

# 減重飲食原則

版本 V1/日期 10601

## 健康減重的基本原則：

1. 維持一個限制熱量且營養均衡的飲食，一日總熱量女性不低於 1200 大卡，男性不低於 1400 大卡。
2. 減重不宜太快速，設定合理的目標，以每週可減輕 0.5~1 公斤體重為原則。
3. 建議以低升糖指數(Glycemic index，簡稱 GI 值)飲食為原則。

## 飲食型態的改變：

1. 正確飲食觀念：早餐吃得飽，午餐或晚餐可用代餐方式，宵夜不吃。
2. 改變烹調方式：可使用低油烹調法，如蒸、煮、烤、滷、涼拌、燒。少吃高糖、高脂肪、高熱量和濃縮型的食物。
3. 肉品的選擇：宜選去皮白肉，如：約一個手掌大的雞肉、鴨肉(2 隻腳的)或小型深海魚。
4. 避免使用半成品：挑選天然未加工精緻的食物，例如：糙米優於白米、米糕；新鮮肉品優於香腸、貢丸；新鮮蔬果優於醬菜、蜜餞、水果乾。
5. 避免高熱量食品：尤其甜、鹹、煎、炸、油酥類，例如：中西式甜鹹點心、炸物、糖果、餅乾、含糖手搖式飲料、加工食品。
6. 改變飲食順序：先喝湯(避免勾芡)，再吃蔬菜，最後吃豆魚肉蛋類及全穀根莖類。
7. 細嚼慢嚥：增加咀嚼次數能幫助消化、減少腸胃負擔。
8. 用餐時忌沾醬：如沙茶醬、番茄醬、甜辣醬、沙拉醬、豆瓣醬、美乃滋、奶油、辣椒醬、烤肉醬、芝麻醬、蒜蓉醬、果醬...等。
9. 水果：每日攝取量限制兩份，可選擇不同的種類做搭配，以下舉例都是以一份計算：
  - 大型的：1/6 條的鳳梨、哈密瓜或者一碗西瓜。
  - 中大型的：半顆的橘子、水梨、葡萄柚。
  - 中小型的：拳頭大的蘋果、芭樂(去籽)、奇異果、柳丁、柿子、桃子。
  - 小型/粒的：一碗或 10~12 顆的葡萄、櫻桃、蕃茄。
10. 蔬菜：可多攝取低升糖指數的蔬菜，且份量沒有限制，這類蔬菜包括蘆筍、朝鮮薊、竹筍、豆芽、青椒、甜椒、花椰菜、甘藍、芹菜、洋蔥、韭菜、大蒜、小黃瓜、高麗菜、茄子、洋菇、秋葵、蘿蔔、荷蘭豆、海藻、白菜、菠菜等。
11. 應儘量避免各類果汁。
12. 烹調用油宜選單元不飽和脂肪酸的油品，例如：橄欖油、苦茶油，以低溫烹調法。

## 日常生活調理的建議：

1. 運動：逐次增加至少每週 5 次，每天至少做 30 分鐘以上，可依照自己身體狀況選擇做適當的運動，參考如下：
  - 有氧運動 (溫和型)：例如：快走、游泳、舞蹈、騎腳踏車...等。
  - 阻力訓練：亦稱為重量訓練或強度訓練。例如：彈力繩、舉重、健美操等。
  - 伸展訓練：可以幫助放鬆肌肉，預防痠痛，改善肌肉靈活度，並且降低發生肌肉傷害的風險，例如：腿肌伸展、瑜珈、太極拳、皮拉提斯等。
2. 充足睡眠：早睡可增加生長激素分泌，有助於減重。此外，睡眠要充足，因睡眠不足會增加飢餓素 (ghrelin) 的分泌，容易產生飢餓感，不利於減重，盡量於晚上 11 點前就寢。
3. 確實做好飲食記錄：將每日所吃食物的種類、份量、時間、地點和動機詳細記錄，有助修正飲食內容。
4. 禁忌：懷孕期間不宜減重，過重或肥胖的孕婦、哺乳婦應考慮生理狀況及 BMI 值作飲食適當調整。

## 成人肥胖定義：

	身體質量指數 BMI	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重: 24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖: 27 ≤ BMI < 30 中度肥胖: 30 ≤ BMI < 35 重度肥胖: BMI ≥ 35	

## 減重成功的關鍵：

透過以下這些方式，不只能夠幫助減重，更有助於長期維持減重的效果：

1. 做好紀錄：持續的記錄您的食物份量、運動。
2. 每日量體重：請於每天固定的時間，穿著輕便的衣服測量。
3. 找出減重失敗的重點：可避免再度回到以前舊有的、不健康的型態，而堅持繼續減重計畫。
4. 控制自己的嘴饞：讓自己分心，找個事情做，例如：運動、找朋友聊天。
5. 尋求支援：減重就像是進行一場攻佔山頭的戰役，如果有支援的系統，就會比較輕鬆一些，支援的型式與程度有許多種，如下舉例：

- 體重管理療程。
- 社區支持團體。
- 家人和朋友。
- 營養師或糖尿病衛教師。
- 健康導師。

### 醫療檢測建議項目：

原則上，在力行減重計畫之前，患者應先接受一些基礎檢查，包括甲狀腺功能、空腹血糖值、膽固醇、三酸甘油脂、腎功能與肝功能、肥胖體質分析基因、第二型糖尿病基因、陽光維生素D、一滴活血等，以確定肥胖背後可能的原因。

◇ 最後要特別提醒的是，減重千萬不能求快，每月以減去 2~3 公斤為合理範圍。