减重饮食原则

版本 V1/日期 10601

健康减重的基本原则：

1. 维持一个限制热量且营养均衡的饮食，一日总热量女性不低于 1200 大卡，男性不低于 1400 大卡。
2. 减重不宜太快速，设定合理的目标，以每周可减轻 0.5~1 公斤体重为原则。
3. 建议以低升糖指数(Glycemic index，简称 GI 值)饮食为原则。

饮食型态的改变：

1. 正确饮食观念：早餐吃得饱，午餐或晚餐可用代餐方式，宵夜不吃。
2. 改变烹调方式：可使用低油烹调法，如蒸、煮、烤、卤、凉拌、烧。少吃高糖、高脂肪、高热量和浓缩型的食物。
3. 肉品的选择: 宜选去皮白肉，如:约一个手掌大的鸡肉、鸭肉(2 只脚的)或小型深海鱼。
4. 避免使用半成品：挑选天然未加工精致的食物，例如：糙米优于白米、米糕；新鲜肉品优于香肠、贡丸；新鲜蔬果优于酱菜、蜜饯、水果干。
5. 避免高热量食品：尤其甜、咸、煎、炸、油酥类，例如：中西式甜咸点心、炸物、糖果、饼干、含糖手摇式饮料、加工食品。
6. 改变饮食顺序：先喝汤(避免勾芡)，再吃蔬菜，最后吃豆鱼肉蛋类及全穀根茎类。
7. 细嚼慢咽：增加咀嚼次数能帮助消化、减少肠胃负担。
8. 用餐时忌沾酱：如沙茶酱、西红柿酱、甜辣酱、色拉酱、豆瓣酱、美乃滋、奶油、辣椒酱、烤肉酱、芝麻酱、蒜蓉酱、果酱…等。
9. 水果：每日摄取量限制两份，可选择不同的种类做搭配，以下举例都是以一份计算：
   - 大型的： 1/6 条的菠萝、哈密瓜或者一碗西瓜。
   - 中大型的：半颗的橘子、水梨、葡萄柚。
   - 中小型的：拳头大的苹果、番石榴（去籽）、奇异果、橙子、柿子、桃子。
   - 小型/粒的：一碗或 10~12 颗的葡萄、樱桃、蕃茄。
10. 蔬菜：可多摄取低升糖指数的蔬菜，且份量没有限制，这类蔬菜包括芦笋、朝鲜蓟、竹笋、豆芽、青椒、甜椒、花椰菜、甘蓝、芹菜、洋葱、韭菜、大蒜、小黄瓜、高丽菜、茄子、洋菇、秋葵、萝卜、荷兰豆、海藻、白菜、菠菜等。
11. 应尽量避免各类果汁。
12. 烹调用油宜选单元不饱和脂肪酸的油品，例如：橄榄油、苦茶油，以低温烹调法。

日常生活调理的建议：

1. 运动：逐次增加至少每周 5 次，每天至少做 30 分钟以上，可依照自己身体状况选择做适当的运动，参考如下：
   - 有氧运动（温和型），例如:快走、游泳、舞蹈、骑脚踏车…等。
   - 阻力训练：亦称为重量训练或强度训练。例如：弹力绳、举重、健美操等。
   - 伸展训练：可以帮助放松肌肉，预防酸痛，改善肌肉灵活度，并且降低发生肌肉伤害的风险，例如：腿肌伸展、瑜珈、太极拳、皮拉提斯等。
2. 充足睡眠：早睡可增加生长激素分泌，有助于减重。此外，睡眠要充足，因睡眠不足会增加饥饿素（ghrelin）的分泌，容易产生饥饿感，不利于减重，尽量于晚上 11 点前就寝。
3. 确实做好饮食记录：将每日所吃食物的种类、份量、时间、地点和动机详细记录，有助修正饮食内容。
4. 禁忌: 怀孕期间不宜减重，过重或肥胖的孕妇、哺乳妇应考虑生理状况及 BMI 值作饮食适当调整。

成人肥胖定义：

	身体质量指数 BMI	腰围(cm)
体重过轻	BMI<18.5	
正常范围	18.5≦BMI<24	
异常范围	过重:　24≦BMI<27 轻度肥胖:　27≦BMI<30 中度肥胖:　30≦BMI<35 重度肥胖:　BMI≧35	男性:　≧90 女性:　≧80

减重成功的关键：

透过以下这些方式，不只能够帮助减重，更有助于长期维持减重的效果：

1. 做好纪录：持续的记录您的食物份量、运动。
2. 每日量体重：请于每天固定的时间，穿着轻便的衣服测量。
3. 找出减重失败的重点：可避免再度回到以前旧有的、不健康的型态，而坚持继续减重计划。
4. 控制自己的嘴馋：让自己分心，找个事情做，例如：运动、找朋友聊天。
5. 寻求支持：减重就像是进行一场攻占山头的战役，如果有支持的系统，就会比较轻松一些，支持的型式与程度有许多种，如下举例：

- 体重管理疗程。
- 小区支持团体。
- 家人和朋友。
- 营养师或糖尿病卫教师。
- 健康导师。

医疗检测建议项目：

原则上，在力行减重计划之前，患者应先接受一些基础检查，包括甲状腺功能、空腹血糖值、胆固醇、三酸甘油脂、肾功能与肝功能、肥胖体质分析基因、第二型糖尿病基因、阳光维生素 D、一滴活血等，以确定肥胖背后可能的原因。

✧　最后要特别提醒的是，减重千万不能求快，每月以减去 2~3 公斤为合理范围。