

越南文

Yếu tố thực nữ--- Giảm cân lành mạnh

Định nghĩa về béo phì (肥胖的定義)

Định nghĩa: BMI từ 18.5 đến 24 là bình thường, vượt quá 24 là thừa cân, vượt quá 27 là béo phì.

$$\text{BMI} = \text{cân nặng (kg)} / \text{chiều cao}^2 (\text{m}^2)$$

Vòng eo của nam giới vượt quá 90cm, nữ giới vượt quá 80cm thì được coi là béo phì.

Cân nặng thực tế vượt quá cân nặng lý tưởng 20%.

Cân nặng lý tưởng (理想體重)

Cân nặng lý tưởng của nam giới(kg) = <chiều cao(cm) - 80> x 0.7

Cân nặng lý tưởng của nữ giới(kg) = <chiều cao(cm) - 70> x 0.6

Tại sao lại béo phì? (為什麼會肥胖?)

Do có vấn đề trong quản lý cuộc sống, như: ăn uống vô độ (hấp thụ quá nhiều thức ăn), tâm sinh lý (cảm giác đói), di truyền (tỉ lệ chuyển hóa), thói quen ăn uống, hoàn cảnh xã hội, nội tiết, gen di truyền.

Con đường giảm béo là phải làm tốt công tác quản lý cuộc sống. Giảm béo thành công hay thất bại đều do tâm lý và thói quen trong cuộc sống.

Tại sao phải giảm béo? (為什麼要減肥?)

Béo phì là một loại bệnh. Một thể trọng lý tưởng làm cho con người có một dáng dấp khoẻ mạnh và trẻ đẹp.

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

男性的理想體重(公斤) = <身高(公分) - 80> x 0.7

女性的理想體重(公斤) = <身高(公分) - 70> x 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。

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。

Giảm béo như thế nào? (如何減肥?)

Kiểm soát ăn uống, vận động đều đặn, dùng dược phẩm hỗ trợ, trị liệu giảm cân (hút mỡ, phẫu thuật ngoại khoa, cắt ngắn ruột, phẫu thuật giảm béo, thu hẹp dạ dày, khâu thắt ruột, v.v...)

Phương pháp trị liệu chưa xác định hiệu quả, như: Sauropus, trà giảm béo, châm cứu vùng tai, v.v...

Tác dụng phụ thường gặp khi giảm béo? (常見減肥的副作用?)

Biện pháp hút mỡ dẫn đến một bộ xơ cứng cục bộ, lồi lõm không đều và các tác dụng phụ khác v.v...;

Sauropus gây suy hô hấp, cần phải ghép phổi;

Thành phần senna trong trà giảm béo gây tiêu chảy, dẫn mất cân bằng điện giải... , không thể không thận trọng.

Nguyên tắc chế độ ăn uống khi giảm béo (減肥的飲食原則)

1. Hàng ngày ăn 3 bữa chính, không được ăn đêm tâm; khi ăn phải định thời gian và lượng thức ăn; nên ăn nhiều đồ hấp, luộc và các đồ ăn nhạt v.v...
2. Nên uống canh trước, rồi ăn rau, sau cùng mới từ từ ăn thịt và cơm để giảm bớt lượng calo được hấp thụ từ thức ăn.
3. Nhai kỹ nuốt chậm, nếu không thấy đói nữa thì phải ngừng ăn ngay.
4. Tập trung ăn, không được vừa ăn vừa xem tivi hoặc đọc sách.
5. Ít ăn vặt hoặc đồ ngọt, ít uống rượu và nước ngọt; ít ăn những thức ăn có hàm lượng calo cao, như: lạc, hạt điều v.v...

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. 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。

Tập thể dục thường xuyên (規律的運動)

Tăng cường tiêu thụ năng lượng, kiểm soát cân nặng; tăng tỷ lệ chuyển hóa, tăng cường chức năng miễn dịch; tập thể dục đều đặn có thể tăng chức năng tim và phổi; nâng cao sức mạnh và độ dẻo dai của cơ bắp, giảm thương tích ngoài ý muốn; giảm bớt áp lực cuộc sống, loại bỏ mệt mỏi thể chất và tinh thần; đáp ứng với đời sống xã giao, cải thiện mối quan hệ xã hội.

Nguyên tắc tập thể dục 333 (運動333原則)

Tham gia vào các bài tập aerobic, tập thể dục ít nhất 3 ngày một tuần.

Mỗi lần tập thể dục ít nhất 30 phút.

Cường độ tập thể dục đạt đến mức thở dốc nhưng vẫn có thể nói được hoặc tim đập 130 lần/phút.

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。

