

限制熱量飲食

※目的

提供低於每日身體所需熱量但營養均衡的飲食，以減輕體重，維持良好體態、預防肥胖相關疾病的發生。

※體重過重、肥胖的定義

體重過重 (> 理想體重 10 %)

肥胖症 (> 理想體重 20 %)

理想體重計算：身高(m)²×22 (±10%皆於理想體重範圍內)

※減重的速度

不宜太快速，以每週減輕 0.5-1.0 公斤為原則。

※飲食原則

- 1、一日的總熱量以不低於 1000 大卡為原則。
- 2、三餐定時定量，且平均分配，不偏重任何一餐，避免點心。
- 3、少吃高脂肪、高熱量及熱量濃縮型之食物，改選體積大、熱量低之食物。
(如濃湯 vs 蔬菜湯，蛋糕 vs 無糖咖啡凍，果汁 vs 新鮮蔬果)
- 4、選擇低脂的食材、烹調方式 (如脫脂、低脂牛奶取代全脂牛奶及調味乳，肉類去皮，湯類去浮油，選擇蒸、煮、烤、燉、燒、微波等低油及無油的烹調法，來取代油炸、煎和炒)
- 5、多利用低熱量的食材，如大小番茄、茼蒿、川燙青菜等，來增加食物分量及飽足感。
- 6、進餐時應細嚼慢嚥，延長進食時間，以增加飽足感。
- 7、家裡不存放零食，避免想吃的時候唾手可得。
- 8、配合持續、適當的運動，有助於減重效果。
- 9、體重過重之兒童、青少年、孕婦、哺乳婦，應考慮其特殊生理狀況作適當之調整。
- 10、遵照醫生或營養師指示補充適量的維生素、礦物質。