

【2021 國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：你「減」對了嗎？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

現代社會不論男性與女性，部分的人都會對自己的體態沒什麼自信，總會覺得自己太胖，必須要減肥，儘管別人都說已經很瘦了不需要減肥了，還是埋頭苦幹的減，嘗試了很多的減肥法，效果都不會有太大的改變，就算瘦了但沒多久還是復胖回來，所以說你減對了嗎？

在我們討論減肥以前，先瞭解會肥胖的原因

一、愛吃油炸的食物

油炸物的反式脂肪含量很高，將油脂加熱至高溫時，就會形成反式脂肪，長期食用反式脂肪會導致肥胖、心臟病和肝腎疾病。

二、每天晚睡、睡不足七小時

必須睡足七個小時，膽經睡不到，至少肝經循行的時間一定要好好休息，肝無法正確指揮身體的氣血運行，健康就容易出大亂子。

三、不運動懶惰

現今網路發達在家就可以有 app 外送，都整天在家導致也不想出門運動，久而久之就會衍生很多疾病，像是骨質酥鬆、腰痠背痛、肥胖等等的。

四、壓力大沒有適當的紓解

生活中都會有各式各樣的方式，但找對方法紓解是非常重要的，有些人會選擇暴飲暴食，其實這是最不正確的紓解方式，反而導致壓力轉移到自己身上，生靈是舒適了，但身體是最不舒適的，還會導致一直肥胖。

五、飲食不規律

現在很多上班族常會加班吃宵夜，或者飲食時間不規律，今天吃兩頓，明天吃三頓的，這樣的進食容易胖，因為餓了之後是人暴飲暴食的開始！

想減肥，請先戒掉以上的壞習慣並且改正，才是正確的減肥開始。減肥並沒有不好，但要有正確的減肥方式，而不是相信網路上那些奇怪的偏方，正確運動、正確進食、正確的習慣才是為正確的減肥方式，每天運動足夠的時間對身體也有很大的幫助，正常的飲食並且少吃油炸食物少喝含糖飲料，每天早睡早起睡足七小時，才會擁有好生活以及好體態！

參考資料

1.健康網》放下手邊的油炸物！常吃會導致這些慢性病

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3356570>

2.睡眠不足、水喝太少都容易變胖！戒掉 8 個壞習慣讓你遠離「易胖體質」

<https://www.harpersbazaar.com/tw/beauty/dietary-therapy/g35330357/8-tips-lose-weight/>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則