

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

- 體重過重(BMI \geq 24公斤/公尺²以上) 或肥胖症者(BMI \geq 27公斤/公尺²以上)。
- 腹部肥胖：男性腰圍 \geq 90公分，女性 \geq 80公分者。

■ 飲食原則

- 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。
- 飲食設計需著重個別性，且需定期評估及修正。
- 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。
- 適度減輕體重5-10%，就可以改善一些肥胖所引起的健康問題，如高血壓、高血糖、高血脂等。
- 改變飲食行為：
 1. 飲食選擇改變：
 - (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，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。
 - (5) 少吃油炸、油煎、油酥的食物及酥皮類點心，避免肥肉、雞皮、鴨皮等高油脂肉類，多吃各類蔬菜，多喝水。
 2. 飲食行為改變：
 - (1) 每日以三餐為主，定時定量且平均分配，不吃宵夜及零食。
 - (2) 改變進餐程序，先喝湯、再吃蔬菜、最後吃肉類和飯。

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

(3)進食時宜細嚼慢嚥，每口咀嚼30下，延長進食時間，較容易有飽足感。

(4)饑餓時，宜選食體積大、熱量低之食物。

(5)不要以食物當替代品及發洩物。

- 配合適當有效的運動，避免肌肉喪失而造成代謝率下降。
- 自我監測，每日作飲食、運動記錄，以確實查核減重的行為。
- 過重之兒童、青少年、孕婦、哺乳婦、應考慮其特殊生理狀況做飲食上的適當調整。
- 遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。
- 對於使用極低熱量飲食(每日熱量攝取低於800大卡)，需在醫師的監控下執行。
- 減重需有長久的恆心毅力，重複的減重行為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。
- 使用代餐、藥物減重者，仍應配合飲食控制。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

