



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 ≥ 24 以上)。
2. 腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 公分，女性 ≥ 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為。
- 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。
- 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