

拒做泡芙人

~杜明徽營養師~

民眾在衡量自己的體型時大多以體重計來測量，以致只在意體重的數字變化，而忽略了體內肌肉與脂肪之比例。一般民眾通常採取低熱量飲食來控制體重而忽略運動，導致肌肉量不足而體脂肪過多之情況，即使外觀看起來體重標準或偏瘦但體脂肪卻過高，我們也可將這樣的體型稱為泡芙人。因此建議為達到健康的體態應是經由規律運動及均衡飲食雙管其下，不宜過度節食。