

外食族注意！改變，護健康

書香聊天室

文／周雨萱、蔡晉宇、王心妤；攝影／蔡晉宇、王心妤、本報資料照

淡江校內及校外周圍的美食雲集，以「外食」為主的教職員生，若一不注意攝取太多熱量且久坐少動，進而「不小心」就讓身型走樣，影響健康。本刊將帶領讀者一窺本校體育軟、硬體資源，邀請使用者現身說法。更邀請衛生保健組約聘營養師孫曉文為讀者解惑飲食攝取建議，一起朝著更均衡、更健康的體態邁進吧！

完備體育設施 健康跟著來

本校提供體育設施運動場1座，其中包含400公尺跑道、田徑場及棒壘場；紹謨紀念體育館、紹謨紀念游泳館、籃球場、排球場、網球場、羽球場、韻律教室、桌球教室、重量訓練室、體適能教室、溜冰場、運動傷害防護室等。如：SG323重量訓練教室內，使用專用合成橡膠地板，並配備心肺器材共17臺、以及18種重量訓練器材，提供愛好健身運動者一個清新健康的運動環境。去年擴建啟用五虎崗綜合球場，含有籃球、排球、網球場。

機電系教授李宗翰表示，他在空閒時間前往紹謨紀念游泳館的健身區域，利用跑步機快走，並堅持每週3至5次、每次半小時至1小時的運動頻率，再搭配均衡飲食方式，在一年時間成功減下近10公斤的重量。他表示，學校提供完備的運動空間，可多加利用，「堅持下去就能夠使身體達到最佳的體態！」除了雕塑更好的身形外，他更表示，運動不只是為了要減重，而是要擁有更健康的生活方式。

一人一運動 師生動起來

體育課程中，亦開設有重量訓練、體重控制等專業體育課程，提供同學們正確的塑身、運動觀念，教授「重量訓練」課程的體育處副教授劉宗德表示，「重量訓練得宜，搭配適當飲食，可達到顯著地塑身效果，但若重訓時姿勢不正確，不僅事倍功半，更可能受傷，因此，課程主要教導同學如何正確地操作重訓器材，並協助訂出最適合的訓練計畫。」修習該課程的公行三楊智傑說：「經過老師課堂講解，才發現自己過去重訓方式是有受傷風險的，調整至正確姿勢後，感覺到重訓時身體受力的位置更能集中在特定欲訓練的肌群上。課程也了解到重訓無法速成，唯有持續有耐心地每天訓練，才能擁有更精實的體態。」

本校針對健康塑身，許多單位皆舉辦活動。女教職員聯誼會為緩解教職員長時間久坐辦公室的疲勞，開設每週一次的運動班，並在學期初、期末分別進行體脂前測、後測，讓學員們能自我檢視運動成果。曾參與課程並拿下體脂下降第一名的人資處專員許

之榕表示，「藉由運動，不僅體脂下降，體力也提升了不少，好處多多。」而體育處舉辦「百萬大健走」活動，透過運動手環記錄每日步數與手機結合，鼓勵同仁隨時運動。體育長蕭淑芬說：「張校長長期推動校內同仁『一人一運動』理念，對於不擅長運動的同仁，走路是最好的健身方式，期許大家達成自我設定的每日步數，舒緩工作壓力之餘，達到樂活健康。」

員工福利委員會舉辦的健康活動為「全校觀音山健行」，透過爬山鍛鍊心肺耐力及培養更好的體能。多次參與活動的事務整備組組長吳美華說：「觀音山山勢不算陡峭，且一趟攻頂來回僅需要約半天時間，是老少咸宜的運動，加上地理位置臨近學校，交通便利，歡迎大家日後能踴躍參加，一起體會攻頂樂趣。」

國民運動中心 運動第二選擇

想知道本校鄰近的運動資源嗎？於2014年底正式營運的淡水國民運動中心，座落於淡水區淡海新市鎮內、淡水區綜合行政大樓旁，搭配各式各樣的球類、體適能及健身課程，更提供體適能檢測，是運動第二選擇！

健康飲食Q&A

諮詢衛保組約聘營養師孫曉文

1. 若一杯全糖的珍珠奶茶熱量為710大卡，而滷雞腿便當為782大卡，是否能以珍珠奶茶代替雞腿便當作為正餐？

衛保組約聘營養師孫曉文這樣說：兩者熱量雖相近，但並不能互相代替。雞腿便當所包含營養素比珍珠奶茶更加豐富，珍珠奶茶主要包含糖與油，但雞腿便當中的主食為澱粉、蔬菜中有纖維質，而雞腿則蛋白質。想要減重還是需要均衡各類食物的攝取，並不能以熱量做為唯一的考慮因素。

2. 新聞常以「某女星減肥秘訣：過六點後不喝水不進食！」為標題，請問過晚上六點後完全不吃東西是否對減重有幫助？

孫曉文這樣說：其實與上一題答案相同，減重並不能只考慮熱量或時間等單一因素，而是要考慮運動、睡眠等時間。若真只考慮時間，提早晚餐時間對減重有幫助的原因為，在距離就寢前有更多時間，腸胃有更多的時間消化，使食物不會累積在腸胃中。而有些女生可能認為水腫是因為體質因素，但其實可讓身體代謝速度加快，像是運動就能改善水腫問題。

3. 有學生過瘦，如何健康的增加體重？

孫曉文這樣說：想增加體重不能只靠飲食，需要以運動作為輔助。運動可以幫助增加食慾，使胃口變好。但要注意的是，有同學會因為想增加體重，挑選高油高糖高热量的食物食用，但那樣身體反而是一種傷害。若想增加體重，也應該均衡六大類食物的攝取，才能使體重健康的增加。若是腸胃吸收不好的同學，可以食用香蕉與優酪乳

，優酪乳中的益生菌能改善腸胃問題，而香蕉中的果寡糖則可以做為益生菌的養分。

4. 坊間流行的「斷食排毒法」是否有用？

孫曉文這樣說：坊間流行蘋果或是蜂蜜水代替正餐，維持幾天不進食，只攝取單一食物。以體重來說，雖然在短時間內體重會下降，一但恢復正常飲食，體重就會回復或是增加。這是因為進行斷食排毒法時，體重的減少流失的是水分，並非脂肪，就像泡澡後體重可能會稍稍減輕，而飲食的熱量若無達到基礎代謝率，身體會自動將基礎代謝率降低，因此在回復正常飲食後體重不只會回復更可能增加。

*基礎代謝率（BMR）是指：我們在安靜狀態下（通常為靜臥狀態）消耗的最低熱量，人的其他活動都建立在這個基礎上。

5. 本校師生大多為外食族，該如何規劃健康飲食？





淡江時報社

5.本校師生大多為外食族，該如何規劃健康飲食？

	第一天	第二天	第三天
早餐	烤地瓜 無糖優酪乳	饅頭夾蛋 無糖豆漿	起司蛋三明治 水果
午餐	自助餐 (雜糧飯 + 魚 + 三樣蔬菜)	滷雞腿便當	水餃6 ~ 8顆 燙青菜 鮮菇湯
點心	水果	水果	水果
晚餐	湯麵 + 滷青菜 + 滷蛋	雜糧飯 + 蔬 菜湯 + 水果	海鮮鍋

(以上食譜僅供參考，可以用同類營養素食物代替)

運動消耗熱量 @ 淡江

項目	卡路里
快走淡江操場(30分鐘)	消耗約137.5大卡
爬克難坡單趟 (2分鐘)	消耗約14大卡
爬五虎崗階梯單趟(1分鐘)	消耗約7大卡
商管大樓1樓到12樓單趟 (6分鐘)	消耗約42大卡
從淡江紅28公車站走到淡水 捷運站單趟 (14分鐘)	消耗約41大卡

本表以53公斤22歲男性為測試基準，僅供參考。
基本運動數據請參考衛生福利部國民健康署網站。

下課 10 分鐘伸展操 (舒緩脊椎) ■ 體育講師蔡忻林示範



Step1. 雙腳與肩同寬，與牆壁維持約50-60cm距離，將手肘靠在牆上，想像尾椎有條線往後拉至，讓身體慢慢向後延伸。



Step2. 維持這個動作，並將合掌的雙手往下壓，一次維持5秒。



在想像有條線在往後拉時，要注意背部保持與地面平行，肚子稍稍用力提起，不要凹背、凸背。