

體重控制好重要 (認識減重飲食)

國泰綜合醫院



國泰綜合醫院
Cathay General Hospital

國泰醫療財團法人

大綱

- 理想體位的重要性與標準
- 熱量需求評估
- 減重原理
- 認識各種減重方式
- 結論

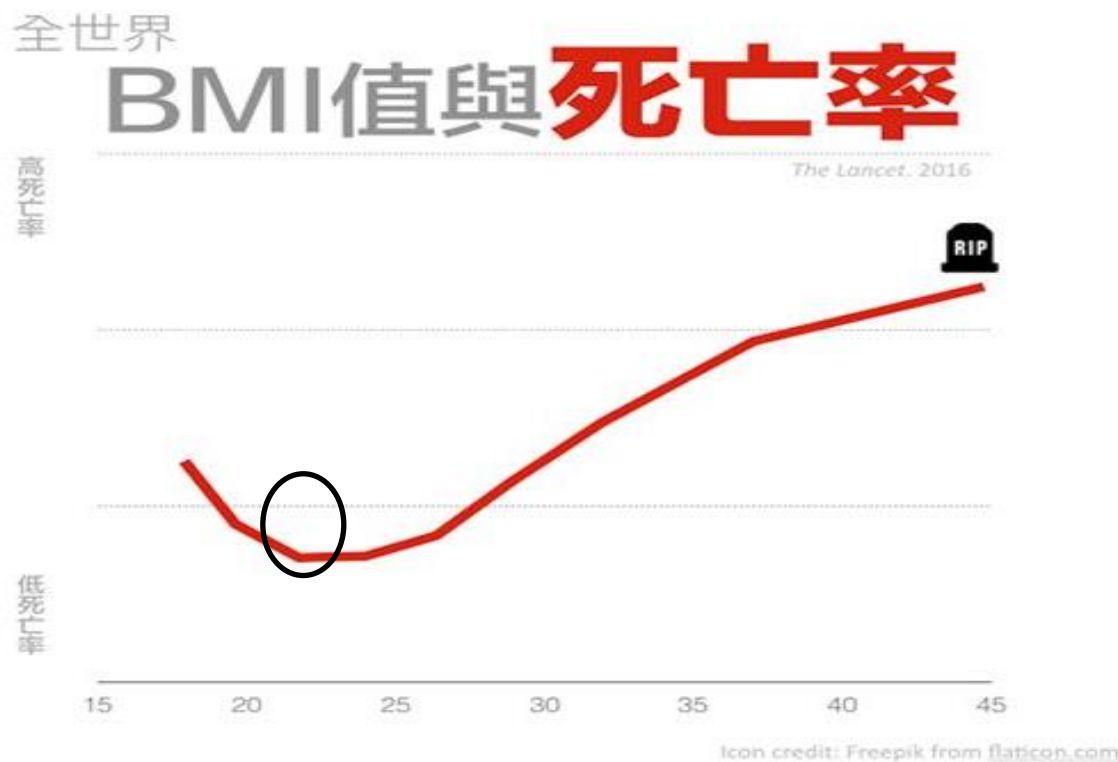


理想體位在哪裡??



太胖太瘦都不好!!!!

理想體位的重要性



理想體位為BMI=22時，其死亡率低，
但當體重越輕及越重時都會導致死亡風險增高

理想體位標準

身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)	身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)	身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)
148	43.4-53.0	160	50.7-62.0	172	58.6-71.6
149	44.0-53.7	161	51.3-62.7	173	59.3-72.4
150	44.6-54.5	162	52.0-63.5	174	59.9-73.3
151	45.1-55.2	163	52.6-64.3	175	60.6-74.1
152	45.7-55.9	164	53.3-65.1	176	61.3-75.0
153	46.3-56.6	165	53.9-65.9	177	62.0-75.8
154	47.0-57.4	166	54.6-66.7	178	62.7-76.7
155	47.6-58.1	167	55.2-67.5	179	63.4-77.5
156	48.2-58.9	168	55.9-68.3	180	64.2-78.4
157	48.8-59.7	169	56.6-69.1	181	64.9-79.3
158	49.4-60.4	170	57.2-69.9	182	65.6-80.2
159	50.1-61.2	171	57.9-70.8	183	66.3-81.0



每日活動量？

每天活動量	內容舉例
輕度工作	靜態工作 家務、上班族、售貨員
中度工作	機械操作、接待等站立活動多的工作 褓母、護士、服務生
重度工作	農耕、漁業、建築等重度使用體力的工作 運動員、搬家工

熱量計算說明

舉例:30歲 郝醫師，身高:165，體重:70，(BMI:22)，輕度活動

活動量	過輕	正常體位	過重或肥胖
輕度	35 × 現在體重	30 × 現在體重	20-25 × 現在體重
中度	40 × 現在體重	35 × 現在體重	30 × 現在體重
重度	45 × 現在體重	40 × 現在體重	35 × 現在體重

$$20-25 \times 70 = 1400-1750 \text{ 大卡/天}$$

建議每天攝取1600大卡



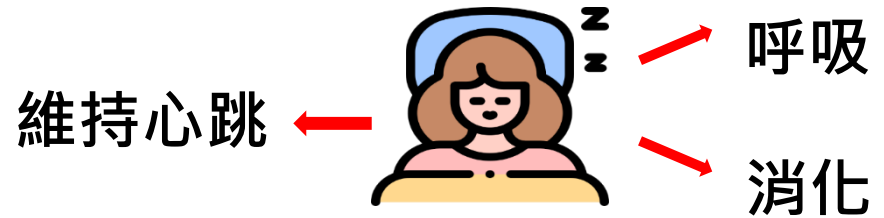
減重原理

減重原理-熱量供需平衡

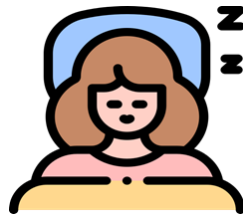
✓ 基礎代謝率 (BMR)

指身體處於靜態時，維持一日身體運作消耗的熱量。

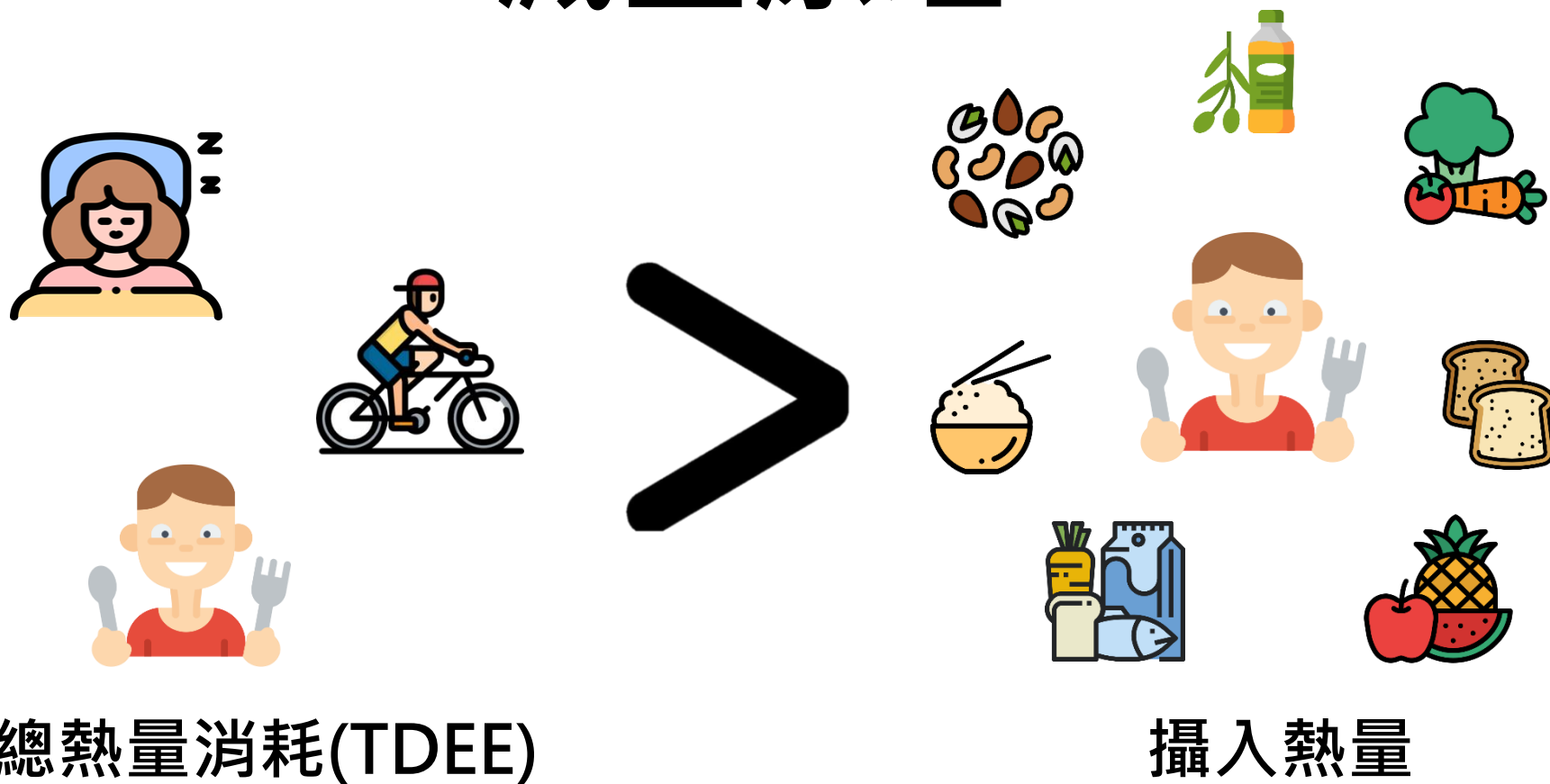
✓ 總熱量消耗(TDEE)



總熱量消耗 = 基礎代謝 + 運動消耗 + 攝食產熱消耗



減重原理



當總熱量消耗(TDEE)大於攝入熱量時，即可減重

各種減肥斷食法介紹



各種減肥斷食法介紹

168 禁食法	每天有16小時禁止攝食 禁食期間只可攝取水或無熱量飲品或食物
5:2 禁食法	每周選擇 2 天禁食 (禁食日熱量攝取500-600大卡/天)
吃停吃禁食法	每周有1天或2天完全禁食 (禁食日只喝水或無熱量飲品或食物)
隔日禁食法	一天正常攝食，一天禁食 (禁食日:熱量<100大卡/天)
戰士飲食法	一天只攝取早餐與晚餐， 早餐攝取少量蔬果 晚餐則可正常攝取大餐
跳餐禁食法	一天三餐，若不餓單餐就跳過不吃

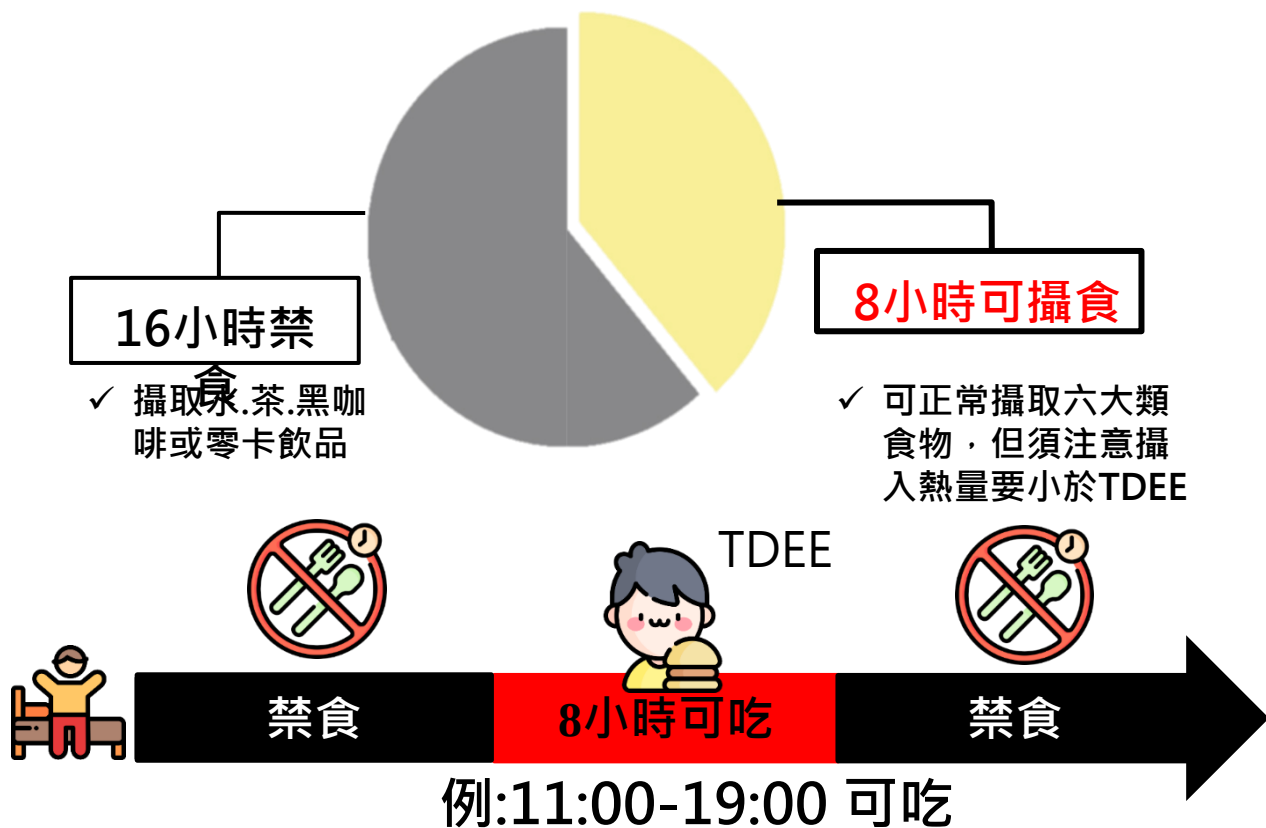




間歇性斷食法 - 168 禁食法

每天有16小時禁止攝食

禁食期間只可攝取水或無熱量飲品或食物



不適用對象:

1. 糖尿病
2. 腎臟病患者
3. 孕婦
4. 腸胃道疾病患者



間歇性斷食法 - 5/2斷食法

每周選擇不相連的 2 天禁食
(禁食日熱量攝取500-600大卡/天)

一	二	三	四	五	六	日
TDEE	500-600 大卡/天	TDEE	TDEE	500-600 大卡/天	TDEE	TDEE





間歇性斷食法 - 吃停吃法

每周有1天或2天完全禁食
(禁食日只喝水或無熱量飲品或食物)

一	二	三	四	五	六	日

與5/2斷食法不同在於吃停吃的禁食日是
完全無熱量攝取





間歇性斷食法 - 隔日斷食法

一天正常攝食，一天禁食
(禁食日: 熱量 < 100 大卡/天)

一	二	三	四	五	六	日
TDEE	<100 大卡/天	TDEE	<100 大卡/天	TDEE	<100 大卡/天	TDEE





間歇性斷食法 - 戰士飲食法

一天只攝取早餐與晚餐，
早餐攝取少量蔬果，晚餐則可正常攝取大餐

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	早餐只吃少量蔬菜與水果						
晚餐	 大餐						





間歇性斷食法 - 跳餐式飲食法

一天三餐，若不餓單餐就跳過不吃

	一	二	三	四	五	六	日
早餐							
午餐							
晚餐							



結論

- 減重原則就是消耗大於攝入的熱量，因此不管選擇哪一種減重方式都是輔助減少熱量攝取，以達到減重目的。

減重就是要找一個可持續維持的生活方式，
能持久才不會復胖喔！

均衡飲食介紹



每日飲食指南



食物代換表

	蛋白質	脂質	碳水化合物
乳品類	8	4	12
全穀雜糧類	2	-	15
水果類	-	-	15
蔬菜類	1	-	5
豆魚蛋肉類 (中脂)	7	5	-
油脂與堅果種子類	-	5	-

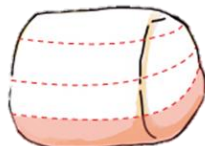
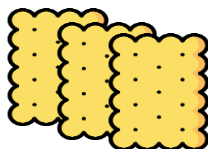
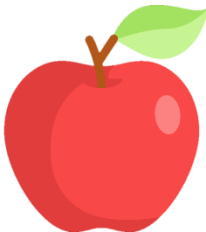


依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未 精製 *)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其 他 *)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	3 (註 1)	4 (註 2)	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3 (註 3)	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1 (註 4)	1	1	1	1	1	1



食物份量介紹-碳水化合物篇

1份 (15g)	全穀雜糧類		飯1/4碗		麵/冬粉 1/2碗		吐司1/2片 (25g)		地瓜1/2顆 (55g)	南瓜 芋頭 山藥 馬鈴薯	
			饅頭1/3顆		乾豆類 20g		蘇打餅乾 3片	我有碳水化合物 也有蛋白質			
1份 (15g)	水果類		小香蕉1根		蘋果1顆		奇異果1.5顆	1份 (12g)	乳品類		牛奶 (240ml)

*水果一份=飯碗7分滿

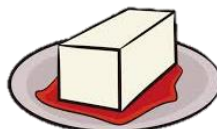
食物份量-蛋白質篇

1份
(7g)

豆
魚
蛋
肉
類



無糖豆漿
200ML



板豆腐
2格



蝦仁
2湯匙



魚肉
生重35g



雞蛋1顆



豬肉類
生重35g



雞胸肉
生重30g



雞腿肉
生重40g

1份
(8g)

乳
品
類



牛奶
(240ml)



起司2片
(45g)



無糖優酪乳
(240ml)



無糖優格
(210g)

食物份量-脂質篇

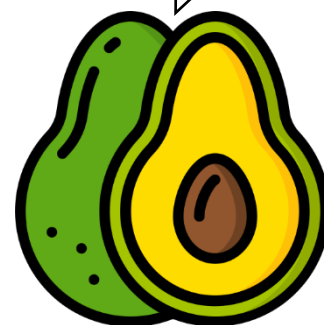
1份
(5g)



橄欖油
5g



堅果類
1湯匙



酪梨
1/4顆

我還含有
半份糖類

不要多吃我!!
我會讓你變胖唷!

總結

- 均衡飲食是減重首選。
- 建議每周量體重1次，檢視減重成效。
- 理想減重速率為每周減輕0.5-1公斤。



Thank You