

# 遠離慢性疾病 從勤做運動與選擇正確飲食開始做起

國立臺灣師範大學體育學系 楊佳琇、林淑惠

## 壹、前言

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2010年指出，缺乏身體活動量（physical inactivity）是全球十大死亡風險因素之一，而WHO（2018）統計資料顯示，全球25%的成年人以及80%的青少年人口，皆有身體活動量不足的情況，而缺乏身體活動量是罹患心血管疾病、糖尿病甚至是癌症等主要風險之一。衛生福利部國民健康署統整2013年至2016年的資料指出（衛生福利部〔國民健康署〕，2018），無論是青少年、成年人或是老年人體脂肪過高的男性（ $\geq 25\%$ ）以及女性（ $\geq 30\%$ ）的比率皆超過50%，因此，教導民眾健康自主管理，是刻不容緩的事情。本文將介紹WHO以及美國運動醫學學會（American College of Sports Medicine, ACSM）建議的運動處方，以及衛生福利部國民健康署公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議，期待國人能勤做運動以及選擇正確飲食，達到健康自主管理，降低罹患慢性疾病的風險。

## 貳、WHO、ACSM及衛福部國民健康署之健康自主管理建議與政策重點

WHO與ACSM及衛福部國民健康署對運動與飲食相關議題皆有提出許多具體的建議，以下內容將概述WHO以及ACSM建議的運動處方，以及衛生福利部國民健康署公布之飲食指南建議，希望國人能透過WHO與ACSM及衛福部國民健康署宣導健康自主管理的概念並配合政府規劃的政策重點，能降低罹患慢性疾病的風險。

### 一、WHO與ACSM建議之運動處方

WHO在2014年通過了飲食、身體活動與

健康全球策略，其內容包括了以下四點：

- (一)透過公共衛生的行動，減少不健康飲食和缺乏身體活動所引起慢性疾病的危險因素。
- (二)提高關於飲食和身體活動對於健康影響以及預防干預措施積極作用的認識和了解。
- (三)為了改善飲食和增加身體活動，制定、加強並實施可持久的、全面的、所有部門都能積極參與的全球、區域、國家政策和行動計畫。
- (四)監測關於飲食和身體活動的科學並促進其研究。

WHO將健康定義為一種身體、心理、社會和靈性良好（完整）的幸福（well-being）狀態，而不僅是沒有疾病與虛弱。體適能是整體健康的一部份，但動態生活方式或規律運動與體適能可以影響各個層面的健康。WHO（2010）針對不同的年齡層提出了對身體活動有益健康的具體建議（如表1）。

ACSM最著名的一句話為「運動就是良藥」（exercise is medicine），且運動沒有副作用，不但可以提昇體適能，亦有助於疾病預防與健康促進。ACSM（2009, 2011）提出改善心肺功能的建議如下：

ACSM建議大部分的成年人應從事中等強度的有氧運動，每週至少5天，每天至少30分鐘，每週至少150分鐘，從事激烈強度的有氧運動每週至少3天，每天至少20分鐘，每週至少75分鐘。

- (一)運動方式：可進行有氧運動、快走、慢

表1 WHO建議之運動處方

年齡層	建議之運動處方
5至17歲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 應每天累計至少60分鐘中等到高強度身體活動。</li> <li>2. 大於60分鐘的身體活動可以提供更多的健康效益。</li> <li>3. 大多數日常身體活動為有氧活動，同時，每週至少應進行3次高強度身體活動，包括阻力運動。</li> </ol>
18至64歲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週必須至少進行150分鐘以上的中等強度身體活動，或每週累計至少75分鐘高強度有氧身體活動，或中等和高強度兩種活動混合進行，有氧活動每次至少持續十分鐘。</li> <li>2. 為獲得更多的健康效益，成人應增加有氧活動量，達到每週300分鐘中等強度或每週150分鐘高強度有氧活動，或中等和高強度兩種活動混合進行。</li> <li>3. 每週至少應有2天進行大肌群參與的阻力運動。</li> </ol>
65歲以上	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週必須至少進行150分鐘以上的中等強度身體活動，或每週累計至少75分鐘高強度有氧身體活動，或中等和高強度兩種活動混合進行，有氧活動每次至少持續十分鐘。</li> <li>2. 為獲得更多的健康效益，成人應增加有氧活動量，達到每週300分鐘中等強度或每週150分鐘高強度有氧活動，或中等和高強度兩種活動混合進行。</li> <li>3. 每週至少應有2天進行大肌群參與的阻力運動。</li> <li>4. 活動能力較差的老年人每週至少應有3天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。</li> <li>5. 由於健康原因不能完成所建議身體活動量的老年人，應在能力和條件允許範圍內盡量多活動。</li> </ol>

跑、騎腳踏車、爬山、有氧舞蹈……等方式。

(二)運動頻率：建議進行適度的運動（如快走至少每週5天）或是激烈運動（如慢跑至少每週3天），每個星期如能每天或好幾天都從事中度的運動（每週至少五天），可獲得很好的健康益處和改善生命品質。

(三)運動強度：適度的運動強度（moderate intensity）至少要介於40%至60%心跳保留閾值（heart rate reserve, HRR），或是激烈運動強度（ $\geq 60\%$  HRR）。

ACSM（2011）同時也提出了改善肌力的建議，可進行包括大肌肉群的阻力訓練，各種運動器材或是自身體重皆可用來從事阻力訓練，每個大肌肉群每週應訓練2至3天，ACSM（2011）提出改善肌力與肌耐力的建議如下：

(一)新手（沒有經驗者）到中級者可以進

行強度為60%至70%最大反覆次數（1 repetition maximum, 1RM）（中到高強度），來改善肌力。

(二)有豐富阻力訓練經驗者可以進行 $\geq 80\%$  1RM（激烈到非常激烈強度），來改善肌力。

(三)老年人可以進行40%-50% 1RM（非常低到低強度）來改善肌力。

(四)反覆次數：8下至12下反覆次數能改善大部分成年人的肌力與動力，10下至15下反覆次數能有效改善中老年人的肌力與肌耐力，15下至20下反覆次數能改善肌耐力。

## 二、正確的飲食教育

除了缺乏身體活動為罹患慢性疾病的危險因素外，不健康的飲食也是危險因素之一，因此，WHO以及ACSM的專家學者建議將營養攝入目標以及正確的飲食教育結合運動處方，對於健康的促進達到事半功倍的效果。而2018國民健康署年報（衛生福利部國

## 焦點話題 >>>

民健康署，2019）指出，依據2013~2016年「國民營養健康狀況變遷調查」，發現國人每日飲食內容偏離飲食指南建議，其中「全穀雜糧類」，19歲至64歲男女攝取超過建議攝取量3碗達48.9%，且青春期族群（13歲至18歲）主要熱量來源為糖之食品攝取，已接近達總熱量之10%，顯示國人每日飲食要符合建議標準比率仍有待加強。

2018國民健康署年報資料指出，不健康飲食是造成非傳染病的主要原因之一。而飲食過於精緻，會造成飲食不均衡則可能導致營養不良，包括營養素缺乏、過多或不均衡而導致體重過輕、過重、肥胖、慢性病等健康問題（衛生福利部國民健康署，2018）。因此建立正確健康飲食觀念、養成適當健康飲食習慣、均衡攝取各類有益健康食物、控制肥胖盛行率等是我國國民營養政策推動重點，重點包括：

- (一) 蔬果攝取量。
- (二) 鹽攝取量。
- (三) 飽和脂肪攝取量。
- (四) 制定國家政策以限制食品對兒童的行銷。
- (五) 限制使用飽和脂肪。
- (六) 停用反式脂肪。

依據衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物，且要注意飲食成分應少油、少鹽、少糖，並多喝開水，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。

### 參、臺灣運動現況調查結果

教育部2017年運動現況調查結果顯示，國人缺乏規律運動習慣之比率高達66.8%，顯示我國規律運動人口比率仍待提昇。因此，教育部於

2018年發行臺灣肥胖防治策略，其內容涵蓋生活型態介入重點、特定族群防治策略、場域防治策略，以及健康體位環境營造。衛生福利部國民健康署也於2018年發行健康體位特攻隊【國小版學生手冊】，並於健康促進學校中推動健康體位（包含健康體能與飲食），促使兒童及青少年在學校習得相關知能，養成良好飲食及運動習慣。根據臺灣健康促進學校行動研究專區之資料顯示，臺北市文山區志清國小於102學年度進行健康體位行動研究，研究結果發現，當自主運動學習課程介入後，使學生在健康體位達到適中比率提高水準，表示健康促進教學活動在知識與行為方面具良好效果。

教育部2018年I運動現況調查結果顯示，已有超過八成的國人有運動習慣，也有超過三成的國人有規律運動習慣，且2018國民健康署年報資料指出，「2014~2017年國民營養健康狀況變遷調查」，顯示我國國小、國中及高中學生之過重及肥胖盛行率逐步降低，成人過重及肥胖情形已呈趨緩。

### 肆、結語與建議

近年來，教育部透過許多政策宣導防治肥胖的策略，在學校推動健康體位不遺餘力（包含健康體能與飲食），使兒童及青少年在學校習得相關知能，然而，生活環境中充斥著許多的肥胖因子，舉凡高熱量飲食、營養不足或偏食、運動量不足、過度使用3C產品衍生的久坐危機等……顯示個人健康管理知識及執行力的缺乏易導致肥胖的生理反應結果。如何培養民眾擁有良好的飲食及運動習慣仍有相當的挑戰性，期待未來民眾能持續培養與維持每日運動與營養自主的習慣，建立健康自主管理能力、體態意識，以及了解健康飲食的重要性，提升體適能並改善個人健康體位，促進身心健康及預防慢性疾病。

**限於版面，如需參考文獻，請逕洽作者。**