



每日飲食指南

減重飲食

定義

本飲食係指提供低於每日身體所需熱量且營養均衡的一種飲食。

目的

減輕體重並維持身體各機能之正常運作。

適用對象

1. 體重過重或肥胖症者(BMI \geq 24 以上)。
2. 腹部肥胖：男性腰圍 \geq 90 公分，女性 \geq 80 公分者。

一般原則

1. 供應限制熱量且營養均衡的飲食，一日之總熱量以女性不低於 1200 大卡，男性不低於 1500 大卡為原則。
2. 飲食設計需著重個別性，且需定期評估及修正。
3. 減重不宜太快速，應設定合理目標，逐步達成。以每週可減輕 0.5~1 公斤體重為原則。
4. 適度減輕體重 10~15%，就可以降低一些肥胖所引起的健康問題。
5. 改變飲食行為：

(1) 食物選擇

- ① 使用低油烹調法，少吃高糖、高脂肪、高熱量之食物。
- ② 少選大塊肉菜餚，多選帶骨、帶刺、帶籽、帶皮的食物。
- ③ 運用食物代換能力(食物代換表，如附錄)，以增加飲食設計的選擇性及變化性。
- ④ 認識食品標示，選擇低油、低熱量的食品。

(2) 飲食行為改變

- ① 每日以三餐為主，且平均分配，不吃宵夜零食。
- ② 改變進餐程序，先喝湯、再吃蔬菜、最後吃肉類和飯。
- ③ 進食時宜細嚼慢嚥，延長進食時間，方可漸有飽足感。
- ④ 饑餓時，宜選食體積大、熱量低之食物。
- ⑤ 用餐定量。

- ⑥不要以食物當替代品及發洩物。
- 6.配合適當有效的運動，以達事半功倍之效。各種運動熱量消耗量表請參考附錄（）。詢問：國健局、師大：卓俊成老師
 - 7.自我監測，每日作飲食、運動記錄，以確實查核減重的行爲。
 - 8.過重之兒童、青少年、孕婦、哺乳婦、應考慮其特殊生理狀況做適當之調整。
 - 9.遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。
 - 10.罹病的肥胖患者，需考慮其疾病壓力因子，供應適當熱量及補充足夠蛋白質，見附錄。
 - 11.對於使用極低熱量飲食，需在醫師的監控下執行。
 - 12.減重需有長久的恆心毅力，重複的減重行爲會讓體重在降低及彈升間，更難控制，且會導致其他影響健康的副作用。
 - 13.使用代餐、藥物減重者，仍應配合飲食控制。

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印 中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署 網站