

國泰綜合醫院健康促進專區

體重控制營養資訊

健康減重飲食



重點

- 正確體位評估
 - 腰圍
 - 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)
 - 體脂率
- 正確減重飲食觀
 - 不正確減重法
 - 每日飲食指南

體位評估

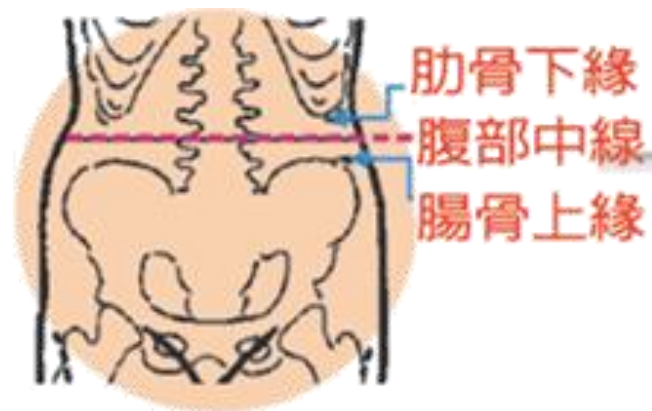
評估方式

- 1、腰圍
- 2、身體質量指數 (body mass index; **BMI**)
- 3、體脂肪率

腰圍

正確步驟

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立
2. 找出肋骨下緣，腸骨上緣的中點
3. 皮尺緊貼皮膚，繞過肚臍和中點
4. 呼氣結束時，量取腰圍



圖片來源:千禧之愛基金會

大腹翁/小腹婆注意!

腰圍異常範圍

男：> 90cm (35吋半)

女：> 80cm (31吋半)

腰圍過粗 = 內臟脂肪過多 = 蘋果型身材

高血壓X4

糖尿病X6

心臟病X2

代謝症候群



身體質量指數 (BMI)

公式: $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$

體重過輕	$BMI < 18.5$
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$
異常範圍	過重 : $24 \leq BMI < 27$
	輕度肥胖 : $27 \leq BMI < 30$
	中度肥胖 : $30 \leq BMI < 35$
	重度肥胖 : $BMI \geq 35$

病態性肥胖 ←



體脂肪率

	男 性	女 性
< 30歲	14 ~ 20%	17 ~ 24%
> 30歲	17 ~ 23%	20 ~ 27%
肥胖	> 25%	> 30%

體重不重要，減脂才是王道

- 每天1公斤肌肉可消耗 100 大卡
- 每天1公斤脂肪僅消耗 4~10 大卡
- 兩者熱量消耗相差 10倍 以上!
- 體積差 4 倍！



不正確減重飲食

1、斤斤計較體重

- 身體組成包括：肌肉、水分、脂肪、礦物質等

代表性減肥法：繃帶減肥法、藥物減肥(利尿劑)

不正確減重飲食

1、斤斤計較體重

- 身體組成包括：肌肉、水分、脂肪、礦物質等

代表性減肥法

- 節食
- 極低熱量飲食
- 只吃青菜



不正確減重飲食

2、吃肉減肥法

- 吃大量的肉類、海鮮，少吃或不吃澱粉和醣類
 - ✓原理：大量減少由澱粉供應熱量，改用燃燒脂肪供應熱量

代表性減肥法：阿金減肥法、生酮飲食

不正確減重飲食

2、吃肉減肥法

代表性減肥法：阿金減肥法、生酮飲食

- ✓ 產生酮酸後，要經由尿液排掉，會有大量水分伴隨排出，造成脫水
- ✓ 酸中毒
- ✓ 肝、腎負擔增加
- ✓ 營養不均衡
- ✓ 血脂肪上升，心血管疾病發生
- ✓ 容易復胖
- ✓ 體重下降快速
- ✓ 有飽足感

減肥走正途

每日飲食指南



低熱量、營養均衡的飲食原則

- 一定要吃，**不能** 多吃: 全穀雜糧類(澱粉類)
水果類
- 一定要吃，**可以** 多吃: 蔬菜類
(低脂) 豆魚蛋肉類
- 不能不吃，**一定要** 少吃: 油脂與堅果種子類