

# 減重飲食

## 定義

本飲食係指提供低於每日身體所需熱量且營養均衡的一種飲食。

## 目的

1. 減輕體重並維持身體各機能之正常運作。
2. 協助建立正確的飲食習慣與生活行為，並使其可長久維持。

## 適用對象

1. 體重過重或肥胖症者
2. 腹部肥胖者。

## 一般飲食原則

1. 注重個案個別性，以個案原有飲食習慣與攝取量，依其可接受範圍與步調加以調整，並且須定期評估及修正。
2. 供應限制熱量且營養均衡的飲食，一日之總熱量以女性不低於 1200 大卡，男性不低於 1500 大卡為原則。
3. 減重不宜太快速，應設定合理目標，逐步達成。以每週可減輕 0.5~1 公斤體重為原則。
4. 適度減輕體重 5~10%，就可以降低因肥胖所引起的健康問題。
5. 改變飲食行為
  - 〈1〉食物選擇
    - a. 使用低油烹調法，少吃高糖、高脂肪、高熱量之食物。
    - b. 減少選擇大塊肉類之菜餚；多選帶骨、帶刺、帶果皮的食物。
    - c. 運用食物代換表，以增加飲食設計的選擇性及變化性。
    - d. 認識食品標示，選擇低油、低熱量的食品。
  - 〈2〉進食行為改變
    - a. 最好每日以三餐為主，晚餐避免攝取過量且時間盡量提早，以免熱量積存
    - b. 改變進餐程序，先喝湯，再吃蔬菜，最後吃肉和主食類。
    - c. 進食時宜細嚼慢嚥，延長進食時間，方可增加飽足感。

- d. 飢餓時，宜選擇食物體積大、熱量低之食物。
- e. 勿將食物作為發洩情緒之替代品。
- 6. 配合適當有效的運動，以達事半功倍之效。
- 7. 自我監測，每日作飲食、運動紀錄，以確實查核減重期間的行為。
- 8. 懷孕期間不適於減重，過重或肥胖的孕婦、哺乳婦、應考慮其特殊生理狀況及BMI值做適當的飲食調整。
- 9. 罹病的肥胖者，需考慮其疾病壓力因子，供應適當熱量及補充足夠蛋白質。
- 10. 遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。
- 11. 減重需有長久的恆心毅力，重複的減重行為會讓體重在降低及彈升間，更難控制，且會導致其他影響健康的副作用。
- 12. 飲食控制是減重的基礎，使用代餐、極低熱量飲食及藥物減重者應在醫師等醫療團隊監控下執行，且只能短期使用，但能應配合飲食控制。
- 13. 兒童及青少年不可隨意減肥，體重控制應視其成長情形及有無肥胖合併症，決定維持目前的體重或慢速的減輕體重或控制體重增加的速度，以達其預期的目標
  - 〈1〉要仔細評估飲食及活動狀態，再逐步依個案情形修正不良飲食習慣及增加運動量
  - 〈2〉指導流行的零食、飲料、及速食店食品的熱量及食品標示，建議較適合的選擇法及取代法。
  - 〈3〉家人的態度及家庭的飲食、生活型態改變對減重的成效影響很大。

資料來源：行政院衛生署