世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動｜臉書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日报 良醫

nmm 马来西亚营养月 2026

增肌减脂 强健體魄

真正的健康 不只是體重計上的數字

文：楊幸堯博士、諾白祖拉博士

医句话：

真正的健康，从来不只是体重计上的数字。比起一味追求“变瘦”，更重要的是减少多余脂肪、保住肌肉与活力。肌肉不只是力量象征，更是身体重要的“代谢引擎”，影响血糖、心脏健康与日常行动能力。与其执著于体重下降，不如把目标放在变得更强壮、更有活力，才能真正走向健康。

杨幸尧博士
（Yong Heng Yaw）
马来西亚身体组成学会名誉秘书
营养师

诺白祖拉博士
（Nor Baizura）
马来西亚身体组成学会名誉财政
饮食治疗师

几十年来，许多人站上体重秤时，总会带着几分忐忑，任由那个数字决定自己对身体和健康的评价。但体重，真的能说明一切吗？试想一下：如果你减掉了5公斤肌肉，却增加了3公斤脂肪。体重秤上的数字虽然下降了，但身体代谢状况却可能变得更差。

事实上，健康远不只是‘瘦’。真正影响健康的关键，在于身体成分，也就是脂肪与瘦体重（包括肌肉和骨骼）之间的比例。虽然现代社会风普遍追求‘纤瘦’，但真正健康的身体，应该是减少多余脂肪、同时拥有足够肌肉。肌肉并不是运动员或健身人士才需要。它是身体重要的‘代谢引擎’。即使在休息状态下，肌肉也能帮助燃烧热量、支撑骨骼、并维持身体活力与行动能力。因此，与其一味追求‘变轻’，不如努力让自己变得更强壮、更健康。

不只是一个数字

想要改善健康，我们首先需要把焦点从‘体重’转移到‘身体成分’。

身体质量指数（BMI）虽然广泛被使用，但它也有一定局限。BMI只根据体重与身高计算，无法区分脂肪和肌肉。例如，一个肌肉量高的人，可能被归类为‘超重’，相反地，一个肌肉不足但体脂率偏高的人，却可能显示为‘正常体重’。

因此，除了BMI之外，体脂率和腰围同样重要。体脂率能够帮助我们区分必需脂肪和多余脂肪。体脂过高，尤其是腹部脂肪过多时，会增加患上二型糖尿病、高血压和心脏病等慢性病的风险。

腰围则是另一个简单而有效的指标。腰部脂肪增加，通常反映内脏脂肪过高。内脏脂肪会包围重要器官，并显著提高健康风险。即便体重没有明显变化，腰围增加也可能是身体发出的早期健康警讯。

肌肉 身体“代谢引擎”

如果说脂肪是身体储存的能量，那么肌肉就是帮助消耗能量的重要系统。因此，关注‘增加肌肉’比单纯‘减轻体重’更有助于改善长期健康。

力量訓練不只是為了外形

很多人以为力量训练只是为了练出好身材，但其实它对健康有许多重要好处。阻力训练、自重训练，甚至一些较费力的家务活动，都能帮助强化肌肉。

力量训练能够：

◆ 提升新陈代谢：肌肉即使在休息时，也会持续消耗能量。

◆ 促进健康老化：帮助预防肌肉流失（肌少症），改善平衡能力，降低跌倒风险。

◆ 提升日常活动能力：提重物、爬楼梯、陪伴孩子或孙子活动时，都能更轻松，更不容易疲累。

建议每周至少进行两次力量训练，并重点锻炼主要肌群，例如胸部、背部、肩膀、腹部和腿部等。初学者可以从简单动作开始，例如深蹲、俯卧撑和仰卧起坐，再循序渐进增加强度。

别忽略有氧运动

力量训练帮助打造‘代谢引擎’，而有氧运动则帮助身体更有效运作。快走、骑自行车或游泳等运动，不仅有助于提升心肺功能，也能帮助调节体脂。最理想的方式，是将力量训练和有氧运动结合，达到增肌，减脂和提升整体健康的效果。

吃得對比吃得少更重要

单靠运动，无法完全弥补不良饮食习惯带来的影响。同时，过度节食往往弊大于利。许多人采用速成减肥法（俗称‘溜溜球’式节食），结果减掉的不只是脂肪，还有重要的肌肉。长期下来，身体代谢变慢，体重也更容易反弹。真正有效的方法，是建立能够长期维持的健康习惯。

实用营养小贴士

◆ **均衡饮食：**遵循马来西亚食物金字塔原则，确保饮食多样化且适量。

· **摄取足够蛋白质：**蛋白质有助于修复和维持肌肉，摄取足够优质蛋白质，例如鱼类、禽肉、豆类、豆腐和坚果，有助于减脂的同时保护肌肉。

· **多吃高纤维的食物：**蔬菜、水果和全谷物，例如西兰花、牛油果、燕麦，不仅能增加饱腹感，也能帮助身体获取所需营养，维持整体健康。与其依赖补充剂，不如优先选择天然食物。

· **养成容易坚持的小习惯：**与其采用速成节食法，不如从简单改变开始，例如以白开水代替含糖饮料、每餐增加适量蛋白质，或每天多活动一些。长期坚持，这些小改变往往更有效、也更容易维持。

别只顧變輕 更要讓身體變強壯

真正的健康，来自力量、平衡与可持续的生活习惯，而不是体重秤上越来越低的数字。当我们只关注于‘减重’时，可能会失去肌肉和活力；但当我们开始关注身体组成成分时，其实是在为未来健康投资。

对马来西亚人而言，饮食深深融入文化和家庭生活之中。健康不代表不能享受美食，而是学会更明智地选择食物，同时保持活跃生活方式。通过减少多余脂肪，增加肌肉，我们不仅能改善心脏健康、稳定血糖，也能提升整体生活品质。

让我们改变观念。不要只追求‘变轻’，而是追求变得更强壮、更有活力、更能面对生活。因为你的身体，远不只是体重秤上的一个数字。

身体成分指标

身体质量指数（BMI）	体脂率	腰围
◆ 体重过轻：低于18.5 kg/m²	20–29岁人群：–	◆ 健康人群： o 男性：< 94 公分 o 女性：< 80 公分
◆ 正常范围：18.5至 24.9 kg/m²	◆ 运动/健康体型： o 男性：6%–13% o 女性：14%–20%	◆ 风险增加人群： o 男性: 94–102 公分 o 女性: 80–88 公分
◆ 超重：25.0至29.9 kg/m²	◆ 可接受范围： o 男性：14%–24% o 女性：21%–31%	◆ 高风险人群： o 男性：> 102 公分 o 女性：> 88 公分
◆ 肥胖：30.0 kg/m² 及以上	◆ 肥胖： o 男性：⩾ 25% o 女性：⩾ 32%	

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

详情可浏览

＊本文由2026年马来西亚营养月（NMM）提供。
＊这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
＊“Food-Fit-Fun Fair”博览会活动将于**6月4日至7日**在吉隆坡蕉赖双威伟乐广场（Sunway Velocity Mall）举行。
＊ 除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。

視力變差健忘 糖尿病長者須警惕認知退化

高龄医学内科傅裕翔医生分享，不少家属看到长者开始有点健忘或反应变慢，通常会以为是一般正常老化；若发现眼底异常，多数也仅联想到黄斑部或视网膜病变。不过，如果糖尿病长者同时出现看东西不准、走路时抓不准空间距离、做事顺序混乱、反复提问等情况，就不能单纯区分为眼科或神经科方面的问题，两者之间可能存在关联。

美国糖尿病学会近年的照护指引也建议，65岁以上糖尿病患者应接受认知功能筛检，他表示，由此可见糖尿病照护除了重视血糖控制、肾功能或眼底出血等评估，更需及早关注患者的大脑健康状况。糖尿病患者接受眼睛检查不只是为了预防失明，若家中长辈近期眼底检查出现异常，同时伴随记忆力下降、反应变慢或空间感变差等情形，建议尽早安排完整评估，以利早期介入。

（合作伙伴：健康醫療網）

別讓挑食拖慢孩子成長

“營”食專欄

黃丽玉
饮食治疗师

孩子挑食、生长迟缓（faltering growth）该怎办？是否有哪些健康增重方法呢？在儿童成长过程中，吃得少、吃得挑是许多家长常见的困扰。当孩子体重增长缓慢、身高或体重曲线逐渐偏离标准，甚至被医生提醒可能出现生长迟缓时，家长往往感到焦虑，担心孩子营养不足，影响发育与学习表现。

生长迟缓并不单指孩子“瘦”，而是指体重或身高增长未能达到年龄应有的速度。常见原因包括长期进食量不足、饮食结构不均衡、频繁生病、肠胃吸收问题，或因挑食导致关键营养素摄取不足。

许多家长在发现孩子体重偏轻后，第一反应是让孩子多吃、喝高热量饮品或强迫进食。

然而，不当的增重方式可能反而破坏孩子的食欲调节，增加进食压力，甚至影响亲子关系。健康增重的重点，应放在营养密度、进食环境与长期习惯上。

让每一口都“值得”

首先，提升餐点的营养密度比单纯增加食量更重要。可在孩子原本能接受的食物中，加入优质蛋白质与健康脂肪，并依然采用“健康餐盘”的理念，例如鸡蛋、鱼类、豆制品、全脂乳制品、坚果酱或植物油，让每一口都“吃得值得”。这能在不明显增加食量的情况下，提高能量与营养摄取。

其次，建立规律而轻松的进食节奏。孩子并不需要全天不断进食，而是应有固定的正餐与点心时间，让身体学会感受饥饿与饱足。进餐时避免催促、威胁或分心（如边吃边看手机），有助孩子专注进食并建立良好的饮食体验。

对于挑食孩子，应避免贴上“他不爱吃这个”的标签。反复、低压力地接触新食物，让孩子参与选菜、备餐或摆盘，有助提升接受度。有时，一个食物可能需要接触10次以上，孩子才愿意尝试，这是正常的发展过程。

健康增重 不是吃多而是吃对

在评估生长迟缓时，也需特别留意关键营养素的摄取是否充足。许多孩子并非完全吃得不够，而是长期缺乏蛋白质、铁、锌、钙、维生素D或维生素B群。这些营养素在骨骼生长、肌肉发展、免疫功能与食欲调节中扮演重要角色。若饮食品质长期不足，即使热量略有增加，生长进展仍可能受限。

若孩子长期体重不增、伴随容易疲倦、腹泻、便秘或频繁生病，建议及早寻求饮食治疗师或医疗专业人员评估，以排除潜在健康问题，并制定个别化的营养介入方案。

孩子的成长无法一蹴而就；透过正确的营养策略、耐心与支持，大多数孩子都能逐步恢复健康的生长轨迹。健康增重，不是吃得多，而是吃得对、吃得安心。