

## 印尼文

### Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan secara sehat

#### Definisi obesitas (肥胖的定義)

Definisi: BMI diantara 18,5-24 adalah normal, lebih dari 24 adalah kelebihan berat badan dan lebih dari 27 sebagai obesitas.

$$\text{BMI} = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi}^2(\text{m}).$$

Lingkar pinggang pria lebih dari 90 cm, lingkar pinggang wanita lebih dari 80 cm, bisa disebut obesitas.

Berat badan aktual lebih dari 20% dari pada berat badan ideal.

#### Berat badan ideal (理想體重)

$$\text{Berat badan ideal pria (kg)} = [\text{tinggi badan (cm)} - 80] \times 0.7$$

$$\text{Berat badan ideal wanita (kg)} = [\text{tinggi badan (cm)} - 70] \times 0.6$$

#### Mengapa bisa obesitas? (為什麼會肥胖?)

Adalah pengelolaan hidup yang bermasalah, seperti : terlalu banyak makan (asupan makanan terlalu banyak), fisiologis dan psikologis (rasa lapar) , keturunan (tingkat kecepatan metabolisme), kebiasaan makan, lingkungan sosial, endokrin, warisan genetik.

Jalan pintas untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan pengelolaan hidup dengan baik. Berhasil atau tidaknya menurunkan berat badan terletak pada psikologi dan kebiasaan.

## 中文對照說明

### 窈窕淑女—健康減重

#### 肥胖的定義

定義：BMI 在 18.5 到 24 之間為正常，超過 24 為體重過重，超過 27 為肥胖。

$$\text{BMI} = \text{個人體重 (公斤)} / \text{身高 (平方公尺)}。$$

男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分，即可稱為肥胖。實際體重超過理想體重 20%。

#### 理想體重

$$\text{男性的理想體重(公斤)} = \langle \text{身高(公分)} - 80 \rangle \times 0.7$$

$$\text{女性的理想體重(公斤)} = \langle \text{身高(公分)} - 70 \rangle \times 0.6$$

#### 為什麼會肥胖?

是生活管理出了問題，如：暴飲暴食(食物攝取過多)、生理心理(飢餓感)、遺傳(新陳代謝速率)、飲食習慣、社會環境、內分泌、基因遺傳。

減重的捷徑是做好生活的管理。減重的成敗在於心理與生活習慣。

## Mengapa ingin menurunkan berat badan? (為什麼要減肥?)

Obesitas adalah sejenis penyakit. Berat badan yang ideal, membuat orang lebih sehat, lebih cantik.

## Bagaimana cara menurunkan berat badan? (如何減肥?)

Pengontrolan makanan, olahraga teratur, bantuan produk obat, medis penurunan berat badan (sedot lemak, operasi, usus dipotong pendek, operasi bariatrik, lambung diikat ketat, penyingkat usus).

Cara yang belum dipastikan kemanjurannya, seperti: Sauropus, teh pelangsing, akupunktur telinga ... dan lainnya.

## Efek samping yang sering ditemui dari penurunan berat badan? (常見減肥的副作用?)

Terapi sedot lemak menunjukkan pengerasan parsial, tidak rata dan efek samping lainnya.

Sauropus menyebabkan kegagalan pernafasan, perlu transplantasi paru-paru.

Bahan teh pelangsing adalah senna, menyebabkan diare, menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, maka dari itu perlu berhati-hati.

## Prinsip diet penurunan berat badan (減肥的飲食原則)

1. Setiap hari makan tiga kali, tidak memakan makanan ringan; ketika makan, di waktu yang tetap dengan jumlah yang tetap, banyak makan makanan yang dikukus, direbus dan makanan hambar lainnya.

## 為什麼要減肥?

肥胖是一種疾病。理想的體重，讓人更健康、更美麗。

## 如何減肥?

食物的控制、規律的運動、藥品的輔助、減重醫療(抽脂、外科手術、截短腸道、胃間隔手術、胃緊紮、腸繞道)。

未確定療效之偏方，如：守宮木、減肥茶、耳部針灸...等。

## 常見減肥的副作用?

醫療抽脂呈現局部硬化、凹凸不平等副作用；守宮木造成呼吸衰竭，需肺移植；減肥茶成份番瀉葉，造成腹瀉，致電解質失衡...，不得不慎。

## 減肥的飲食原則

1. 每日以三餐為主，不吃點心；進食時，定時定量；多吃蒸、煮等清淡食物；

2. Minum kuah dulu, baru makan sayuran, terakhir perlahan-lahan makan jenis daging dan nasi, mengurangi asupan makanan berkalori tinggi.
3. Kunyah halus telan perlahan, Jika tidak lapar, harus berhenti makan.
4. Konsentrasi ketika makan, tidak boleh sambil menonton TV atau membaca buku sambil makan sesuatu.
5. Kurangi memakan makanan ringan atau makanan penutup, kurangi meminum minuman dan alkohol, kurangi memakan makanan berkalori tinggi, seperti: kacang tanah, makanan jenis kacang-kacangan.

### **Olahraga teratur** (規律的運動)

Perbanyak menghabiskan energi, mengontrol berat badan; meningkatkan tingkat metabolisme, meningkatkan imunitas; olah raga teratur, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru; meningkatkan kekuatan otot dan tingkat kelenturan, mengurangi cedera yang tidak disengaja; mengurangi tekanan hidup, menghilangkan kelelahan fisik dan mental; menanggapi kehidupan sosial, memperbaiki hubungan interpersonal.

### **Prinsip olah raga 333** (運動333原則)

Olah raga aerobik, setiap minggu paling sedikit olah raga 3 hari.

Setiap kali olah raga minimal 30 menit.

Intensitas olah raga mencapai napas terengah-engah tetapi masih dalam taraf bisa berbicara atau denyut jantung setiap menit di bawah 130.

2. 先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和米飯，減少高熱量食物的攝取；
3. 細嚼慢嚥，若已不餓，則應停止進食；
4. 專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西；
5. 少吃零食或甜點，少喝飲料及酒；少吃高熱量食物，如：花生、堅果類食物。

### **規律的運動**

增加能量消耗，控制體重；增加新陳代謝速率，增強免疫能力；規律運動，增加心肺功能；提高肌力及柔軟度，減少意外傷害；緩解生活壓力，消除身心疲勞；應對社交生活，改善人際關係。

### **運動 333 原則**

從事有氧運動，每週至少運動 3 天。

每次運動至少 30 分鐘。

運動強度達到會喘但仍可說話的程度或心跳達每分鐘 130 下。