

控制體重飲食原則

一. 定義：提供低於每日身體所需熱量且營養的飲食。

二. 肥胖的定義：

1. 身體質量指數(BMI)：=體重(公斤)/身高(公尺) x 身高(公尺)

體重過輕	$BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$
健康體重	$18.5 \leq BMI < 24 \text{ kg/m}^2$
體重過重	$24 \leq BMI < 27 \text{ kg/m}^2$
肥胖	$BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$

2. 腰圍異常：

成人男性 >90 公分(35 英吋) 成人女性 >80 公分(31 英吋)

三. 飲食原則：

1. 供應限制熱量且營養均衡飲食，女性總熱量不低於 1200 卡/天
男性總熱量不低於 1500 卡/天。
2. 減重不宜太快，應設定合理目標，每週可減 0.5~1 公斤體重為宜。
3. 改變飲食行為，每日以三餐為主、進食時宜細嚼慢嚥、改變進程序
先喝湯再吃蔬菜最後吃肉類及主食類。
4. 低油烹調方式：
 - (1)多選用清蒸、水煮、烤、滷、涼拌、清燉等方法烹調取代油炸、油煎、油炒等，以減少油脂的攝取。
 - (2)蔬菜：以川燙、半煮半炒等方法烹調。
 - (3)高湯：不要用排骨熬湯，可選用蔬菜湯。
 - (4)烹調時，利用代糖取代砂糖或者少用含油多的調味品。
 - (5)避免使用加工類食品，例如：貢丸、香腸等。
5. 搭配運動效果佳運動原則：
 - (1)頻率：每個禮拜運動 5 次
 - (2)時間：每次運動 30 分鐘
 - (3)強度：運動後心跳為 110/分鐘
6. 饑餓時宜選體積大、熱量低食物。
7. 勿將食物當發洩情緒之替代品。

8. 認識食品標示

9. 自我監測，每日飲食、運動記錄，以確實減重期行為。

10. 避免攝取高油脂含量食物高脂食物如下：

蛋糕、糕餅類、肥肉、油炸類、油煎、油酥、零食、飲料等高熱量食物以上食物均須避免攝取以免不小心多攝取額外的熱量導致體重增加

11. 晚餐要在八點前吃完，八點過後不再吃東西。

12. 減重要減得健康，六大類食物都要均衡攝取



份量控制：(可視個人需要調整份數)

全穀雜糧類：1 碗 280 卡，每日建議 1.5~4 碗

水果類：1 份 60 卡，每日建議 2~4 份

蔬菜類：1 份 25 卡，每日建議 3~5 份

乳品類：1 份 120 卡，每日建議 1.5~2 杯

豆魚蛋肉類：1 份 55~120 卡，每日建議 3~8 份

油脂類：1 份 45 卡，每日建議 3.7 份+1 份堅果種子

減肥七字訣

少吃：不要吃宵夜點心、不喝飲料

多動：多爬樓梯或者多走路

有恆心：要努力堅持不要半途而廢

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊 2. 衛生福利部 臺灣地區食品營養成分資料庫

護理人員告訴我有關於『控制體重飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

隨堂測驗

1. () 減重不宜太快，應設定合理目標，每週可減 0.5~1 公斤體重為宜
2. () 減重要減得健康，六大類食物都要均衡攝取
3. () 蛋糕、糕餅類是油脂含量食物高的食物
4. () 運動有助於體重控制
5. () 饑餓時宜選體積大、熱量低食物(如蒟蒻、寒天)

.....

護理人員告訴我有關於『控制體重飲食』的資訊，我已了解。

日期：

分數：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂