

減重飲食手冊



長庚醫療財團法人 編印

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、什麼是肥胖.....	1
貳、肥胖對健康影響.....	1
參、造成肥胖的原因.....	1~2
肆、如何維持健康體重.....	2~12
伍、結語.....	12
陸、Q&A.....	12~13
柒、建議看診科別.....	13
捌、諮詢服務電話及時間.....	13~14

壹、什麼是肥胖？

肥胖是指體內脂肪過度堆積進而導致各種健康的問題及危害。肥胖的標準可以身體質量指數（BMI）來衡量，即以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，若 $BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$ 即屬於肥胖。

定義	身體質量指數(BMI)(kg/m^2) 體重(公斤)除以身高(公尺)平方	腰圍(cm)
體重過輕	$BMI < 18.5$	-
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$	
異常範圍	過重： $24 \leq BMI < 27$ 輕度肥胖： $27 \leq BMI < 30$ 中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$ 重度肥胖： $BMI \geq 35$	男性： ≥ 90 公分 女性： ≥ 80 公分

資料來源：衛生福利部國民健康署(2020)

貳、肥胖對健康影響

依世界衛生組織資料顯示，肥胖者相較於體重正常者，罹患下列疾病危險性如下：

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"/> 呼吸睡眠中止症	<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"/> 多囊性卵巢症 <input type="checkbox"/> 不孕症 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 麻醉風險 <input type="checkbox"/> 胎兒畸形

資料來源：衛生福利部國民健康署 2020)

參、造成肥胖的原因

不健康的飲食、長期飲食過量、缺乏運動、及內分泌失調，為肥胖主因，肥胖可能導致慢性疾病；若每日飲食的總熱量，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，日積月累則造成脂肪囤積及體重增加，進而造成肥胖。

肆、如何維持健康體重

一、以每公斤體重計算每天所需熱量

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(2020)

三、減重飲食原則

- (一)多運動和均衡飲食，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。若需採特殊飲食(如減低醣、無生酮等)，請諮詢專業醫療人員。
- (二)每日以三餐為主，因為任何一餐不吃，會使我們過份飢餓，容易使我們在下一餐吃得更多。
- (三)減重不宜太快速，以每週減輕 0.5 公斤為原則。
- (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，宜選擇食物體積大且熱量低的食物，如：燙青菜、茼蒿及無糖愛玉等。
- (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)避免食用：
 - 1.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。
 - 2.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，應遵照醫師或營養師指示做調整，補充適量的維生素、礦物質。
- (十)注意充足水分攝取，健康人需求量為每公斤體重×30ml 起。

四、成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	體重過重範圍 $24 \leq \text{BMI} < 27$	肥胖 $\text{BMI} \geq 27$
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
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

身高(公分)	正常體重範圍 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	體重過重範圍 $24 \leq \text{BMI} < 27$	肥胖 $\text{BMI} \geq 27$
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：衛生福利部國民健康署(2020)

五、每日飲食建議量

份量 熱量分配 食物分配	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類（碗）	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4.5
豆魚蛋肉類*（份）	3	4	5	6	6	7	8
乳品類（份）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類**（份）	3	3	3	4	4	5	5
水果類（份）	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 （份）	4	4	5	6	6	7	8

資料來源：衛生福利部國民健康署(2021)

* 高鈣豆製品至少占 1/3 以確保鈣質充裕。

** 深色蔬菜比例至少占 1/2 以確保鈣質充裕。

每日的熱量需要量：熱量 _____ 大卡

餐別種類	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類						
豆魚蛋肉類						
乳品類						
蔬菜類	任何時間內都可隨意食用 (每餐至少 1 份蔬菜)					
水果類						
油脂與堅果 種子類						

六、簡易食物代換

全穀雜糧類 (4 份)	碗為一般家用飯碗(280~300 毫升) =糙米飯 1 碗或雜糧飯 1 碗或米飯 1 碗 =熟麵條 2 碗或小米稀飯 2 碗或燕麥粥 2 碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克 =中型芋頭 4/5 個(220 公克)或小蕃薯 2 個(220 公克) =玉米 2 又 2/3 根(340 公克)或馬鈴薯 2 個(360 公克) =全麥饅頭 1 又 1/3 個(120 公克)或全麥土司 2 片(120 公克)
豆魚蛋肉類 (1 份)	重量為可食部分生重 =黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(25 公克) =無糖豆漿(190 毫升) =雞蛋 1 個 =傳統豆腐 3 格(80 公克)或嫩豆腐半盒(140 公克)或小方豆干 1 又 1/4 片(40 公克) =魚(35 公克)或蝦仁(50 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(160 公克)或白海蔘(100 公克) =去皮雞胸肉(30 公克)或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35 公克)
乳品類 (1 份)	=全脂、脫脂或低脂奶、鮮奶、保久乳、優酪乳(無糖)1 杯 (240 毫升) =全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克) =低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克) =脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克) =起司片 2 片 (45 公克) =優格(無糖)3/4 杯(210 公克)
蔬菜類 (1 份)	1 份為可食部分生重約 100 公克 =生菜沙拉(不含醬料)100 公克 =煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗 =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗
水果類 (1 份)	1 份為切塊水果約大半碗~1 碗 =可食重量估計約等於 100 公克(80~120 公克) =香蕉(大)半根 70 公克 =榴槤 45 公克
油脂與堅果 種子類 (1 份)	=芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙(5 公克) =杏仁果、核桃仁(7 公克)或 開心果、南瓜子、葵花子、黑(白)芝麻、腰果(10 公克)或各式花生仁(13 公克)或瓜子(15 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克)或蛋黃醬 1 茶匙(8 公克)

七、運動

(一)運動好處

- 1.增加熱量的消耗，幫助減輕體重。
- 2.增加肌肉的彈性，使肌肉結實有力。
- 3.增加全身血液循環，促進新陳代謝。

(二)身體活動與熱量消耗表

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	1.2	站立	1.7
慢走 (4 公里/小時)	3.5	快走、健走 (6 公里/小時)	5.5	下樓梯	3.2
上樓梯	8.4	慢步 (8 公里/小時)	8.2	快步 (12 公里/小時)	12.7
快步 (16 公里/小時)	16.8	騎腳踏車 (10 公里/小時)	4	騎腳踏車 (20 公里/小時)	8.4
騎腳踏車 (30 公里/小時)	12.6	拖地、掃地、 吸地	3.7	園藝	4.2
瑜珈	3	跳舞(慢)、 元極舞	3.1	跳舞(快)、 國際標準舞	5.3
飛盤	3.2	排球	3.6	保齡球	3.6
太極拳	4.2	乒乓球	4.2	棒壘球	4.7
高爾夫	5	溜直排輪	5.1	羽毛球	5.1
游泳(慢)	6.3	游泳(較快)	10	籃球(半場)	6.3
籃球(全場)	8.3	有氧舞蹈	6.8	網球	6.6
足球	7.7	跳繩(慢)	8.4	跳繩(快)	12.6

資料來源：衛生福利部國民健康署(2020)

*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，快走（6 公里/小時）45 分鐘，消耗熱量為 $60 \times 0.75 \times 5.5 = 248$ 卡（約等於一個御飯糰的熱量）。

(三)每日快樂動

- 1.若有心臟病、高血壓，不宜做長時間或劇烈運動，應選擇輕度運動，如：走路、騎腳踏車。
- 2.重新調整生活作息，挪出運動時間，如：晨間、傍晚或夜晚。
- 3.增加體能活動，將運動融入生活，如：以爬樓梯代替乘坐電梯及勤做家事。
- 4.假日從事戶外休閒活動，減少靜態活動。
- 5.上下班搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間。
- 6.步行買早餐、午晚餐，或步行去用餐。
- 7.運動前，請先做暖身運動，以免發生運動傷害。

八、外食族技巧吃

- (一)慎選用餐地點，不選擇吃到飽的餐廳。
- (二)減少油炸、油酥食物攝取。
- (三)主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。
- (四)以全穀類為主食、每日至少三份蔬菜、兩份新鮮水果。
- (五)以白肉代替紅肉，多選擇瘦肉並去除皮脂。
- (六)多選擇清淡、川燙，清燉、涼拌的食物，減少勾芡。
- (七)每日攝取 1500ml 的白開水，攝取無糖飲料。
- (八)即使是外食，三餐應規律進食。

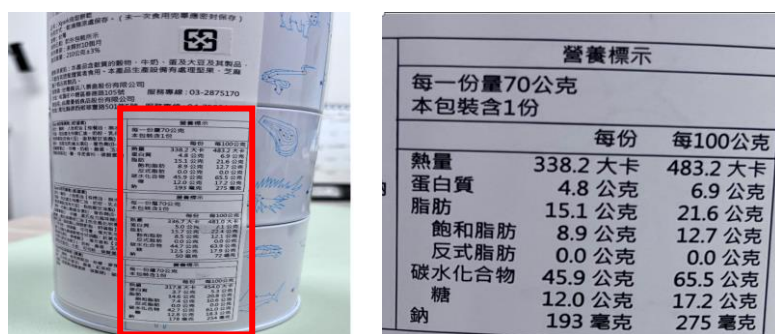
九、日常食物熱量表

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	金莎巧克力	1 粒	75
大亨堡麵包	1 個	177	蒟蒻果凍	1 個(20g)	21.6
蘇打餅乾(小)	3 片	70	統一布丁	1 個(100g)	110
水餃	10 個	350	蘋果派	1 片	229
水煎包	2 個	255	統一無糖豆漿	100c.c.	41
燒餅油條	1 付	380	低脂鮮奶	240c.c.	110
鮪魚蛋三明治	1 份	250	優酪乳	100c.c.	140
漢堡	1 個	260	鮮奶酪	100g	100
泡麵	1 碗	580	炸雞	1 個	325
科學麵	1 包	192	麥克雞塊	6 塊	266
蔥燒牛肉麵	1 包	415	可樂(小)	1 杯	149
蝦味先	60g	298	蛋捲冰淇淋	1 杯	145
洋芋片	1 罐(110g)	568	米酒	30c.c.	37
檸檬紅茶(小)	1 杯	117	花雕酒	30c.c.	41
泰山八寶粥	1 罐(375c.c.)	269	紹興酒	30c.c.	41
寶礦力	1 罐(340c.c.)	88	威士忌酒	30c.c.	69
舒跑	1 罐(335c.c.)	94	白蘭地酒	30c.c.	69
魷魚絲	1 包(100g)	300	香檳酒	30c.c.	20
魷魚片	100g	300	夏威夷豆	300g	2100
拿鐵	1 大杯	240	杏仁果	300g	1992
黑咖啡(無糖)	1 大杯	0	柳橙汁	100 c.c.	45
清茶(無糖)	1 杯	0			

資料來源：衛生福利部國民健康署(2020)

十、營養標示

利用外包裝營養標示可了解食品內容物的組成及含量，如圖一：



營養標示		
每一份量70公克 本包裝含1份		
	每份	每100公克
熱量	338.2 大卡	483.2 大卡
蛋白質	4.8 公克	6.9 公克
脂肪	15.1 公克	21.6 公克
飽和脂肪	8.9 公克	12.7 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	45.9 公克	65.5 公克
糖	12.0 公克	17.2 公克
鈉	193 毫克	275 毫克

圖一 營養標示

十一、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 1 碗 嫩豆腐 1 塊 涼拌黃瓜 1 碟 蘿蔔炒蛋 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 1 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	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: 里肌三明 治 1 塊 脫脂鮮奶 1 盒
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: 西洋梨 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 筍子湯 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 豆腐 1 塊 大蕃茄 1 個

伍、結語

每日以三餐為主，不宜偏重任何一餐，均衡飲食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。

陸、Q&A

Q1：我不知道我的營養是否足夠？

A1：吃哪些食物是否足夠？可以參看衛生福利部國民健康署的「每日飲食指南」的「飲食建議量」及「我的餐盤」口訣，評估自己飲食的均衡性及足夠與否？您可以從每日飲食建議量，獲得一份六大類食物建議攝取份量的清單，並參考三餐飲食分配，以了解是否足夠及均衡。

Q2：我不知道我的營養補充劑是否補對？

A2：每日需要的維生素和礦物質的量，都可從食物中獲得所需的營養素。可以與醫師、營養師溝通，確定哪些補充劑可能對您是有需要的、有幫助的，並知道要補充的劑量。

柒、建議看診科別：營養諮詢門診

捌、諮詢服務電話及時間

基隆院區 (02)24313131 轉 2323

星期一~五 上午 08:30-12:30

星期二~五 下午 13:30-16:30

台北院區 (02)7135211 轉 3564

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

土城醫院 (02)22630588 轉 2777

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

林口院區 (03)281200 轉 2451

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

桃園院區 (03)3196200 轉 2082

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

雲林院區 (05)6915151 轉 2111

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

嘉義院區 (05)3621000 轉 3130

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

高雄院區 (07)7317123 轉 8425、8426、3160

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

鳳山院區 (07)7418151 轉 3347

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

長庚醫療財團法人 A783 32K 2023 年

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

