

減重飲食手冊



本著作非經著作權人同意，不得轉載，翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹、肥胖定義	P1
貳、肥胖原因	P1
參、體重過重或肥胖對健康的影響	P1
肆、如何維持健康體重	P2
伍、減重飲食原則	P2
陸、成人健康體重對照表	P3
柒、每日飲食建議量	P5
捌、簡易食物代換	P7
玖、運動	P8
拾、外食技巧	P9
拾壹、日常食物熱量表	P10
拾貳、一週食譜舉例	P11
拾參、建議看診科別	P13
拾肆、諮詢服務電話	P13

壹、肥胖定義

定義	身體質量指數(BMI)(kg/m ²)	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	
健康體位	BMI ≤18.5 至<24	
體位異常	過重：BMI ≤ 24 至<27 輕度肥胖：BMI ≤ 27 至<30 中度肥胖：BMI ≤30 至<35 重度肥胖：BMI ≥35	男性：≥90 公分 女性：≥80 公分

BMI = 體重(公斤) / 身高² (公尺²)

貳、肥胖原因

不健康飲食及缺乏運動為肥胖主因，肥胖亦可能導致慢性疾病；每日飲食所攝取的總熱量，若超出身體所需要能量，多餘的熱量會轉變成脂肪，並積存於體內，日積月累造成脂肪囤積，體重增加，形成肥胖現象；而長期飲食過量、缺乏運動及內分泌失調，是形成肥胖的主因，當身體累積多餘的 7700 大卡熱量，就會增加約 1 公斤的體重。

參、體重過重或肥胖對健康影響

非常危險 (危險性為 3 倍以上)	中度危險 (危險性為 2-3 倍)	危險 (危險性為 1-2 倍)
<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 代謝症候群 <input type="checkbox"/> 膽囊疾病 <input type="checkbox"/> 血脂異常 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 睡眠呼吸停頓	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症/痛風 <input type="checkbox"/> 骨性關節炎 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病	<input type="checkbox"/> 乳癌 <input type="checkbox"/> 子宮內膜癌 <input type="checkbox"/> 結直腸癌 <input type="checkbox"/> 女性賀爾蒙異常 <input type="checkbox"/> 不孕症 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 麻醉風險

肆、如何維持健康體重

一、一天需要多少熱量

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或肥胖者 所需熱量
輕度工作	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)	20~25 大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45 大卡×目前體重 (公斤)	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)

二、活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作，如：家庭主婦、靜態的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站著活動較多的工作如：護理師、褓母、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等重度使用體力之工作如：運動員、搬家工人

資料來源：衛生福利部國民健康署(2013)

伍、減重飲食原則

- 一、多運動和健康吃，每天減少攝取 500 大卡，可從減少攝食 200~300 大卡熱量及增加體能活動多消耗 200~300 大卡，就能每週減重約 0.5 公斤，但要注意一日之總熱量，女性不宜低於 1200 大卡，男性不宜低於 1500 大卡為原則。
- 二、每日以三餐為主，不宜偏重任何一餐，因為任何一餐不吃，會使我們過份飢餓，不但有害身體，且容易使我們在下一餐吃得更多，而破壞飲食計劃。

- 三、減重不宜太快速，以每週減輕 0.5-1.0 公斤為最適當。
- 四、配合恆久適當的運動，建立適當的行為技巧，有助於減重效果。
- 五、飢餓時，宜選擇食物體積大，熱量低的食物，如：燙青菜、蒟蒻及無糖愛玉等。
- 六、烹調方法以低油為原則，如：川燙、清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等。
- 七、下列食物請避免食用：
- (一)動物性脂肪，如：豬油、牛油、奶油、肥肉、豬皮、雞皮、內臟類及任何油炸、油煎、油酥之高油脂食物。
- (二)加糖的食物及飲料，因熱量較高會影響減重計劃及營養素的分配，應儘量避免或改用代糖製品。
- 八、酒與油脂同樣含有很高的熱量，為了施行減重，必須將酒類的攝取減至最低。
- 九、體重過重之兒童、青少年、孕婦及哺乳者，應考慮其特殊生理狀況作適當之調整，且遵照醫師或營養師指示，補充適量的維生素、礦物質。

陸、成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍 18.5 ≤ BMI < 24	體重過重範 24 ≤ BMI < 27	肥胖 BMI ≥ 27
144	38.4 ~ 49.7(公斤)	49.8 ~ 55.9(公斤)	56.0(公斤)
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9

身高(公分)	正常體重範圍 18.5 ≤ BMI < 24	體重過重範 24 ≤ BMI < 27	肥胖 BMI ≥ 27
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4
167	51.6 ~ 66.8	66.9 ~ 75.2	75.3
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.0 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62.0 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	89.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.3	92.4

資料來源：2013 年衛生福利部國民健康署

柒、每日飲食建議量

份量 分配 食物 分配	1200 大卡	1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2400 大卡	2600 大卡	2800 大卡
全穀根 莖類	1.5 碗	2 碗	2.5 碗	3 碗	3 碗	3.5 碗	3.8 碗	4 碗	4.5 碗
豆魚肉 蛋類	3 份	4 份	4.5 份	5 份	6 份	6 份	7 份	8 份	8 份
低脂乳 品類	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	2 杯	2 杯
蔬菜類	1.5 碗	1.5 碗	1.5 碗	1.5 碗	2 碗	2 碗	2.5 碗	2.5 碗	2.5 碗
水果類	2 份	2 份	2 份	2 份	3 份	3.5 份	4 份	4 份	4 份
油脂與 堅果種 子類	4 茶匙	4 茶匙	5 茶匙	5 茶匙	6 茶匙	6 茶匙	6 茶匙	7 茶匙	8 茶匙

每日的熱量需要量：熱量 _____ 仟卡

餐別種類	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
奶類						
全穀根莖類	份		份		份	
豆魚肉蛋類	份		份		份	
蔬菜	任何時間內都可隨意食用 (每餐至少 1 碗蔬菜)					
水果						
烹調 植物油						

捌、簡易食物代換

奶類 (1份)	=1 盒脫、低脂鮮奶(240cc) =3 平湯匙脫、低脂奶粉 =低脂起司 2 片
全穀 根莖類 (1份)	=1/4 碗飯、地瓜、紅豆、綠豆、芋頭 =1/2 碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉、山藥、南瓜、馬鈴薯 =1/2 片吐司(大)=1/3 個中型饅頭=1/6 個山東饅頭=1 個小餐包=1 塊蘿蔔糕 =2 湯匙五穀粉=3 湯匙麥片=4 湯匙麥粉=3 張餃子皮=3 片蘇打餅 (小) = 1/3 根玉米=1/3 碗薏仁
全穀 根莖類 (2份)	=1/2 碗飯、地瓜、紅豆、綠豆、芋頭 =1 碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉、山藥、南瓜、馬鈴薯 =1 片吐司(大)=2/3 個中型饅頭=1/3 個山東饅頭=2 個小餐包=2 塊蘿蔔糕=4 湯匙五穀粉=6 湯匙麥片=8 湯匙麥粉=6 張餃子皮=6 片蘇打餅 (小) =2/3 根 玉米=2/3 碗薏仁
全穀 根莖類 (3份)	=3/4 碗飯、地瓜、紅豆、綠豆、芋頭 =1 1/2 碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉、山藥、南瓜、馬鈴薯=1 1/2 片吐司(大) =1 個中型饅頭=1/2 個山東饅頭=3 個小餐包=3 塊蘿蔔糕=6 湯匙五穀粉=9 湯匙麥片=12 湯匙麥粉=9 張餃子皮=9 片蘇打餅 (小) =1 根玉米=1 碗薏仁
全穀 根莖類 (4份)	=1 碗飯、地瓜、紅豆、綠豆、芋頭 =2 碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉、山藥、南瓜、馬鈴薯=2 片吐司(大)=1 1/3 個中型饅頭=2/3 個山東饅頭=4 個小餐包=4 塊蘿蔔糕=8 湯匙五穀粉=12 湯 匙麥片=16 湯匙麥粉=12 張餃子皮=12 片蘇打餅 (小) =1 1/3 根玉米=1 1/3 碗薏仁
豆魚 肉蛋類 (1份)	=1 兩瘦肉(豬、牛、羊、雞、鴨) =1 兩魚肉、蝦仁 (不含骨頭重) =1 個全蛋=2 個蛋白=2 湯匙肉鬆 =4 小方格傳統豆腐 (80 公克) =半個盒裝豆腐=半個豆包=2 塊小豆干=百 頁 35 公克=素雞 40 公克=素火腿 50 公克=260 c.c 無糖豆漿
水果類 (1份)	=1 個蘋果(小)、橘子、柳丁、土芭樂、桃子 =1 片西瓜(瓜類水果約 1 碗)=1/2 根香蕉(大) =1/3 個泰國芭樂、木瓜(小) =3/4 個葡萄柚、楊桃、水梨=9 個荔枝=13 個龍 眼=16 個草莓(小) =23 個聖女蕃茄
油脂類 (1份)	=1 茶匙花生油、芥花油、橄欖油、麻油、葵花子油、花生醬、瑪琪琳=2 茶匙 (法式、義式) 沙拉醬=1 湯匙鮮奶油、花生粉、芝麻=2 湯匙加州酪梨=5 粒腰 果、杏仁果=10 粒花生、開心果=30 粒南(葵)瓜子=50 粒瓜子 *1 湯匙(15cc)= 3 茶匙

玖、運動

飲食控制對減重非常重要，但是運動仍是一個不可缺少的要素，雙管齊下，才能達成更佳的效果。

一、運動的好處

- (一)增加熱量的消耗，幫助減輕體重。
- (二)增加肌肉的彈性，使肌肉結實有力。
- (三)增加全身血液循環，促進新陳代謝。

二、各類運動熱量消耗表

(一)本表均以 20 歲以上成年人為基準。

活動	卡/公斤/小時	活動	卡/公斤/小時	活動	卡/公斤/小時
醒著躺臥	1.1	靜坐	1.5	站立	2.5
瑜珈	4.3	跳舞（快舞）	5.1	有氧舞蹈	5.0
跳繩	13	園藝	4.7	柔體軟操	5.0
掃地	3.9	拖地	4.9	排球	5.1
高爾夫球	3.7	棒球	4.7	桌球	5.3
羽毛球	5.1	籃球	7.5	網球	6.2
保齡球	4.0	散步 (4 公里/小時)	3.1	快步 (6 公里/小時)	13.2
輪鞋	5.1	蛙式	6.0	攀岩	12.0
自由式 (23-45 公尺/分鐘)	8.0	走路 (5.5 公里/小時)	5.6	走路上坡	12.0
走路下坡	3.6	下樓梯	3.5	上樓梯	8.0
跑步速度 (8 公里/小時)	10.0	跑步速度 (12 公里/小時)	15.0	跑步速度 (16 公里/小時)	20.0
跑步速度 (20 公里/小時)	25.0	騎腳踏車 (8.8 公里/小時)	3.0	騎腳踏車 (20.9 公里/小時)	9.7

*時間以『小時』為單位，如：打球 45 分鐘等於 0.75 小時。

*計算方式為體重×運動時間×消耗卡數。

可用下列的表格數據試算：

例：60 公斤的人，走路（5.5 公里/小時）45 分鐘

消耗熱量為 $60 \times 0.75 \times 5.6 = 252$ 卡（約等於一個御飯糰的熱量）

三、每日快樂動

- (一) 若有心臟病、高血壓，不宜作長時間或劇烈運動，應選擇輕度運動較適宜，如：走路、騎腳踏車(慢騎)等。
- (二) 重新調整自己的生活作息，挪出運動時間，如：晨間、傍晚甚至夜間(勿以沒有時間為藉口)。
- (三) 增加體能活動，將運動融入生活中，如以爬樓梯代替乘坐電梯及勤作家事，如：打掃、拖地等。
- (四) 上下班搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間或提早一站下車。
- (五) 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動，減少靜態活動，如：看電視、打電腦及玩電動的時間。
- (六) 步行買午餐、晚餐，或步行去用餐。
- (七) 運動前，請先做暖身運動，以免發生運動傷害。

拾、外食技巧

- (一) 慎選用餐地點，以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
- (二) 以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
- (三) 每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5 碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
- (四) 以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
- (五) 減少油炸食物攝取，多選擇瘦肉並去除皮脂；少用酥皮、口感酥鬆酥脆，如：酥餅或油漬等油脂含量較高的加工食品。
- (六) 多選擇清蒸、川燙、清燉、涼拌的食物，減少芫芡食物。
- (七) 每天攝取兩份新鮮水果，不宜飲用果汁。
- (八) 主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。
- (九) 主動要求店家供應白開水或無糖茶，每日至少攝取 1500ml 的白開水。
- (十) 即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜。

拾壹、日常食物熱量表

食品名稱	單位	熱量 (卡)	食品名稱	單位	熱量 (卡)
白飯	1碗	280	麥香堡	1個	520
稀飯	1碗	140	蛋堡	1個	294
饅頭	1個	280	金沙巧克力	1粒	80
大亨堡麵包	1個	210	蒟蒻果凍	1個	10
蘇打餅乾(小)	3片	70	統一布丁	1個(200g)	95
水餃	10個	350	蘋果派	1片	250
水煎包	2個	255	統一有機豆漿	100c.c.	50
燒餅油條	1付	380	低脂鮮奶	240c.c.	110
鮭魚蛋三明治	1份	250	優酪乳	100g	80
漢堡	1個	260	鮮奶酪	120g	185
滿漢大餐	1碗	640	炸雞	1個	325
科學麵	1包	180	低熱量優酪乳	100g	10
蔥燒牛肉麵	1包	415	麥克雞塊	6塊	300
蝦味先	1包	460	可樂(小)	1杯	115
洋芋片	1罐(170g)	870	蛋捲冰淇淋	1杯	182
香草奶昔	1杯	282	米酒	30c.c.	37
檸檬紅茶(小)	1杯	133	福樂西瓜棒	1支	140
泰山八寶粥	1罐(380c.c.)	450	花雕酒	30c.c.	30
寶礦力	1罐(350c.c.)	98	紹興酒	30c.c.	27
舒跑	1罐(380c.c.)	200	威士忌酒	30c.c.	105
魷魚絲	1包(100g)	285	白蘭地酒	30c.c.	112
魷魚片	100g	475	香檳酒	30c.c.	98
冰咖啡	1大杯	100	夏威夷豆	300g	2250
黑咖啡	1大杯	0	杏仁果	300g	1930
清茶	1杯	0	柳橙汁	1大杯	227

拾貳、一週食譜舉例: (1200 卡)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐: 土司 1 片 脫脂鮮奶 1 盒 大蕃茄 1 個 肉片 (二根手指 大)	早餐: 稀飯半碗 嫩豆腐 1 塊 涼拌黃瓜 1 碟 蘿蔔乾炒蛋 1 碟	早餐: 咖啡(無糖) 肉包 1 個	早餐: 脫脂鮮奶 1 盒 蘇打餅乾 5 塊(40 克) 茶葉蛋 1 個	早餐: 土司 1 洋火腿 1 片 低脂優酪乳 1 瓶	早餐: 稀飯半碗 肉鬆 1 湯匙 滷豆包半塊 燙青菜 1 碟	早餐: 饅頭半個 茶葉蛋 1 個 茶 1 杯
早點: 柳丁 1 個	早點: 蓮霧 2 個	早點: 葡萄(大)8 個	早點: 香蕉半根	早點: 荔枝 5 個	早點: 橘子 1 個	早點: 芭樂 1/3 個
午餐: 白飯半碗 紅燒排骨 (瘦)4 小塊 拌干絲 1 小 碗 燙青菜 1 碗	午餐: 糙米飯半碗 煎魚 1 塊 (半個手掌 大) 燙青菜 1 碗 紅燒茼蒿	午餐: 陽春麵小碗 滷蛋 1 個 滷豆干 2 塊 滷海帶 2 塊	午餐: 蒸蘿蔔糕 2 小塊(140 克) 干貝芥菜 1 碟 雞蓉玉米湯 1 碗 牛肉丸子 1 個 木瓜 1/8 個	午餐: 五穀飯半碗 滷雞塊(去 皮)1 塊 (拳頭大小) 燙青菜 1 碗	午餐: 雞絲涼麵小 碗 餛飩湯小碗 (餛飩 5 個) 大蕃茄 1 個	午餐: 火腿三明治 1 塊 脫脂鮮奶 1 盒 西瓜 1 片
午點: 蘋果(小)	午點: 楊桃(小)1 個	午點: 梨(小)1 個	午點: 草莓 8 個	午點: 桃子 1 個	午點: 楊桃(小)1 個	午點: 加州李(小)1 個
晚餐: 榨菜肉絲麵 小碗 滷豆干 2 塊 泡菜 1 碟	晚餐: 小餐包 1 個 煎牛排 1/4 塊 生菜不限量 (不加沙拉 醬) (無糖)咖啡 或紅茶 1 杯	晚餐: 白飯半碗 烤雞腿(去 皮)1/2 小隻 燙青菜 1 碗 蔬菜湯 1 碗	晚餐: 青菜冬粉湯- 冬粉 1 把 豆腐 1 小塊 小白菜不限 量 肉絲 2 湯匙	晚餐: 豬肉水餃 8 個 酸辣湯 1 小 碗 海帶絲 1 碟	晚餐: 白飯半碗 苦瓜排骨湯 1 碗 燙青菜 1 碗 芹菜炒花枝 半碗	晚餐: 米粉湯小碗 油豆腐 1 塊 大蕃茄 1 個 香蕉半根

附表：體重管理基本資料

姓名			性別		年齡	
身高		體重		理想 體重		調整 體重
日期						
體重變化						
每日 營養 需要 量	熱量 (大卡)					
	蛋白質 (公克)					
	脂肪 (公克)					
	醣類 (公克)					
營養師						

拾參、建議看診科別：營養諮詢

拾肆、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2323

時間 09:00 ~ 12:30 13:30 ~ 16:30

台北院區 (02) 27135211 轉 3564

時間 09:00 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00

林口院區 (03) 3281200 轉 2451

時間 08:30 ~ 12:00 13:30 ~ 17:00

嘉義院區 (05) 3621000 轉 3791、3792

時間 08:30 ~ 12:00 14:00 ~ 16:30

雲林院區 (05) 6915151 轉 2111

時間 09:00 ~ 12:00 14:00 ~ 16:30

高雄院區 (07) 7317123 轉 8425、8426

時間 09:00 ~ 12:00 14:00 ~ 16:30

長庚紀念醫院 A783 32K 103 年

<http://www.cgmh.org.tw>

