

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：減重飲食面面觀

三、衛教日期：96年04月17日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：黃金環/朱玲瑩

內 容 摘 要

你【胖】了嗎？

- ❖ 何謂理想體重：
 - ❖ 男性： $(\text{身高 (公分)} - 80) \times 0.7$
 - ❖ 女性： $(\text{身高 (公分)} - 70) \times 0.6$
 - ❖ $22 \times \text{身高}^2$ (公尺)
- 例如：160公分 = 1.6公尺
 $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3$ 公斤
- ❖ 理想體重範圍為標準體重 $\pm 10\%$ (50.7~62 公斤)

您的體重是否在理想體重範圍？

- ❖ 身體質量指數 (BMI)
= $\text{體重} / \text{身高}^2$ (公尺)
- ❖ 體重過輕： < 18.5
- ❖ 標準體重：22
- ❖ 正常範圍：18.5 ~ 24
- ❖ 體重過重： > 24
- ❖ 肥胖： > 27

成年人之理想體重範圍

身 高 (公 分)	理想體重範圍 (公 斤)	身 高 (公 分)	理想體重範圍 (公 斤)
145	41.5 — 51.0	166	54.5 — 66.5
146	42.0 — 51.5	167	55.0 — 67.5
147	43.0 — 52.0	168	56.0 — 68.5
148	43.5 — 53.0	169	56.5 — 69.0
149	44.0 — 53.5	170	57.0 — 70.0
150	44.5 — 54.5	171	58.0 — 71.0
151	45.0 — 55.0	172	58.5 — 71.5
152	46.0 — 56.0	173	59.0 — 72.5
153	46.5 — 57.0	174	60.0 — 73.5
154	47.0 — 57.5	175	60.5 — 74.0
155	47.5 — 58.0	176	61.5 — 75.0
156	48.0 — 59.0	177	62.0 — 76.0
157	49.0 — 59.5	178	62.5 — 76.5
158	49.5 — 60.5	179	63.5 — 77.5
159	50.0 — 61.0	180	64.0 — 78.5
160	50.5 — 62.0	181	65.0 — 79.5
161	51.5 — 62.5	182	65.5 — 80.0
162	52.0 — 63.5	183	66.0 — 81.0
163	53.0 — 64.5	184	67.0 — 82.0
164	53.5 — 65.0	185	68.0 — 83.0
165	54.0 — 66.0	186	68.5 — 84.0

你的皮帶有多長？水桶腰？

❖ 腹部肥胖：腰圍（公分）

男性：≥90 公分〈35.5 吋〉

女性：≥80 公分〈31.5 吋〉

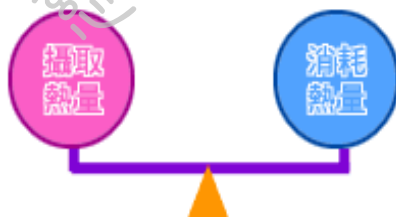
發胖的因素

❖ 遺傳

❖ 生活型態：多吃、少動

❖ 總結：進食熱量 > 身體的消耗

熱量的平衡



發胖的原因

- ❖ 不吃早餐
- ❖ 習慣吃宵夜
- ❖ 重口味
- ❖ 愛喝飲料
- ❖ 喜歡酥酥脆脆的食物
- ❖ 三餐老是在外吃
- ❖ 狂風掃落葉
- ❖ 沙發馬鈴薯
- ❖ 低體能活動

千奇百怪減肥法

- ❖ 吃肉減肥法、蘋果減肥法、一餐節食法、喝茶減肥法、斷食法：營養素攝取不均
- ❖ 吃減肥藥：安非他命、利尿劑、瀉藥、膨脹劑、Xenical
- ❖ 三溫暖、減肥腰帶或貼片、針灸
- ❖ 請千萬不要聽信偏方、不實廣告

懂得吃是愛惜自己的第一步

最好的減重方法

- ❖ 節制飲食
- ❖ 適當的運動
- ❖ 飲食行為改變

控制體重飲食原則

- ❖ 維持一個低油、低糖、低鹽、高纖維、限制熱量且營養均衡的健康飲食型態。
- ❖ 減重不宜太快速，以每週減輕 0.5 ~ 1.0 公斤體重為原則。
- ❖ 每日以三餐為主，且平均分配，不宜偏重任何一餐。
- ❖ 進餐時細嚼慢嚥，專心進食至少 20 分鐘。
- ❖ 每餐一碗量蔬菜，建議 2 種以上。
- ❖ 每日飲水 2000cc。
- ❖ 睡前 3 小時不再進食。
- ❖ 飯後習慣刷牙，減低再度進食的機會。
- ❖ 不要以食物來分散不好情緒。
- ❖ 避免一邊吃東西一邊看電視或聊天的習慣。
- ❖ 不要成為家中的剩菜處理機

- ❖ 記錄一天所吃的食物。
- ❖ 禁食油炸油煎油酥食物，烹調以清燉、水煮、燒烤、涼拌、清蒸為主
- ❖ 家裡勿存放零食
- ❖ 勿喝酒
- ❖ 配合恆久適當的運動。

健康拒胖~聰明選擇

	適宜	禁忌
烹調方法	蒸、煮、燉、滷、拌、燙	煎、炸、芎芡、羹
五穀類	雜糧飯	精緻糕點
肉魚豆蛋類	魚類、黃豆類、瘦肉	五花肉、香腸、臘肉、火鍋餃、肉丸
蔬菜類	新鮮蔬菜	榨菜、梅乾菜、筍乾

	適宜	禁忌
水果類	新鮮水果	果汁蜜餞
調味料	蔥、薑、蒜、香菜、九層塔、檸檬、芹菜	沙茶醬、美乃滋、蕃茄醬、鹽、糖、烏醋
湯	清湯	濃湯、補湯、火鍋湯
零食類	白木耳、山粉圓、蒟蒻、無糖果凍	瓜子、花生、腰果、糖果、飲料

追求健康，健康追求生活化 日常生活中的……

養身生活 --- 營養

保身生活 --- 保養

修身生活 --- 修養

有獎問答題

❖ 發胖的原因？

1. 習慣吃宵夜
2. 重口味
3. 愛喝飲料
4. 喜歡酥酥脆脆的食物
5. 以上皆是

標準答案：【5】

❖ 最好的減重方法？

1. 節制飲食
2. 適當的運動
3. 飲食行為改變
4. 以上皆是

標準答案：【4】

❖ 哪一種烹調方法不適合減重選擇？

1. 煮
2. 蒸
3. 炸
4. 燉

標準答案：【3】