



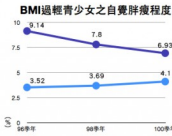
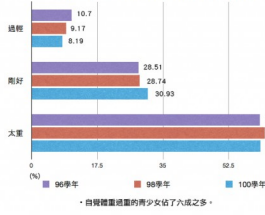
# 戰戰斤斤少女心

2013-04-19 記者 王宗瑜 報導



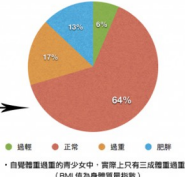
## 少女斤斤的煩惱

台灣青少年自覺胖瘦程度分佈之百分比



BMI 過輕的青少年中，自覺過輕的比例大幅下滑；然而自覺過重的比例卻逐年增加。

100學年度自覺太重青少年實際BMI值



自覺體重過重的青少年中，實際上只有三成體重過重。(BMI 值為身體質量指數)

(圖片來源/王宗瑜 製)

隨著模特兒行業的蓬勃發展，女體纖細的風潮也為之興起，加上商業廣告的推波助瀾，不斷強調「瘦即是美」的觀念，造成許多青少年開始對其身材與體重感到不滿意，而執意追求纖瘦體態。其中約有六成青少年認為自己體重過重，而以身體質量指數 (BMI 值) 作為參考依據，正常範圍為 18.5 至 23.9 間，卻發現實際上只有三成的青少年體重超重。此外，在 BMI 過輕的女孩中，自認太瘦的比例逐年降低，仍自覺體重過重的比例卻有明顯的攀升趨勢，顯示在流行文化的影響下，部分青少年對於體重與身材有著不甚健康的自我要求與審美觀，並且人數持續在增加中。

資料來源：衛生署國民健康局、教育部統計處



### 在臺中 品嚐回憶

對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。

### 風城稻米 「粒粒」在目



在十二月稻穗成熟的時節，新竹縣橫山鄉的佃農開著收割機，一天完成三甲田的收割。



### 媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行

- 夢想配方 攝影甜點與咖啡 洪詩宸 / 人物
- 橙色的季節 唯美「柿」界 陳思寧 / 照片故事
- 老驥伏櫪 馬躍八方 許翔 / 人物
- 追本溯源 探究大地之聲 劉雨婕 / 人物
- 變化自如 幕後的聲音演員 張婷芳 / 人物