

投稿類別：健康與護理類

篇名：

淺談現代減肥心態與行動——以臺中市女高中職學生為例

作者：

林映彤。私立曉明女中。高一丁班

楊硯甯。私立曉明女中。高一己班

指導老師：

曾翊宸老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

近年來減肥成為一個時尚的議題，不管任何年齡層的人都越來越重視減肥，身邊也越來越多人提到如何讓自己瘦得更苗條。也因為這樣的重視，近年來也越來越多減肥方法不佳造成的遺憾，像是過度的利用自然食主義減肥法就是其中的一個例子，自然食主義者完全不攝取動物性蛋白質，或是和只攝取植物性蛋白質的素食主義者相似。日本的醫學博士，小野博通博士也曾在書中表示對於過度的使用自然減肥法的想法：「**但以外行人的想法卻自認為是——『素食主義者』。我並不反對這種信仰，但的確有人因為此種信仰失去生命。**」（小野博通，2000）減肥是現代的一個趨向，特別是在年輕族群上非常明顯。這使我們想了解臺中市女高中職學生對於減肥的心態。

### 二、研究目的

淺析臺中市女高中職學生對減肥的看法以及心態，希望藉由此研究能了解相同年齡層的女學生並幫助她們可以有更健康以及正確的心態面對減肥。

### 三、研究方法

透過文獻分析法和問卷分析法完成此次小論文。以閱讀書籍、期刊以及網路資料了解減肥心理和心態，進一步分析問卷結果，並透過身邊的人填寫完成後請他們協助發放的方法蒐集臺中市女高中職生的回答，共收回 203 份線上問卷。

## 貳、正文

對於減重，人往往抱持著拖延的心態。主要原因是進食時對部份的人是一種情緒的慰藉，開心慶祝時會吃東西，傷心難過時也會吃東西，減重意味著要減少這種發洩情緒的管道，像是心理上自然會用吃來逃避問題，這是最常見的減肥心理。不過這種心態是非常不好的，陳楷模醫師（2001）曾在《減重醫學》一書提到：「**站在心理健康的角度來論，是落井下石，非但壓力、怒氣沒解決，到頭來讓自己變成大胖子。**」以下是論文小組對於常見於現代的減肥心理和心態做出的整理。

### 一、現代減肥心理與成因

現代減肥心理常見的情況是對於自己極度的不自信、過度在乎別人的目光和看法，以及忽視自己的特質，中國學校衛生雜誌中也提到：「**即使處於正常體重的女生依然追求所謂的『完美』而過度降低體重，同時也極易引起女生對自身體重的錯誤認知。**」（丁正軍，2018）錯誤的認知也造成人對於減重常常抱持著不健康的心態和心理，例如：總是覺得自己很胖，但事實上已經瘦到身體出現問題，這是屬於不健康心理、只為了瘦用盡所有方法，

沒有意識到自己使用錯方法，這是屬於不健康心態。在這個時代瘦不一定是為了健康，更多是為了外貌、不想被排擠和迎合社會的價值觀，進而聽信錯誤的謠言造成不健康心態和心理。市場上充斥著標榜誇張功效的商品，吸引想要快速減肥的民眾，如果瞭解自己、承認自己的弱點，並安排可行的計劃會是改善不良心態的好方法。

## 二、不佳的減肥心態和方法

心態和方法有多種，此部分研究者將把重點放在錯誤心態、迷思以及如何用更好的觀點面對減肥的過程。大多數人都想要快速減肥，因為減肥的過程痛苦，對於減肥只停留在心動的層面，這樣的心態容易使人從事極端減肥方法，例如：節食或用不正確的方法飲食造成營養不良，過度在意體重也容易造成同樣的結果。以下為常見的錯誤減肥心態以及論文小組所提供較佳的觀點：

### （一）過度理想

給自己定的減肥（重）目標不切實際，這會加重減肥過程中的挫敗感，例如：一個月瘦 10 公斤，這樣的目標即使達到了也不健康，容易復胖、皮膚鬆弛、內分泌失調和更多問題。減肥是需要持之以恆的事，過於理想容易有太大的打擊，應給自己短期的目標，例如：一個月瘦 1 到 2 公斤，在執行上會更有成就感，讓減肥計畫更持久。

### （二）極端想法

吃得很少、什麼都不吃或是不管怎樣都覺得自己很胖等都是屬於極端想法。減肥的過程中最主要是適量而不是不吃，不吃會讓整個過程更加痛苦，所以適量的攝取自己喜歡的食物是對自己的一種鼓勵，這樣的瘦身可以維持得更長久。

### （三）過度在意體重

不要只在乎磅秤上的數字和單一化看整體性的數字指標。減肥不是為了減去體重，更重要的是視覺上瘦了，減肥瘦身過程中身體的變化是有多種可能的，不會一直處於減輕的狀況。所以不能單一去看待體重，腰圍，臀圍、體脂率等都是要綜合去看的。

### （四）不清楚肥胖定義便開始行動

多數人認為體重、體型是判斷肥胖的依據，事實上皮下脂肪細胞組織是導致肥胖的主因之一。根據陳楷模醫師（2001）在書中提到：「**脂肪細胞的多寡無法以肉眼來判斷，所以在醫學或營養學，係以科學數據來加以定義。**」研究者整理出三個測定方法，分別為理想體重、身體質量指數及體脂肪測定。

#### 1、理想體重

黃聖筑（2021）在 HEHO 健康一網站上提到：「**男性理想體重 = (身高 - 80) × 0.7 ± 10%，女性理想體重 = (身高 - 70) × 0.6 ± 10%。**」若體重超過理想體重的 20% 時，便定義為過重。

## 2、身體質量指數

身體質量指數即為 BMI，是近年來最普遍的測定方法，需搭配體脂肪率一起看為佳，因不同人的肌肉比例可能不同但身高體重相同，這經常造成運動選手過重的錯覺。BMI 的公式為：體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)。最理想的數值為 22，根據統計數值 22 是平均壽命最高、死亡率最低且和性別無關的數值。

## 3、體脂肪測定

體脂肪測定是健身中心常看到的測定方式。男性正常體脂率為 15%~25%，超過 25% 即可定義為肥胖；女性正常體脂率為 20%~30%，超過 30% 即可定義為肥胖。

## 三、常見的減肥迷思

想求快速減肥而聽信偏方和迷思是常見的現象，不夠瞭解而盲從容易造成反效果或是成效不佳。每個人的體質都不同，學會找到最適合自己的方法可以讓減肥的過程更長久也更有成就感。以下是論文小組整理出的 3 個常見減肥迷思：

### (一) 喝低脂牛奶減肥

許多人認為低脂牛奶比較健康，事實上低脂與全脂牛奶只差在脂肪含量，康健雜誌專欄作者吳孟瑤（2019）曾在文章中提到：「**低脂牛奶的脂肪含量約為 0.5%~1.5%，全脂牛奶則為 3%~3.8%**」。論文小組在閱讀網路資料後發現，生活中牛奶的脂肪含量相對其他食物算是偏低，例如：堅果類的脂肪含量約為 54%、鮭魚的脂肪含量約為 13%。吳孟瑤（2019）在專欄文章中引用了輔仁大學食品科學系教授陳炳輝的話：「**減肥，或是有三高、心血管疾病的族群等，牛奶的脂肪量影響其實不大，反而是一些高糖、高油食物才更該注意。**」

### (二) 節食減肥

少吃多運動是人人知曉的減肥原則，如果只少吃還吃錯可能會造成骨骼肌肉量不足，出現肌少症。人體無時無刻都會用到蛋白質為細胞修復或是製造新細胞，肌肉是儲存蛋白質最主要的地方，節食時若沒有注意營養比例可能會蛋白質攝取不足轉而分解肌肉造成肌少症。康健雜誌專欄作者在文章中引用好食課總監、營養師楊哲雄的話：「**瘦掉的都是肌肉，基礎代謝率反而更低，日後很容易復胖，且更難減重。**」（李佳欣，2019）

### (三) 運動減肥迷思

天天運動體重卻無明顯改變是很多減肥的人的困擾，造成這樣的情形大多是因為抱持著運動就是為了吃的心態，人們也經常高估運動所消耗的熱量或是誤解運動食譜而造成反效果，例如：運動完喝無糖豆漿配茶葉蛋並不是減肥餐而是增肌減脂餐，體脂肪會下降體重不一定會。常春月刊中的專欄提到：「50 公斤的人來說，做高強度運動 1 小時，大約消耗 250 到 350 大卡。」（丁彥伶，2019）然而一包洋芋片的熱量大約是 300~500 大卡，運動都來不及消耗這些熱量。

## 四、問卷調查與分析

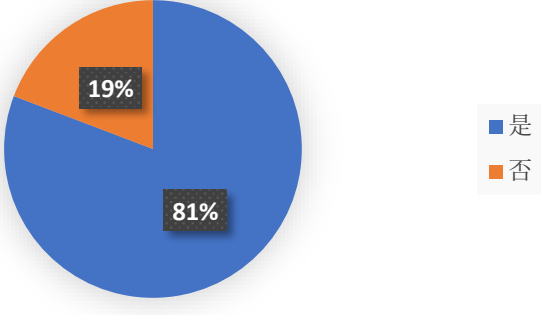
為了直接收集有關高中女生減肥的心態，研究者設計問卷，題目以對自己減肥的原因，落實度為主，以此瞭解女高中學生減肥的心態。以網路問卷的方式針對臺中市女高中職學生為研究對象，共發出問卷 203 份，回收 203 份，收回率 100%。以下為問卷內容及統計分析結果。

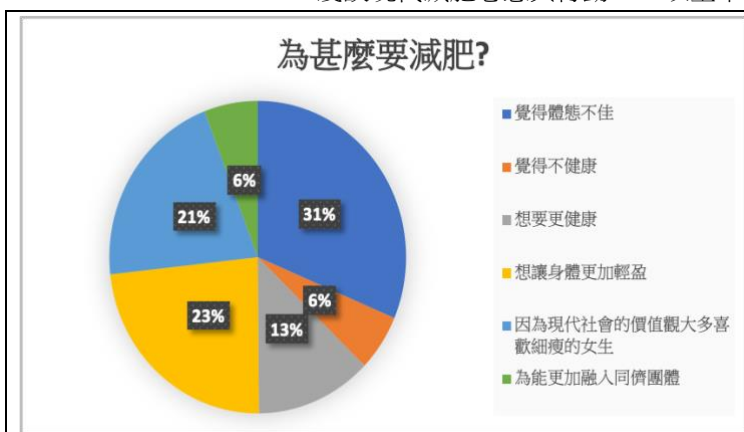
### (一) 問卷內容

為了瞭解臺中市女高中職學生對減肥的心態，我們將問卷設計注重在日常減肥的習慣，調查學生的減肥原因，方式及無法達成目標的原因。

### (二) 結果分析

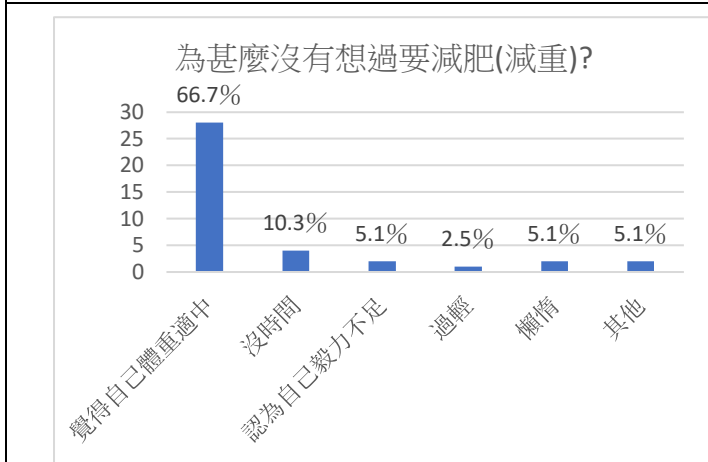
表一：問卷結果彙整

圖表	分析結果
<p data-bbox="357 1451 699 1503">是否有想要減肥</p>  <p data-bbox="368 1895 692 1928">圖一：是否有想要減肥</p>	<p data-bbox="914 1462 1444 1733">針對是否曾有想要減肥的念想調查，由圖一可得知 203 名高中生中有高達 80.8% 想過要減肥。相較之下僅有 19.2% 沒有想要嘗試減肥。因此得知想減肥這個心態廣泛地存在於本問卷的填答者中。</p>



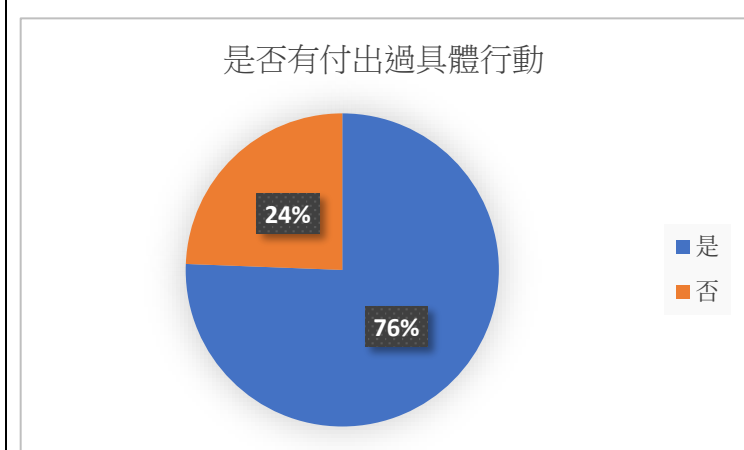
圖二：為甚麼要減肥

針對圖一有意願減重的填答者進行調查得知填答者想減肥的最主要動機為覺得自己體態不佳，佔 31%；其次是想讓身體更加輕盈矯捷，佔 23%；再者是認為因為現代社會的價值觀大多喜歡細瘦的女生，佔 21%。



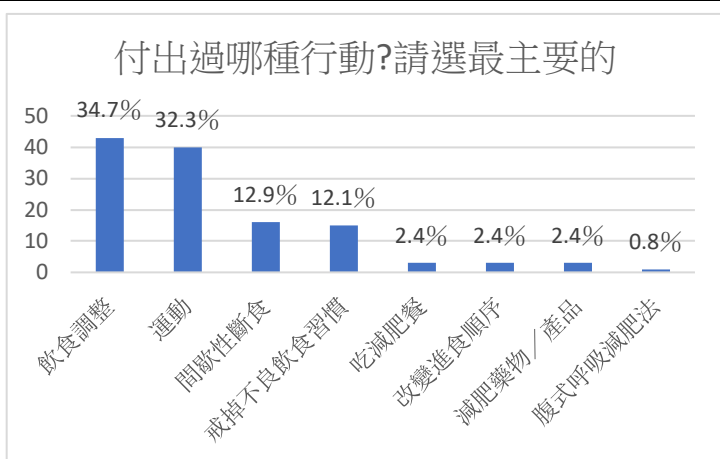
圖三：為甚麼沒有想過要減肥(減重)

根據是否有想要減肥的調查發現有 19%的填答者沒有意願減重，由圖三可以發現填答者沒有想過要減肥的最主要原因為覺得自己體重適中，達 66.7%；次之則是沒時間，佔 10.3%；認為自己毅力不足、懶惰及其他則各自佔了 5.1%，過輕則是佔 2.5%。



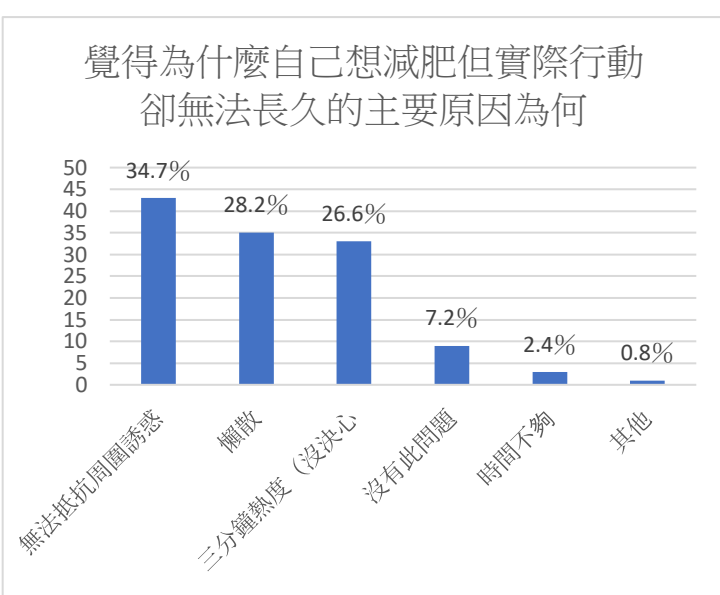
圖四：是否有付出過具體行動

為了瞭解是否有想要減肥調查中有意願減重的填答者（佔整體 80.8%），對減肥是否有實質上的行動，因而設計此題。從圖四中可發現在有意願減肥的人中，共有 76%付出過具體行動，其餘 24%則無。可推知多數人對減肥並不是隨便說說，而是真的有付出心力及時間。



圖五：付出過哪種行動(請選最主要的)

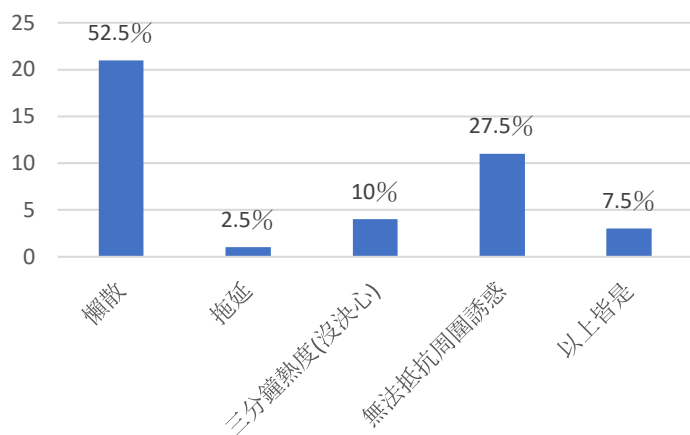
在付出行動方面，最多人所選擇的是進行飲食調整，達 34.7%；次之則是運動，佔 32.3%；再來則是間歇性斷食及戒掉不良飲食習慣，各自佔了 12.9%及 12.1%；也有少數人選擇了吃減肥餐、改變進食順序、減肥藥物或產品以及腹式呼吸減肥法。得知現在減肥方法多元但多數填答者仍傾向嘗試傳統的飲食調整與運動。



圖六：覺得為什麼自己想減肥但實際行動卻無法長久的主要原因為何

從圖六了解是否有付出過具體行動調查中有具體行動的填答者中有多少人對減肥僅止於心動層面（即行動時間不夠持久）。可看出最多人選擇的是無法抵抗周圍誘惑，達 34.7%；其次則是懶散，佔 28.2%；位居第三位的是三分鐘熱度（沒決心），佔 26.6%；第四位則是沒有此問題，佔 7.2%。其餘則是填答者的其他作答，分別為時間因素以及沒有成效，各自佔了 2.4%及 0.8%。由覺得為什麼自己想減肥但實際行動卻無法長久的主要原因為何的調查中可得知多數人對於減肥只停留在心動層面。

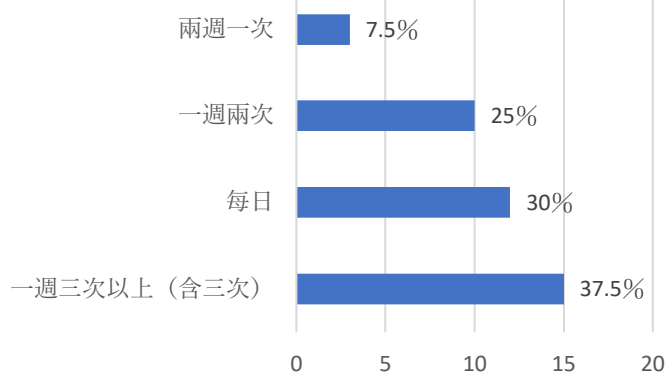
### 覺得為什麼自己想減肥但卻無法付 出行動的主要原因為何



圖七：覺得為什麼自己想減肥但卻無法付出行動的主要原因為何

針對想減肥卻無法付出行動的填答者作出調查發現最多人選擇的是懶散，達 52.5%；次之則是無法抵抗周圍誘惑，佔 27.5%；缺乏決心則是佔 10%，以上皆是為 7.5%，而拖延則只有 2.5%。可看出這題的主要結果與覺得為什麼自己想減肥但實際行動卻無法長久的主要原因為何的結果極為相似，因此可更確定多數人對於減肥只停留在心動層面。

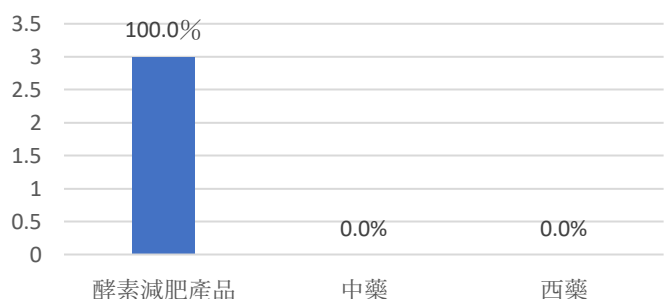
### 運動頻率



圖八：運動頻率

從圖八可看出大部份的填答者可以達到一週至少運動三次以上，超過四分之一的填答者可達到每日運動，也有四分之一的填答者可達到至少一週運動兩次，兩週一次只有 7.5%。由此可看出圖五付出過哪種行動調查中選擇運動的填答者多數都會很積極的去運動。

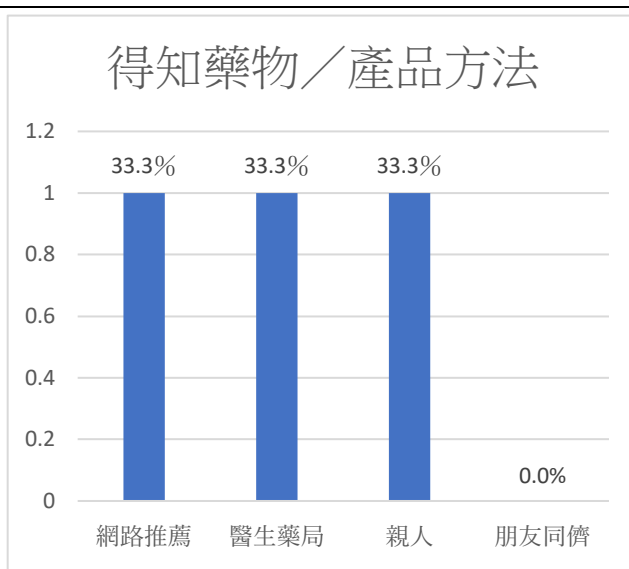
### 嘗試過何種藥物／產品



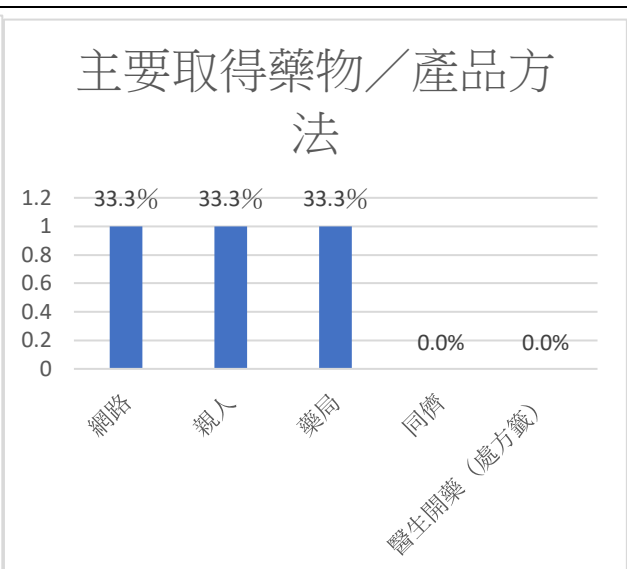
圖九：嘗試過何種藥物/產品

由圖五付出過哪種行動的調查發現有 2.4%的人嘗試過減肥藥物/產品，而此題結果發現 100%皆選擇了酵素減肥產品，可得知願意使用減肥產品的填答者都傾向使用酵素減肥產品。



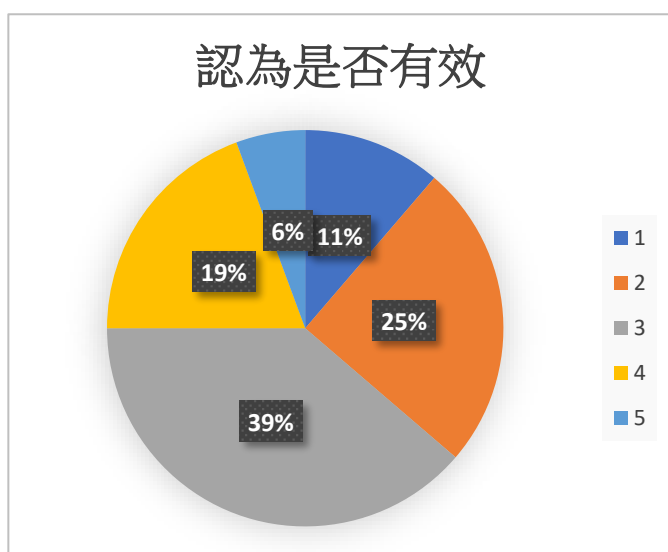


圖十：得知藥物/產品方法



圖十一：主要取得藥物/產品方法

圖十及十一這兩題是針對圖九嘗試過何種藥物/產品的填答者調查其主要取得及得知藥物的方法，在結果中發現兩者的回覆是對應的，也就是兩者的答案回覆者皆會回覆相同的答案。現在取得藥物方法多元，結合圖九可發現，現在已不流行誇大不實的藥物及傳統的藥物，填答者更願意嘗試新型的產品。



圖十二：認為是否有效

圖十二是針對圖四有付出的行動得 124 為填答者，對自己減重至今的成效打一個分數，此題分數為越高效果越好。從結果可看出最多人填答的是 3 分，接下來依序為 2 分、4 分、1 分，最少人選擇的是 5 分。由此可知大部份人效果皆不明顯，且分數低的普遍比分數高的會有更多人選擇，而認為自己減重效果滿分的人最少也可能是因為圖六中所推出的結果：缺乏決心、對於減重仍停留在理想層面、未有足夠觀念跟策略，而造成多數人的成效皆不佳。

此份問卷可看出多數填答者有減重的意願，其原因雖不相同但主要都是對於自己的不滿意以及社會上的觀感。同時論文小組也發現多數填答者可以付出實際行動且有良好的心態，但非所有人都能長久執行，此部份可呼應前面不佳的減肥心態和方法部分提到的內容：多數人對於減肥只停留在心動層面。現在的減肥方法相較以往多元，論文小組針對不同方

法做了調查，發現填答者普遍採用最常聽聞的兩種方法：運動跟飲食調整。有 75% 的填答者認為效果只有自己預期的一半或更低，此結果反映了減重前了解減重心態和觀念的重要性，以避免使用低效率方法或對結果期望過高，使自己對減重喪失信心。

論文小組從問卷中發現到問卷的填答者有大部分具有過度理想化的心態，未有極端想法和過度在意體重的心態出現。與論文小組原先預期研究出的多數大眾情況不同，較少出現不正確的心態及方法，但還是有部分不正確，例如：使用斷食或是不吃的方法減重。從問卷中可以得出部分填答者對於他人看法不會過度在意也不會太自卑以至過度減肥，但關於減肥知識還需加強。

## 參、結論

透過此次對於減肥心態的研究，論文小組了解減肥並非單一層面，除了運動還要注意觀念是否正確以及抱持的心態。需要建立的觀念主要和飲食相關，對於食物以及吃法的了解都會影響到減重。減肥時需要抱持務實的心態，若好高騖遠和求快容易打擊自己使計畫無法長久甚至造成反效果，例如：肌少症、自卑以及更多生理和心理方面的傷害。減肥的同時除了建立更好的體態更需要建立的是自信心，過度的自卑、不滿和在意他人眼光容易使減肥造成反效果。

由於了解減肥的複雜，我們打算透過問卷了解臺中市女高中職學生對於減肥的心態，從問卷的結果可以得知大多數填答者都想減重但對於減肥只有心動，未有足夠的行動或是正確的行動，未來若更了解減肥知識並抱持更好的態度就可更有效地達成減重目標。使用最適合自己的減重方法不僅能更有效率也更能建立信心，使人能在身心皆健康的情況達成減重目標。觀念以及心態已經漸漸變成減重的重點，希望藉由此次的整理能幫助已有運動習慣的人了解更多減重細節，或是幫助對減肥有錯誤認知的人重新認識減重，經由文獻分析讓他們更了解減肥正確概念、打破部分迷思以及知道需要注意的錯誤態度。

## 肆、引註資料

- 小野博通（2000）。**不要相信錯誤的減肥方法與誘惑**。臺北市：主婦之友出版事業有限公司
- 陳楷模（2001）。**減重醫學**。臺北市：宏欣文化事業有限公司
- 黃聖筑（2018）。體脂、BMI、基礎代謝率，一次教你看完身體基本指數。2021 年 2 月 27 日，取自 <https://reurl.cc/5o4Qy6>
- 丁正軍（2018）。中學生體質量指數及減肥行為與體重認知錯誤的關係。中國學校衛生雜誌，1634。2018 年 11 月，取自 <https://reurl.cc/2b8Kkn>
- 吳孟瑤（2019）。想減肥、三高族喝低脂牛奶比較健康？。**康健雜誌**，245，32-33。
- 李佳欣（2019）。必備蛋白質吃好比吃少更重要。**康健雜誌**，253，60-61。
- 丁彥伶（2019）。天天運動，體重卻降不下來？。**常春月刊**，438，18。