

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《38》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：王儷燕 林奕君

第三十八期《中華民國九十一年五月十五日出刊》

## 減重[食]字路口

減重一直是近幾年來熱門的話題，有些人減重是為了健康，有些人是為了讓體態更輕盈，曲線更窈窕。到底那一些人是真的須要減重呢？

我們都知道肥胖的影響是多方面的，不只是外表美觀與心理問題，更與許多疾病有相關性，例如：糖尿病、高血壓、高血脂症、腦中風、脂肪肝、痛風、乳癌和直腸癌等。而到底怎樣才算是肥胖呢？傳統上以「相對體重」超出理想體重的 20% 以上做為肥胖的指標，而很多人常會為 0.1 公斤的體重斤斤計較，特別是年輕的小姐，事實上，今天重 0.5 公斤，明天少 0.5 公斤，是經常有的事，反而希望體重不要起伏太大。

雖然坊間有多種減重方法，藉藥物、物理方式、抽脂手術、長期使用代餐都可使體重降低，但多少會影響身體的健康，因此顧及健康、經濟因素，仍以「低熱量均衡飲食、多運動」為長期且最有效的方法。

## 常用的肥胖指標

### 1. 以體重為指標

男性：理想體重(公斤) = 【身高(公分) - 80】 × 0.7 ± 10%

女性：理想體重(公斤) = 【身高(公分) - 70】 × 0.6 ± 10%

超出理想體重 10% 時，為體重過重。

超出理想體重 20% 時，為肥胖。

### 2. 以身體質量指數(BMI)為指標

身體質量指數 = 實際體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺)

當 BMI 為 18.5 ~ 24 稱之正常；24 ~ 27 稱之過重；> 27 稱之肥胖

### 3. 體脂肪

利用脂肪測量儀直接測量「體脂肪」之多寡判定體重是否標準的指標。

各年齡層的標準範圍如下：正常年輕男性約 15 ± 5%；年輕女性 25 ± 5%；

年老男性約 25 ± 5%；年老女性 30 ± 5%，超出標準範圍稱為肥胖。

## 正確的健康減重觀念

#### ➤ 最省錢又健康的減重方式

⇒ 飲食攝取均衡與適度運動

#### ➤ 理想的減重目標

⇒ 每星期減輕 0.5 公斤，將重點放在脂肪的降低，才能達事半功倍的效果。

#### ➤ 在減重過程中，適當的攝取主食類對減重有幫助

⇒ 千萬不要以為攝取主食類是不好的，食物的攝取仍需以主食為主，主食可以提供人體所需的熱量，且可得到飽食感，反而對減重是一種助力。

#### ➤ 攝取適當的蛋豆魚肉類

⇒ 在蛋豆魚肉類的攝取上，一餐以不超過 2 兩的肉類是最好的，當攝取過多時，對人體來說反而是一種負擔，且熱量也會不自覺的攝取過多

# 減重要訣

- ⇒低熱量均衡飲食，熱量需求為每公斤體重約 25 卡
- ⇒少油、少鹽、少糖飲食原則，三少不可缺一
- ⇒高纖飲食有飽足感
- ⇒三餐定時定量，肚子維持八分飽
- ⇒每日八大杯水不可少
- ⇒每週 3 次、每次持續 30 分鐘以上的體能運動，以消耗體脂肪，改善曲線

## 低熱量點心及套餐示範

### 優格水果沙拉(2 人份)

材料：小蘋果 25 公克、紅西瓜 90 公克、哈密瓜 80 公克、蘆筍 30 公克  
黃甜椒 20 公克、原味優格 1/2 盒

做法：

- 1.將小蘋果、黃甜椒洗淨後，切成片狀，放入冰水中並加入少許的鹽備用。
- 2.紅西瓜及哈密瓜切片、蘆筍切段後，放入盤中，將 1.料撈出瀝乾水分混入盤中，淋上優格即可。

每人份營養成份：**2.2 克蛋白質、11 克醣類、52.8 卡熱量**

### 涼拌茼蒿筍(2 人份)

材料：茼蒿 100 公克、綠竹筍 100 公克、紅蘿蔔 50 公克、小黃瓜 50 公克、八角少許

做法：

- 1.小黃瓜洗淨切丁後，備用。
- 2.筍子剝皮及紅蘿蔔去皮後洗淨，與茼蒿一起切丁。
- 3.將 2.料放入鍋中並加入八角、醬油及水(水量需蓋過食物)，燜煮至水乾，待涼後，加入小黃瓜混和均勻即可食用。



每人份營養成份：**1 克蛋白質、5 克醣類、24 卡熱量**

## 健康低熱量套餐

主食：糙米飯 3/4 碗【150 公克】

主菜：烤鮭魚

【鮭魚 55 公克(加入迷迭香調味或淋上檸檬，增加風味)】

配菜：蕃茄炒蛋

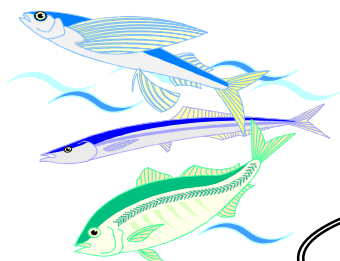
【蕃茄 50 公克、馬鈴薯 45 公克、雞蛋 0.5 個、油 5 公克(1 小匙)】

燙青菜

【青菜 100 公克(可加少許的醬油或鹽調味)】

蘋果：一個【125 公克】

每份營養成份：22.5 克蛋白質、15 克脂肪、75 克醣類、537.5 卡熱量



減重的停滯期可怕嗎？

不，相信自己。它一點都不可怕！

減重時，難免會面臨到體重降低的停滯期，可能因此心情不好、沮喪甚至焦急而不知如何是好，此時的你更要注意自己的飲食狀況，最好能利用飲食記錄將自己的飲食情況記錄下來，了解問題何在。

如果自己無法解決，可以找尋營養師協助您度過體重停滯期，並正向思考地告訴自己「這只是短暫的，我一定會成功的」，千萬不要讓自己的努力白費了，相信自己、持之以恆成為美麗的健康人是指日可待的。

