## 國軍花蓮總醫院 健康減重營養諮詢衛教單張

## 體重控制的營養科學知識:

- 1. 減重認識: 減1公斤體重,需要消耗熱量7700大卡。
- 減重必要做到:飲食+運動 飲食:節制熱量,避免脂肪合成 運動:燃燒已經形成的體脂
- 3. 飲食:均衡營養的適度限制熱量飲食為必須要件。
- 4. 熱量宜不可過低,最低 1000 大卡,人體生理上每天至少需要一千卡的食物熱量,才能從事安全而有效的運轉,否則各項生理功能會衰退。
- 5. 運動: 每日30分鐘以上,有氧運動,一週達五天的運動次數(如:快走、游泳)

## 減重飲食原則:

「青菜水果餐餐有,遠離油脂健康多」,利用健康的飲食控制與活動量增加,可有效減重。

减重飲食的一般原則如下:

- **1.减少烹調用油**:油脂熱量高,每公克 9 大卡,其他醣類或蛋白質每公克只有 4 大卡,因此减少用油可有效减少熱量攝取。以蒸、煮、燒、烤、燉、滷、涼拌等方式,取代炒、炸、煎等高油烹調方式。
- **2.减少攝取高油脂食物**:含高油脂的食物相對熱量也較高,譬如五花肉比瘦肉的熱量相對高出很多,相同份量(240毫升)的牛奶,全脂奶比脫脂奶多 70 大卡。
- 3.增加纖維攝取:高纖食物除了可幫助消化外,又可增加飽足感,讓想要控制體重者可藉減少熱量攝取過多, 又可免於挨餓。食物中含高纖的食物包括蔬菜和水果等。
- **4.選擇低熱量食物**:為了滿足口欲,想要減重者可選擇低熱量的食物來達到減重零負擔的目的。低熱量食物有蔬菜類、蒟蒻、洋菜、代糖食品或其他熱量較低的食物。
- **5.少量多餐**:減重者常因胃口大減重失敗,若能將食量慢慢減小,減重效果才能維持。「少量多餐」就是讓胃容量慢慢變小的撇步,雖然有時因工作無法多餐,但技巧上可用低熱量飲料或食物達到目的。
- **6.每日稱量體重**:定期稱量體重和記錄,可瞭解執行減重的效果,對減重者是一種檢討與鼓勵。即使每日進步 **0.1**公斤,一個月也有**3**公斤的成果。

## 醫療團隊的專業協助

- 1. 評估個人目前的營養狀況,體型判定是肥胖、標準或體重過輕。
- 2. 規劃減重飲食計劃,設計符合個人減重處方。
- 3. 給予飲食行為教育與指導,導正飲食觀念與行為。
- 4. 教導熱量觀念,調整飲食熱量,認識食物份量及學習食物代換。
- 5. 教導實際製作均衡低熱量飲食。
- 6. 提供減重相關營養諮詢。