

# 減重飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2008年12月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

2021年10月高雄榮總營養室修正

## 定義

減重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

減輕體重並維持身體各機能之正常運作

## 適用症狀

體重過重或肥胖症

1. 成人肥胖定義見表一，需考慮個案的 BMI 值、腰圍及是否有合併症或兩個以上心血管疾病危險因子以決定治療流程（表二）。
2. 兒童及青少年過重或肥胖的定義（見表三），體重控制需考慮個案的年齡、BMI 值及是否有其他疾病以決定處理流程（表四）。

## 一般原則

1. 維持一個限制熱量且營養均衡的飲食，一日之總熱量以男性不低於 1500 大卡、女性不低於 1200 大卡為原則。
2. 減重不宜太快速，以每週可減輕 0.5~1.0 公斤體重為原則。
3. 適度減輕體重 5~10 %，可降低或改善因肥胖所引起的健康問題。
4. 每日以三餐為主，且平均分配，不宜偏重任何一餐。
5. 使用低油烹調，少吃高糖、高脂肪或高熱量食物。
6. 減少選擇大塊肉類之菜餚。
7. 進餐時宜細嚼慢嚥，延長進食時間。
8. 飢餓時，宜選食體積大、熱量低之食物。
9. 勿將食物作為發洩情緒之替代品。
10. 減重飲食應配合恆久適當的運動，並建立適當的行為技巧，有助於減重效果。
11. 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及營養師等醫療團隊監控下執行，且只能短期使用，但仍應配合飲食控制。
12. 遵照醫師或營養師指示補充適量的維生素及礦物質。
13. 體重過重之兒童、青少年、孕婦及哺乳婦，應考慮其特殊生理狀況做適當之調整。

尤其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，以達預期的目標。

- (1) 仔細評估飲食及活動狀態，依個別情形逐步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，建議較合適的選擇法及取代法。

(3) 家人的態度及家庭的飲食、生活形態改變對減重的成效影響很大。

14. 罹病的肥胖患者，需考慮其疾病壓力因子，供應適當熱量及補充足夠蛋白質。
15. 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。

16. 理想體重之計算方法：

$$\text{理想體重(公斤)} = 22 \times \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

$$\text{BMI (Body Mass Index, 身體質量指數)}, \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2} = 22$$

17. 總熱量之算法：

$$(1) \text{ 總熱量} = \text{肥胖者現有體重} \times \begin{cases} 30(\text{輕度工作}) \\ 35(\text{中度工作}) - (500 \sim 1000 \text{ 大卡}) \\ 40(\text{重度工作}) \end{cases}$$

(2) 總熱量 = 理想體重(或調整體重) × 25 大卡

調整體重：體重超過理想體重 125% 者，可使用調整體重

$$\text{調整體重} = [(\text{實際體重} - \text{理想體重}) \times 0.25] + \text{理想體重}$$

(3) 總熱量 = 基本能量消耗(BEE) × 活動因子 × 壓力因子 - (500~1000 大卡)

(4) 總熱量 = 肥胖成人者現有體重 × 20 大卡(肥胖、非常不活動者與長期節食者)

18. 三大營養素建議量

碳水化合物	<ul style="list-style-type: none"><li>• 佔總熱量之 50~55 %</li><li>• 多攝取膳食纖維</li></ul>
蛋白質	<ul style="list-style-type: none"><li>• 佔總熱量之 15~25 %。</li><li>• 或蛋白質供應 0.8~1.2 公克/公斤理想體重或調整體重，且要攝取高生物價的蛋白質。</li></ul>
脂肪	<ul style="list-style-type: none"><li>• 脂肪佔總熱量之 30 % 以下，飽和脂肪酸要低於總熱量之 10 %</li></ul>

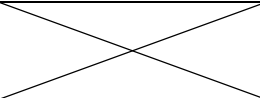
## 一、供應型態

限制熱量以均衡營養為原則，可會診營養師評估患者每日所需熱量，以期達到健康又有效的減重目的。

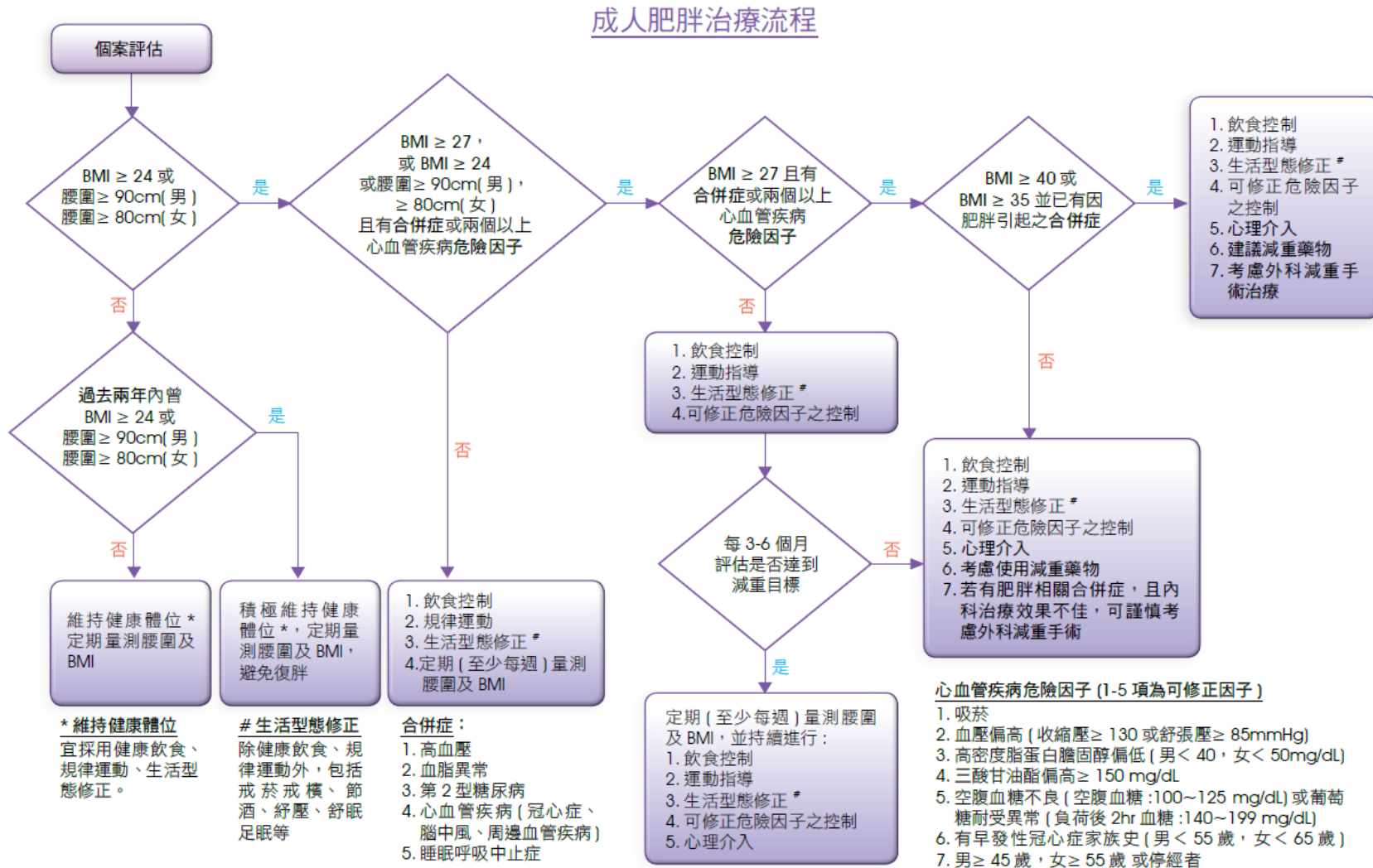
## 二、食譜舉例

餐 別	品 名
早餐	1.稀飯 2.苦瓜肉末 3.滷豆干 4.涼拌小黃瓜
午餐	1.白飯 2.鹽水蝦 3.蒟蒻菜心 4.燙青菜 5.蘿蔔絲湯 6.季節水果
晚餐	1.白飯 2.滷雞塊 3.素三絲 4.燙青菜 5.紫菜湯 6.季節水果

表一 成人肥胖定義

	身體質量指數 (BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

表二 成人肥胖治療流程



參考來源：衛生福利部 成人肥胖防治實證指引, P80, 2018 年

表三 兒童與青少年肥胖定義

年 齡	男生			女生		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
2	14.2~17.4	17.4	18.3	13.7~17.2	17.2	18.1
3	13.7~17.0	17	17.8	13.5~16.9	16.9	17.8
4	13.4~16.7	16.7	17.6	13.2~16.8	16.8	17.9
5	13.3~16.7	16.7	17.7	13.1~17.0	17	18.1
6	13.5~16.9	16.9	18.5	13.1~17.2	17.2	18.8
7	13.8~17.9	17.9	20.3	13.4~17.7	17.7	19.6
8	14.1~19.0	19	21.6	13.8~18.4	18.4	20.7
9	14.3~19.5	19.5	22.3	14.0~19.1	19.1	21.3
10	14.5~20.0	20	22.7	14.3~19.7	19.7	22
11	14.8~20.7	20.7	23.2	14.7~20.5	20.5	22.7
12	15.2~21.3	21.3	23.9	15.2~21.3	21.3	23.5
13	15.7~21.9	21.9	24.5	15.7~21.9	21.9	24.3
14	16.3~22.5	22.5	25	16.3~22.5	22.5	24.9
15	16.9~22.9	22.9	25.4	16.9~22.7	22.7	25.1
16	17.6~23.04	23.4	25.6	17.1~22.7	22.7	25.3
17	17.8~23.5	23.5	25.6	17.1~22.7	22.7	25.3

參考資料：衛生福利部國民健康署 兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值。

表四 兒童與青少年過重/肥胖之篩選及處理流程

