

減重飲食指導

※認識肥胖

1. 肥胖是指身體內的脂肪貯積過多，超過一般人的平均標準，是長時間熱量攝取及消耗不平衡所產生的結果。
2. BMI (Body Mass Index, 身體質量指數)：體重(公斤)/身高²(公尺²)。
BMI \geq 27 稱之為肥胖，若 $24 \leq$ BMI $<$ 27 是屬過重， $18.5 \leq$ BMI $<$ 24 是屬正常範圍。

※理想的減重方法：適當的飲食控制

1. 請營養師為您設計一套飲食計畫，千萬不可聽信偏方、廣告宣傳來自行減重，以免造成健康的危害。
2. 減重不宜太快：每天減少 500 大卡熱量攝取或增加 500 大卡熱量消耗，則一週約可減輕 0.5 公斤體重。
3. 飲食控制的小小提示：
 - ~維持均衡營養。
 - ~每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。
 - ~改變進餐的程序：先喝湯(湯為清湯，若湯上面浮一層油則油要撈掉)→再吃蔬菜→小口小口的慢慢吃肉類和飯。
 - ~進餐應定量，細嚼慢嚥。宜專心進食，勿邊看電視或看書邊進餐。
 - ~每餐攝取足夠各色蔬菜，每日至少攝取 3 份蔬菜(約 1.5 碗)→增加飽足感。
 - ~儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物，例如：糖果、餅乾、鹹酥雞、披薩、麵包、蛋糕、糕點等。
 - ~含脂肪極高的堅果類須注意攝取量並計算在飲食計畫中，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
 - ~儘量少喝酒。
 - ~如果於兩餐間感到飢餓時，可吃 1 份新鮮的水果或吃一些低油蔬菜(如：燙胡蘿蔔條、烤芹菜片等)，降低飢餓感。
 - ~烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等少油的烹調方法，減少勾芡食物。
 - ~家裡不要留存零食。
 - ~口渴時以白開水為主，若想喝飲料的話→可以選擇無糖茶類，避免喝珍珠奶茶等有料飲品。

※適當的運動：

- (1)運動的好處：加速消耗攝食的熱量、增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪、使肌肉達到充分的運用及增加心肺功能。
- (2)運動的原則：請教醫師，選擇適合你年齡、身體狀況的運動、慢慢增加運動量。運動要持之以恆；選擇一些可活動全身肌肉的有氧運動，如：散步、慢跑、打網球、游泳等。時時增加運動量的機會，如：選擇步行取代乘車到目的地；儘量少乘電梯上下樓而改走樓梯。

參考資料

衛生福利部國民健康署社區健康組/成人肥胖防治指引手冊-肥胖走 健康來

網站更新日期：2019/06/24

https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=22024

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020年07月修訂