

# 減重飲食

## 說明

由於機械代替人力，食物豐富的現代生活，身體貯存過多的脂肪會形成過重及肥胖症，而肥胖症更提高了心血管疾病、糖尿病、高血壓等，對身體健康形成危害。

## 適用症狀

1. 體重過重( $24 \leq \text{BMI} < 27 \text{Kg/m}^2$ )
2. 肥胖症(輕度： $27 \leq \text{BMI} < 30 \text{Kg/m}^2$ ，中度： $30 \leq \text{BMI} < 35 \text{Kg/m}^2$ ，重度： $\text{BMI} \geq 35 \text{Kg/m}^2$ )
3. 患有糖尿病、血脂過高症、心臟病、高血壓、心血管疾病及關節疾病等而體重過者。

## 飲食原則

1. 理想的減重速度以每星期減輕 0.5-1 公斤為最適當，可先試算自己的理想體重維多少來設定目標。理想體重公式：身高(公尺)<sup>2</sup> 乘以 22。

### 2. 改變飲食行為：

#### (1) 食物選擇

- a. 使用低油烹調，如：蒸、燉、燙、涼拌、滷，烹調時不芶芡。
- b. 減少吃高糖食物，如：含糖飲料(包含汽水類、包裝果汁、手搖飲料、運動飲料)、糖果、糕點等。
- c. 減少吃高脂食物頻率，如：肥肉、動物皮、內臟類、卵、蛋、冰淇淋等。
- d. 購買食物時可先看清楚食品標示。

#### (2) 改變進食行為

- a. 每日以三餐為主，減少點心時間，晚餐避免攝取過量且用餐時間提早，以免晚

餐熱量囤積。

b.用餐順續改變，先喝湯再吃蔬菜最後吃肉類和主食類。

c.細嚼慢嚥，延長進食時間可增加飽足感。

d.選用體積大、熱量低的食物，如：蔬菜。

e.勿以食物作為獎賞或發洩情緒之替代品。

### (3)其他注意事項

a.成人肥胖標準請參見表一，兒童與青少年正值發育期，不可隨意減肥，且其肥胖的判定亦與成人不同，應考量是否有其他因素(表二、表三)。

b.懷孕期間不適合減重，應由專業醫療人員協助調整飲食與生活型態等。

c.若以代餐輔助低熱量飲食減重，應在專業醫療團隊的指導下執行。

d.需維持運動習慣，可參考各類運動消耗熱量表(表四)。

e.酒精亦含熱量，勿飲酒。

f.家人的態度與支持是減重持續的動力之一。

表一、成人肥胖標準

	世界衛生組織 (WHO)	亞太地區	台灣地區 (行政院衛生署)
過瘦	BMI < 18.5	BMI < 18.5	BMI < 18.5
正常	18.5 ≤ BMI < 25	18.5 ≤ BMI < 23	18.5 ≤ BMI < 24
過重	25 ≤ BMI < 30	23 ≤ BMI < 25	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	30 ≤ BMI < 35	25 ≤ BMI < 30	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	35 ≤ BMI < 40	30 ≤ BMI < 35	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 40	BMI ≥ 35	BMI ≥ 35

表二、兒童與青少年肥胖標準(102年6月11日公布)

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

說明：

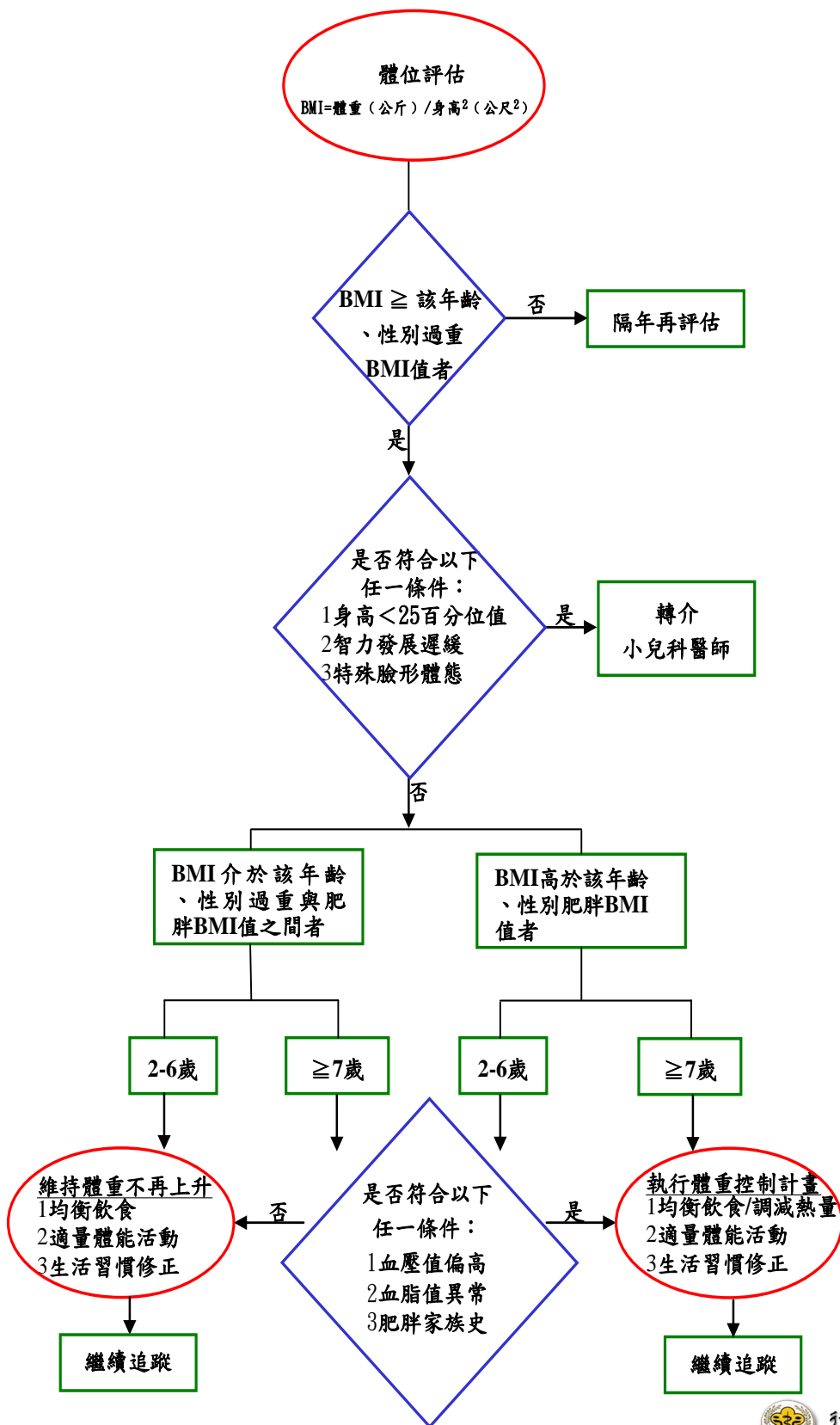
一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師 2010 年發表之研究成果制定。

二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO) 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。

三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台灣地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案) 檢測資料。

四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。

表三、兒童與青少年過重/肥胖之篩選及處理流程



表四、各類運動消耗熱量表

運動種類	消耗熱量 卡／公斤／小時（體重）	運動種類	消耗熱量 卡／公斤／小時（體重）
走路（4公里／小時）	3.1	游泳（0.4公里／小時）	4.4
快步走（6公里／小時）	4.4	高爾夫球	3.7
跑步（16公里／小時）	13.2	保齡球	4.0
騎腳踏車（8.8公里／小時）	3	羽毛球	5.1
騎腳踏車（16公里／小時）	9.7	乒乓球	5.3
溜冰（輪鞋）	5.1	網球	6.2
騎馬（小跑）	5.1	排球	5.1
划船（4公里／小時）	4.4	爬山	7
划船比賽	12.4		

高雄市立凱旋醫院 企劃室(營養)關心您

參考資料：衛生福利部、臨床營養工作手冊