

目 錄

吳序	III
賴序	IV
執行摘要	VIII
中文摘要	X
英文摘要	X I
第一章 緒論	1
第二章 肥胖的流行病學與體重控制的原理及意義	3
第一節 肥胖的盛行率	3
第二節 肥胖的成因	4
第三節 體重控制對健康的幫助	9
第三章 飲食與控制體重	11
第一節 常用的減肥方法	11
第二節 以飲食體重控制的成效	15
極低熱量飲食	16
低熱量飲食	18
低油脂飲食	19
以飲食控制體重的長期成效	20
第三節 不當的使用飲食控制體重的危機	21
極低熱量飲食之問題	21
極低碳水化合物飲食之問題	22
單調少數特定食品減肥法之危機	23
其他飲食方法	24

VI 飲食方法對體重控制成效之影響

第四章	如何提升以飲食控制體重之成效	27
第一節	影響減肥成敗的因素	27
第二節	有效的體重控制	30
運動與體重控制	32	
行為修正法	33	
第三節	理想的體重控制計畫	35
評估肥胖的危機	35	
設立目標	37	
減重的策略	38	
第四節	肥胖的防治	42
教育	42	
食物的標示及廣告	43	
健康醫療人員訓練	43	
交通及都市發展	43	
徵稅	43	
政策的發展	44	
第五章	結論與建議	45
第一節	結論	45
第二節	建議	46
參考文獻		48
附錄一	專家任務小組會議之建議	64
附錄二	報告書成果發表會綜合討論之紀錄	67
索引		68

圖 表 目 錄

表一	常見的控制體重之飲食方法	14
表二	評估減肥成功與否的要素及分級	15
表三	短期使用極低熱量飲食的臨床效果	17
表四	單由低熱量飲食來控制體重之成效	19
表五	禁食法、極低熱量飲食的潛在危機及副作用	22
表六	美國坊間流行的減重飲食	25
表七	由低熱量飲食加上運動來控制體重之成效	32
表八	行為療法的成效	33
圖一	依照肥胖的程度分類，以不同的步驟進行體重控制	31
圖二	美國肥胖治療流程圖	36