

柬埔寨文

នារីដែលមានរាងរាវ--បញ្ចុះទំងន់ដោយមានសុខភាពល្អ

អ្វីដែលហៅថាឆាត់ (肥胖的定義)

តាមគោលការណ៍ : BMIនៅពី18.5 ដល់24 មានទំងន់ច្រើនជាង 24 ហៅថាធ្ងន់ពេក ច្រើនជាង 27ហៅថាឆាត់ពេក ។

$$BMI = \text{ទំងន់ផ្ទាល់ខ្លួន(គីឡូក្រាម)} / \text{កំពស់}^2 (\text{ម៉ែតកាវ៉េ}) ។$$

ចង្កេះបុរសច្រើនជាង 90cm ចង្កេះស្ត្រីច្រើនជាង 80cm អាចហៅថាឆាត់ ។
ទំងន់ពិតៗធ្ងន់ជាងទំងន់សមស្រប 20%

ទំងន់ដែលសមស្រប (理想體重)

$$\text{បុរសមានទំងន់សមស្រប(គីឡូក្រាម)} = (\text{កំពស់(cm)} - 80) \times 0.7$$

$$\text{ស្ត្រីមានទំងន់សមស្រប(គីឡូក្រាម)} = (\text{កំពស់(cm)} - 70) \times 0.6$$

ហេតុអ្វីបានជាឆាត់? (為什麼會肥胖?)

ជាបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងជីវភាព មានដូចជា :
ទទួលបានអាហារច្រើនពេក(ទទួលបានអាហារច្រើនពេក) ផ្លូវកាយនិងចិត្ត
(អារម្មណ៍ឃ្នាន) រោគឆ្លងក្នុងត្រកូន(ល្បឿនផ្លាស់ប្តូរក្នុងខ្លួន) ទំលាប់ទទួលបានអាហារ
បរិដ្ឋានក្នុងសង្គមរស់នៅខាងក្នុង រោគឆ្លងក្នុងត្រកូល ។
ផ្លូវកាត់ក្នុងការបញ្ចុះទំងន់គឺគ្រប់គ្រងជីវភាពអោយបានល្អ
។បញ្ចុះទំងន់បរាជ័យឬសំរេចជាទំលាប់ផ្លូវចិត្តនិងជីវភាព ។

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。

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

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。

ហេតុអ្វីត្រូវបញ្ចុះទំងន់? (為什麼要減肥?)

ការធាត់ជាជំងឺម្យ៉ាង ។ ទំងន់សមស្រប អាចអោយយើងមានសុខភាពល្អ មានសំរស់ស្រស់ស្អាតជាងមុន ។

ត្រូវបញ្ចុះទំងន់បានយ៉ាងដូចម្តេច? (如何減肥?)

ការគ្រប់គ្រងអាហារ ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ការជំនួយថ្នាំ ការព្យាបាលបញ្ចុះទំងន់ (ស្រូបខ្លាញ់ ការវះកាត់កាយខាងក្រៅ ពោះវៀនខ្លី វះកាត់ចន្លោះក្រពះ រមួលក្រពះ ថងពោះវៀន) ។

ការព្យាបាលដែលគ្មានប្រសិទ្ធភាពច្បាស់លាស់ មានដូចជា : ឈើស្ងួតក្នុង តែបញ្ចុះទំងន់ ចាក់ម្ជុលនៅត្រចៀក ។ល។

អាការៈក្នុងការបញ្ចុះទំងន់ទូទៅ? (常見減肥的副作用?)

ពេទ្យវិទ្យាស្រូបខ្លាញ់ មានសាច់រឹងឬមិនរាបស្មើរ ។
ឈើស្ងួតក្នុងបណ្តាលអោយដង្ហើមខ្សោយ ត្រូវប្តូរសួត ។
តែបញ្ចុះទំងន់មានស្លឹករាក បណ្តាលអោយរាកអចន្តី បណ្តាលអោយជាតិ Electrolyte មានការប្រែប្រួល ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ។

គោលការណ៍ក្នុងការទទួលបានអាហារបញ្ចុះទំងន់ (減肥的飲食原則)

1. ទទួលបានអាហារ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ មិនទទួលបានចំណី ។ នៅពេលទទួលបានអាហារមានចំនួននិងវេលាទាងទាត់ ។ ទទួលបានអាហារចំហុយដាំ ។ល។ ដែលជាអាហារមានរសជាតិសាប ។

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. ផឹកសំឡីជាមុន ទើបញ្ចាំបន្លែ ជាចុងក្រោយញ្ចាំសាច់និងបាយ កាត់បន្ថយទទួលការរាវអាហារច្រើនពេក ។
3. ទំពារអោយម៉ត់ ប្រសិនបើមិនឃ្នាន ត្រូវបញ្ឈប់ការទទួលទាន ។
4. ទទួលទានអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់មិនមើលទូរទស្សន៍ឬមើលសៀវភៅនៅពេលញ្ចាំអាហារ ។
5. កុំញាំចំណីឬបង្ហែមច្រើនពេក កុំផឹកភេសជ្ជៈនិងស្រាច្រើនពេក ។ កុំញាំអាហារដែលមានការរាវច្រើនពេក មានដូចជា : សន្លែកដី គ្រាប់ផ្លែឈើ ។ល ។

ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ (規律的運動)

បន្ថែមការរំលាយថាមពល គ្រប់គ្រងទំងន់ ។ បន្ថែមការផ្លាស់ប្តូរខ្លួន បន្ថែមសត្វភាពសុខភាព ។ ហាត់ប្រាណអោយបានទាងទាត់ បន្ថែមសមត្ថភាពស្ងួត ។ បង្កើនកំលាំងសាច់ដុំនិងអោយឆ្អឹងទន់ កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ឧបត្តិហេតុ ។ បន្ថែមសមត្ថភាពជីវភាព កាត់បន្ថយការហត់ឆ្អើយកាយនិងចិត្ត ។ ប្រឈមមុខនឹងជីវភាពសង្គម កែប្រែទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។

គោលការណ៍ហាត់ប្រាណ 333 (運動333原則)

ហាត់ប្រាណអុក្សីប៊ែរ្រិន ហាត់ប្រាណពិទ្ធិរាល់សប្តាហ៍ ។
 ហាត់ប្រាណ៣០នាទីរាល់ដង ។
 កំរិតហាត់ប្រាណដល់ដង្កក់ប៉ុន្តែជាកំរិតដែលអាចនិយាយបានឬបេះដូលលោត១ ៣០ដងក្នុង១នាទី ។

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；舒
 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。