

淺談肥胖-- --現代人的隱憂

曉明女中 高二丁班 三十五號 董靜玫

## 一. 前言

日前在網路上偶然看到，國際農業經濟學家已對世界發出了警告：「世界上超重人口總數已達 14 億，而因饑餓而營養不良人口數量“只有 8 億”。」實在是十分令人感到疑惑的消息，而身材的胖瘦似乎也是一直困擾著人們的問題，因此我對於“肥胖”這個議題產生了好奇，而近一步的想更加了解，於是利用了許多的網路資源，想要就下面幾個主題來討論：

01. 肥胖的定義是什麼
02. 肥胖是如何形成的
03. 肥胖所造成的問題
04. 如何解決肥胖問題
05. 肥胖與社會的相互關係

## 二. 正文

### 01.肥胖之定義

行政院衛生署公佈最新國人肥胖定義（成人）：

A. BMI 超過 24=體重過重    BMI 超過 27=肥胖

#### B.什麼是 BMI？

它是身高與體重之間關係的一種指標，數值越大代表一個人越胖  
個人體重（公斤）除以身高（公尺）兩次，就是個人 BMI 的數值（註一）

### 02.肥胖的形成

#### A.吃多運動少

B.遺傳因素：Ob 基因所轉錄出的脂肪系衍生性荷爾蒙-Leptin，此荷爾蒙可由脂肪細胞製造產生並經由血液循環傳達到腦部，藉以調節食物的攝取和增加能量的消耗。

#### C.基礎代謝率降低：

- a. 老化:中年後易發胖,即因為新陳代謝率降低
- b. 長期缺乏營養:非洲肌民的大肚子就是一例
- c. 營養不均:偏食,只吃肉不吃水果,愛吃漢堡...

D. 內分泌及代謝疾病：如甲狀腺、腦下腺、腎上腺、卵巢、生殖系統、胰島細胞瘤等、下視丘疾病（如腦及腦膜炎、腦瘤、類肉瘤症等）

- E. 藥物：磺氨尿素類藥物、胰島素、三環抗憂鬱劑、雌性素、類固醇、避孕藥及乙型阻斷劑等
- F. 壓力：心理因素亦是影響飲食行為的原因之一，根據統計大約 30% 的肥胖患者是因為不正常的暴飲暴食的心理因素所造成的。(註二)
- G.環境因子：環境因子包括了生活型態及飲食行為。以美國人為例，在食物的選擇上傾向於選擇高熱量食物，口感口味及方便性的考量往往優於營養價值。

### 03.肥胖所造成的問題

- A.健康危機：肥胖不僅是外觀的問題，而且是危及健康的主要原因。根據統計有百分之 40 肥胖者(從判定為肥胖者以後)其存活壽命是正常體重者的一半。肥胖和許多慢性疾病有關。例如：糖尿病、心臟病、高血壓和中風。肥胖和若干癌症 的發生也呈正相關。比起體重正常者，男性肥胖者容易因罹患大腸直腸癌、前列腺癌而死亡。而女性肥胖患者則容易死於膽囊癌、乳癌、子宮頸癌和卵巢癌。

其它的和肥胖有關的疾病如下：

- a. 膽囊疾病和膽結石。
- b. 骨質性關節炎，可能是因為體重過重使關節老化、損傷。
- c. 痛風或其它關節疾病。
- d. 肺部(呼吸)疾病，如：睡眠停止呼吸症。

- B.心理和社會影響：一般社會對人的表現通常以外觀來評論，尤其是身材姣好的 女性大受歡迎。因此肥胖患者在一般人的印象中，隱約透露出貪婪、好吃懶惰的訊息，這樣的刻板印象對肥胖者不但是一種成見和歧視，也造成了肥胖者的心理壓力，尤其在面對群眾、同儕時，排拒、害羞及情緒低落是常見的。(註三)

### 04.如何解決肥胖的問題

- A. 飲食控制：減重者應以均衡膳食為減重原則。不當的減重方法會對健康造成不當的影響，如免疫功能下降、快速復胖等。減重者應從各類食物

中適量的攝取較低熱量的食物及以較低熱量的烹調方法製備食物。

B. 運動：了解運動對減重的重要性，擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量。

C. 行為改變及改變生活習慣：藉由修正飲食及生活技巧來改變肥胖者的飲食及生活型態。

D. 信心與支持：信心及毅力是減重成功的最主要因素。家人、朋友及減重團體的支持可協助減重者突破減重心理及生理障礙。(註四)

05.肥胖與社會的相互關係：在前言時有提到：「世界上超重人口總數已達 14 億，而因饑餓而營養不良人口數量“只有 8 億”。」雖然飢餓讓人恐懼，但肥胖卻也是個大煩惱，而根據網路的資料，因肥胖所引起的疾病患者已從富人擴散到窮人，從城市擴散到了鄉村。而當前的肥胖現象，其本質是種”工業性”，這個現象隨著網現代化及工業化的演變而發生，有說法指出與”美國化”也脫不了關係(註五)，指責美國把麥當勞、可口可樂等高熱量的”垃圾食品”向全球兜售。但主因應是由工業化所衍伸出的”快餐文化”，工業化改變了現代人的生活節奏，在繁忙的生活裡、加快的腳步下，使得炸雞和泡麵等方便的食物大行其道，另外，由於工業化和現代化，使得生活漸趨舒適，汽車擁有的普及及電腦電視等便捷的資訊來源，使得人們不願靠自己的雙腳到達想去的目的地，也不願從電腦桌前、舒適的沙發起身等等，甚至由於偌大的競爭而不得以在書桌前日以繼夜的工作、讀書，所以說，肥胖已不再是一種”富貴病”，而是”爲了富貴”而引起，因此有的人不得不接受快速的生活步調，因此不得不接受方便快速的飲食、便捷的資訊取得方法或較快的交通方式等，而造成了肥胖的現象，所以”肥胖”和現今漸漸現代化、工業化的社會是環環相扣的。

### 三. 結論

在閱讀與整理了許多與肥胖相關的資料以後，對於各方面都有了較深的了解了，其實當初選擇如此的主題，也是由於這也一直是困擾我的一個問題，與自己息息相關，卻沒有真正的去想過他的成因或後果以及爲何現今肥胖的人有越趨增加的趨勢。雖然大家總是會說”不要被大眾的觀念與媒體所影響，認爲自己非得變瘦才是漂亮，只要學會做自己就是最好的了”等等，當然這並沒有什麼錯，人並不是爲著他人的視覺想享受等等而活的，只要能呈現自己最好的一面，快樂的生活就是最棒的，但是人生的一切卻是以健康爲前提的，沒有了健康，萬萬不能，有再多的理想，再多的理念也都是空談。但是過度的肥胖卻會引起種種的疾病，因此此時節制自己也是很重要的，一切都是爲了自己的健康與腦中理想的實踐，因此我們必須在大眾觀點與實際身體狀況來做一個好的取捨，才不會只被大眾價值觀或是自己的慾望所左右。

#### 四. 參考資料

註一 行政院衛生署食品資訊網 <http://www.food.doh.tw/dmi.htm>

註二 肥胖的成因 [http://www.ctaso.org.tw/dietmethod\\_b2.html](http://www.ctaso.org.tw/dietmethod_b2.html)

註三 漫談成人肥胖 [http://www.ctaso.org.tw/dietmethod\\_b5.html](http://www.ctaso.org.tw/dietmethod_b5.html)

註四 理想的體重控制方法 [http://www.ctaso.org.tw/adult\\_a2.html](http://www.ctaso.org.tw/adult_a2.html)

註五 診治肥胖：工業時代的難題

[http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/world/2006-08/25/content\\_5004784.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/world/2006-08/25/content_5004784.htm)