

## 體重控制飲食原則

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(營養室)

[ 發布日期 ] : 2006/11/11

\* 請營養師為你設計一套飲食計劃：不可聽信偏方、廣告宣傳自行減重，以免造成健康的危害。

\* 減重不宜過快：每天減少 500 大卡熱量的攝取，或是每天增加 500 大卡熱量的消耗，一週約可減輕 0.5 公斤的體重。太劇烈的減重對身體沒有好處。

### 飲食控制的小技巧—

\* 每天以三餐為主，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、再吃蔬菜，最後再小口小口地慢慢吃肉和飯。

\* 進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，千萬不可邊看電視或邊看書邊進餐。

\* 多吃新鮮蔬菜。

\* 儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量食物。

\* 儘量少吃任何含脂肪極高的堅果類，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，可以吃一份新鮮的蔬菜或水果（如：紅蘿蔔、大蕃茄、小黃瓜、芹菜...等），降低飢餓感。

\* 烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等方式，以減少油脂的攝取量。

\*家裡不要留存零食。

您的體重標準嗎？

現在可利用BMI（Body Mass Index，身體質量指數）來判別：

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高平方(公尺平方)} = 22$  為標準

所以 理想體重（公斤）=  $22 \times \text{身高}^2$ （公尺<sup>2</sup>）

身高 理想體重範圍

（公分） （公斤）

145 41.5-51.0

146 42.0-51.5

147 43.0-52.0

148 43.5-53.0

149 44.0-53.5

150 44.5-54.5

151 45.0-55.0

152 46.0-56.0

153 46.5-57.0

154 47.0-57.5

155 47.5-58.0

156 48.0-59.0

157 49.0-59.5

158 49.5-60.5

159 50.0-61.0

160 50.5-62.0

161 51.5-62.5

162 52.0-63.5

163 53.0-64.5

164 53.5-65.0

165 54.0-66.0

166 54.5-66.5

167 55.0-67.5

168 56.0-68.5

169 56.5-69.0

170 57.0-70.0

171 58.0-71.0

172 58.5-71.5

173 59.0-72.5

174 60.0-73.5

175 60.5-74.0

176 61.5-75.0

177 62.0-76.0

178 62.5-76.5

179 63.5-77.5

180 64.0-78.5

181 65.0-79.5

182 65.5-80.0

183 66.0-81.0

184 67.0-82.0

185 68.0-83.0

186 68.5-84.0

備註：

1. 理想體重  $\pm 10\%$  為理想體重範圍。
2. 若超過理想體重 10%，則稱為過重。若超過理想體重 20%，則稱為肥胖。
3. 根據國民營養調查結果顯示，20-29 歲之年輕女性平均體重略輕於 BMI 公式所算出來的理想體重，所以在使用上表時，可參考理想體重內偏輕之數據

\*本頁資料來源：行政院衛生署

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**