

高雄榮民總醫院臺南分院



減重飲食

一、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。

二、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。

三、一般飲食原則

1. 以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，以免熱量囤積。
- 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. 減重需有長久的恆心毅力，間斷的減重行為會讓體重更難控制，且會導致其他影響健康的副作用。
 9. 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。
 10. 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)建議選擇較合適熱量的零食、飲料及速食品。
 - (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。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K.V.G.H.
Tainan Branch

關心您

護理部製作DI09