

## 北醫附醫與台灣減重之友協會首推「減重友善餐廳」



臺北醫學大學附設醫院體重管理中心與台灣減重之友協會共同發起「減重友善餐廳」的認證活動，由專業團隊帶著減重手術成功的朋友到餐廳「實境教學」，2016年3月5日首站挑戰麻辣火鍋店，由營養師精心搭配店內食材而成的輕盈餐，一餐熱量控制在500大卡，讓減重族也能品嚐麻辣鍋。

北醫附醫體重管理中心王偉主任表示，該中心自2007年成立至今，已執行超過2,000例手術減重個案，統計資料顯示減重成果於手術後一年成效最顯著，平均一年減少體重30%，能有效控制體重。術後如果持續暴飲暴食、常吃油炸甜食飲料等不正確的飲食習慣，研究文獻也顯示，術後2年可能無法有效控制和維持體重。



臺灣的疾病分佈逐漸和已開發國家類似，病態性肥胖（BMI >40）及重度肥胖（BMI >35）的人口也和美國一樣逐漸增多，根據國健署分析，臺灣肥胖人口高居亞洲第一，肥胖衍生的疾病如代謝症候群、心血管疾病、慢性腎臟病等，都是不容忽視的健康警訊。【右圖：王偉主任（左）頒發「減重友善餐廳」認證給白雲（右），白雲於2013年在北醫附醫接受胃縮小手術，食量從一餐3個便當到1/3個便當】

體重管理中心與院內多科專業團隊即台灣減重之友協會合作，每年固定舉辦活動，協助手術減重的朋友們維持成效。王偉主任指出，控制體重必須仰賴飲食、運動以及生活習慣等多方搭配，不是一味要求忌口，在偶然的機會下，他發現施行減重手術的朋友們有些是廚師，有些開餐廳，因此決定結合體重管理中心與餐飲業的專業，推出「術友上菜」系列活動。



3月5日首次的活動，在藝人白雲的麻辣火鍋店舉辦，體重管理中心李佩芬營養師現場教導大家怎樣搭配食材組成輕盈餐，包括2份蔬菜、1~2份主食類、2~3份中低脂豆蛋魚肉類，熱量約400大卡，加上1小碗湯，去掉湯上的浮油，總熱量控制在500大卡以內，兼顧營養又能滿足口腹。

李佩芬營養師表示，外食容易營養攝取不均衡，導致減重效果不彰，吃火鍋可以自己決定食材、份量，對減重手術的術友或是想減重的人是很好的選擇，只要懂得挑選低脂高蛋白的天然食物，如：豆腐、非油炸的豆皮、魚片等，搭配多種蔬菜和高纖主食，如：南瓜、芋頭，加上天然熬製湯頭提味，避免使用高油高鹽的沾醬，一樣可以健康瘦身。【左圖：體重管理中心魏淑貞副主任示範輕盈餐，將熱量控制在500大卡】