

理想體重控制

一、理想體重定義：

- (一) 即 BM (Body Mass Index, 身體質量指數) = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)
- (二) 理想體重範圍為 BMI=18.5~24

二、理想體重範圍：

- (一) 理想體重範圍：18.5 ≤ BMI < 24
- (二) 體重過重：即 24 ≤ BMI < 27
- (三) 輕度肥胖：即 27 ≤ BMI < 30
- (四) 中度肥胖：即 30 ≤ BMI < 35
- (五) 重度肥胖：即 BMI ≥ 35

三、腹部肥胖：

男性腰圍 ≥ 90cm，女性腰圍 ≥ 80cm

四、減重飲食：

肥胖為許多慢性病的導因，造成肥胖之因素很多，攝取過多熱量及缺乏運動為主要原因，故需控制飲食與增加運動量雙管齊下，才能達到減輕體重的目標，飲食原則：限量、少糖、低油。

- (一) 少吃油煎、油酥油炸食物。
- (二) 少吃甜食、甜點，可改用代糖。
- (三) 選用清蒸、水煮、紅燒等烹調方法，以減少用油量。
- (四) 不加糖的咖啡、茶、愛玉、仙草及去油清湯，可隨意食用。
- (五) 規律運動。

五、飲食原則：

- (一) 烹調少鹽、少油、少糖，營養平均分配，定時定量。
- (二) 每天吃三餐，在你所能忍受的範圍內，減少每天飲食中熱量的攝取。
- (三) 減少油脂的攝取（將飲食中的油脂量降低至每日攝取總熱量的三分之一以下）。
- (四) 改變用餐順序，先喝湯，再吃蔬菜，再慢慢吃飯和肉。
- (五) 每天吃適量、營養均衡以蔬菜、水果為主的飲食。
- (六) 增加水分攝取。
- (七) 有良好進食的基本原則，才能有足夠的卡路里提供我們維持生命所需要的能量。
- (八) 飲食中提供卡路里（簡稱「大卡」）的來源有脂肪、碳水化合物（如澱粉、糖）與蛋白質。
 - 1 公克的脂肪=9 大卡
 - 1 公克的碳水化合物=4 大卡
 - 1 公克的蛋白質=4 大卡

六、運動原則：

- (六) 每週運動頻率最少 3 次，每次運動時間至少 30 分鐘，運動強度需達最大心跳數的 460-90%（最大心跳數=200-年齡）。
- (七) 增加活動機會如：多走路、少坐車、多爬樓梯等。