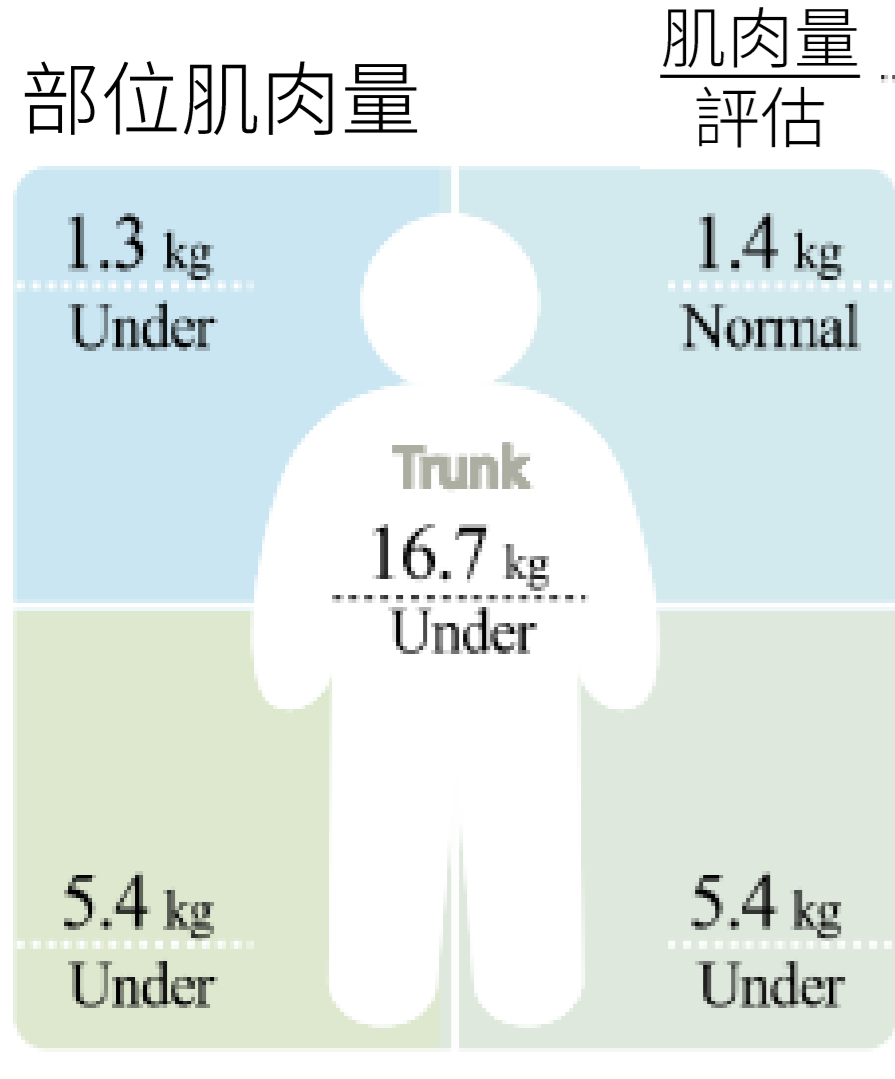
I型體態→分布在正常的附近，屬於健康的，繼續保持或更增進。

→分布在高的區域，代表是肥壯、非健康的體態，以「減脂」為目標改善。

D型體態→強健型體態，繼續保持或更增進。



▲身體組成分析結果



如果上半身或下半身肌肉量不足可進行肌力訓練
 上肢訓練→伏地挺身；
 下肢訓練→深蹲

根據個人化的數據帶入公式，可算出若要減重要進行哪種？多久的運動？

Exercise Planner

Plan your weekly exercises from the followings and estimate your weight loss from those activities.

Energy expenditure of each activity (base weight: 51.6kg / Duration: 30min / unit: kcal)											
Walking	102	Jogging	178	Bicycle	153	Swim	178	Mountain Climbing	166	Aerobic	178
Table Tennis	115	Tennis	153	Football	178	Oriental Fencing	255	Gate ball	97	Badminton	115
Racket ball	255	Tae-kwon-do	255	Squash	255	Basketball	153	Rope Jumping	178	Golf	90
Push-ups	development of upper body	Sit-ups	abdominal muscle training	Weight training	backstrengthening, posture prevention	Dumbbell exercise	muscle strength	Elastic band...	muscle strength	Squats	development of lower body muscle

Calculation for expected total weight loss for a month (one month = 4 weeks)

Total energy expenditure (kcal/week) × 4 weeks ÷ 7700

- How to do
1. Choose practicable and preferable activities from the left.
 2. Energy expenditure for each is calculated when it is done for 30 min.
 3. Choose exercises that you are going to do for 7 days.
 4. Calculate the total energy expenditure for a week.
 5. Estimate expected total weight loss for a month using the formula shown below.

• Recommended calorie intake per day

1400 kcal

結語

飲食與運動皆為維持生命中重要的一環，透過此專題我們不僅對健康的體態有了更正確的觀念，不再一味注重體重，而是將更精準的數據也一併納入考量。也希望大家知道相關資訊，讓大家對體態有詳細些的認識，藉此提高健康意識也是我們所樂見的。

參考資料

