

尊重生命·人本醫療

佛教大林慈濟綜合醫院
Buddhist Da Lin Tzu Chi General Hospital



減重飲食面面觀

黃金環 營養師

96年04月17日

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)

Chin-huan Huang

1



您的體重是否在理想體重範圍？

- ❖ 身體質量指數〈BMI〉
= 體重 / 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

(資料來源：行政院衛生署)

Chin-huan Huang

2



成年人之理想體重範圍

身 高 (公 分)	理想體重範圍 (公 斤)
145	41.5 — 51.0
146	42.0 — 51.5
147	43.0 — 52.0
148	43.5 — 53.0
149	44.0 — 53.5
150	44.5 — 54.5
151	45.0 — 55.0
152	46.0 — 56.0
153	46.5 — 57.0
154	47.0 — 57.5
155	47.5 — 58.0
156	48.0 — 59.0
157	49.0 — 59.5
158	49.5 — 60.5
159	50.0 — 61.0
160	50.5 — 62.0
161	51.5 — 62.5
162	52.0 — 63.5
163	53.0 — 64.5
164	53.5 — 65.0
165	54.0 — 66.0

身 高 (公 分)	理想體重範圍 (公 斤)
166	54.5 — 66.5
167	55.0 — 67.5
168	56.0 — 68.5
169	56.5 — 69.0
170	57.0 — 70.0
171	58.0 — 71.0
172	58.5 — 71.5
173	59.0 — 72.5
174	60.0 — 73.5
175	60.5 — 74.0
176	61.5 — 75.0
177	62.0 — 76.0
178	62.5 — 76.5
179	63.5 — 77.5
180	64.0 — 78.5
181	65.0 — 79.5
182	65.5 — 80.0
183	66.0 — 81.0
184	67.0 — 82.0
185	68.0 — 83.0
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

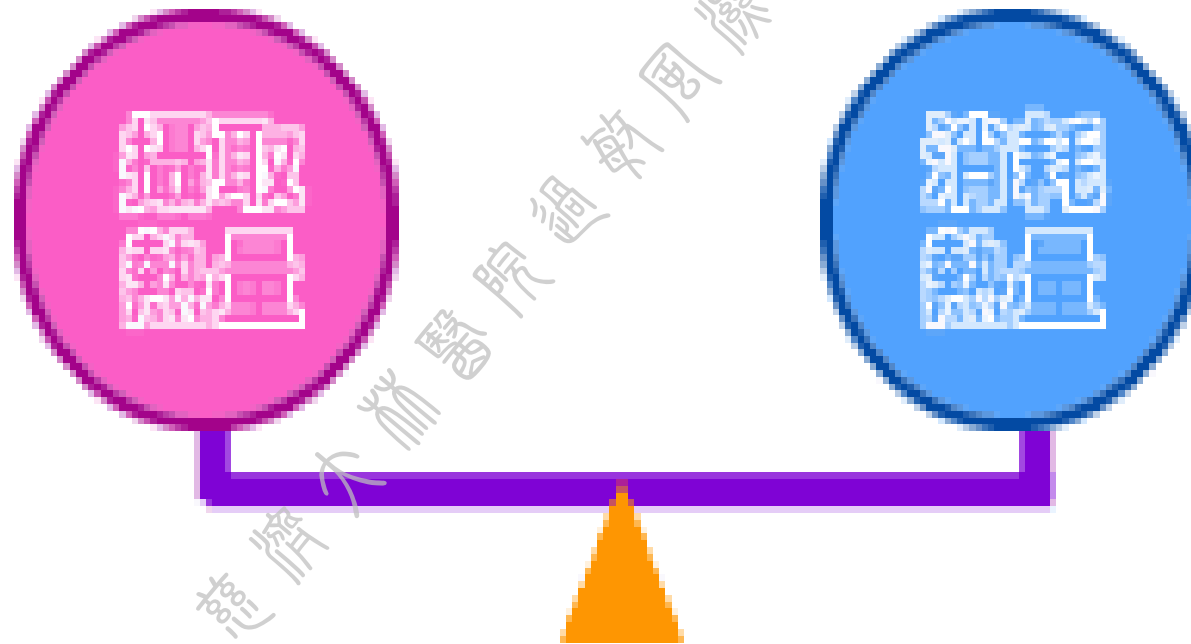
❖ 遺傳

❖ 生活型態：**多吃**
少動

❖ 總結：進食熱量 > 身體的消耗



熱量的平衡



Chin-huan Huang

6



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



Chin-huan Huang

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

慈濟大學醫院過動症中心



Chin-huan Huang

佛教大林慈濟綜合醫院 Buddhist Da Lin Tzu Chi General Hospital

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。



控制體重飲食原則

- ❖ 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。



控制體重飲食原則

- ❖ 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



控制體重飲食原則

- ❖ 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、苟 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

Chin-huan Huang

15



健康拒胖~聰明選擇

	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



Chin-huan Huang

感恩 祝福您



轉一個角度來看世界 世界無限寬大
換一種立場來待人處事 人事無不輕安

Chin-huan Huang

18



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】



有獎問答題

❖ 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】



有獎問答題

❖ 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】

