

# 體重控制飲食原則

## 我的體重標準嗎？

身體質量指數BMI=體重(公斤)/身高(公尺)的平方

小於 18.5 體位過輕

18.5-23.9 標準體位                      30-34.9 中度肥胖

24-26.9 體位過重                      大於 35 重度肥胖

27-29.9 輕度肥胖

身高：\_\_\_\_\_公分

理想體重：\_\_\_\_\_公斤

體重：\_\_\_\_\_公斤

## 飲食原則

1. 請與營養師討論一套符合個人之體重控制飲食計畫，並依計畫用餐。
2. 減重不宜過速，宜每週減輕 0.5—1 公斤體重為原則。
3. 維持均衡營養，每日以三餐為主平均分配，不偏食或暴飲暴食。
4. 進餐應定時定量且細嚼慢嚥。改變進餐程序先喝湯再吃蔬菜，再吃小口的肉和飯。
5. 多吃新鮮蔬菜，饑餓時可選用體積大、熱量低、有飽足感之食物，例如：茼蒿、添加代糖之仙草、愛玉、大蕃茄、去油清湯等。
6. 油脂為濃縮熱量來源，宜選用植物油，並控制油的用量。烹調多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌的少油烹調方式。
7. 調味採香料、醋、檸檬、香菜、香菇、海帶、洋蔥來增加食物之美味。
8. 選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡，依次選用魚肉、去皮雞肉、去皮鴨肉、豬肉、牛肉、羊肉，肉湯應去除上層浮油再食用。
9. 避免高熱量及濃縮型之食物，例如：酥皮、蛋糕、沙琪瑪、中式糕餅、濃湯。
10. 少吃含脂肪高的堅果類如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
11. 避免喝含糖飲料，可用無糖茶飲料、黑咖啡、健怡可口可樂取代，但開水仍為最佳補充水分選擇。
12. 勿吃太鹹，以免減緩體重下降。
13. 少吃點心零食，以免增加額外之體重，在家中不要留存零食。
14. 肥胖常伴隨其他慢性疾病，需依個人狀況配合疾病飲食原則。
15. 運動除消耗熱量外，可增加基礎代謝率，有效的減重需選擇適合自己的運動並持之以恆，每週運動 3-5 次，每次 30-50 分鐘以上。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！