

# 過重過輕都不好

## 健康體位知多少

### 有獎徵答 題目解答 & 得獎名單

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1公共二 黃星瑀    | 19資訊科學系        |
| 2教育三 張百蕙    | 職碩二 廖于瑩        |
| 3地生四 呂宗欣    | 20幼四A 練靜潔      |
| 4中語三B 林佳君   | 21教評職碩三 蔡瑩園    |
| 5地生一 陳霈娟    | 22中語一B 吳渝萍     |
| 6學材二 周郁璇    | 23運健二 陳昕潼      |
| 7特碩一 陳詠耘    | 24特教二 張朕瑩      |
| 8特教三 簡君育    | 25心諮二 陳詠安      |
| 9特教二 劉勁耘    | 26運教研究所一 許菁卉   |
| 10特教三 姜岱玟   | 27學材碩三 鍾宇瑄     |
| 11史地三 王沛雨   | 28特教三 許育瑄      |
| 12物化職碩四 張馨文 | 29數學系三 黃書元     |
| 13特教三 楊宛臻   | 30特教三 鄭家逸      |
| 14運健二 施月霞   | 31特教語言治療碩一 吳恩霈 |
| 15評鑑所 葉素芳   | 32英教系一 謝舒涵     |
| 16資科五 吳宜庭   | 33運健四 葉亭瑄      |
| 17學材三 楊詠淇   | 34衛福四 黃筱珊      |
| 18教育二乙 李孟庭  | 35視藝四 王凡寧      |

1. (○)除了偏食之外，疾病可能也會導致體重過輕的發生，例如甲狀腺亢進。
2. (○)為了改善身體狀況，應均衡攝取各類食物，並保持運動習慣。
3. (○)成人理想的BMI應介於18.5至24之間。
4. (○)體重過輕可能導致女性月經易紊亂、停經，甚至不孕。
5. (X)為了追求身材體型，體重愈輕愈好。
6. (○)增重者的目標是增加肌肉量，而不是只看體重是否增加。
7. (○)體重過輕容易造成骨質疏鬆或掉髮等問題。
8. (○)食物的種類共分為六大類，攝取時不可偏一，要注意均衡飲食。
9. (X)為了讓體重增加，應該盡量減少活動，避免消耗熱量。
10. (X)體重過輕對健康的危害比肥胖的人小，所以不用太過在意。

健康促進中心