體重控制飲食原則

86.01訂定
112.04第7次修訂
114.04第8次修訂
115.11第9次修訂

➢ 成人肥胖定義

	身體質量指數(BMI)(kg/m^2)	腰圍(公分)
體重過輕	BMI<18.5	
正常範圍	18.5≦BMI < 24	
異常範圍	過重: 24≦BMI < 27 輕度肥胖: 27≦BMI < 30 中度肥胖: 30≦BMI < 35 重度肥胖: 35≧BMI	男性: ≧90 公分 女性: ≧80 公分

➢ 飲食原則

1. 均衡飲食：均衡攝取六大類食物，包括:全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類。
2. 減重速度不宜太快，以每週減輕 0.5～1 公斤為原則。
3. 改變食物選擇：
   (1) 使用低油烹調方式，例如：清蒸、水煮、涼拌、烤、滷，少吃油炸、油酥等高油食物。
   (2)少選用大塊肉，多選用帶骨、帶皮帶籽的食物。
   (3)多選擇富含纖維素的食物，例如:新鮮蔬菜。
   (4)少吃富含精緻糖類食物（如:蛋糕、汽水等）與零食。
4. 飲食行為改變：
   (1)改變進餐程序：先喝湯、再吃蔬菜、最後吃肉類和主食類。
   (2)進食時宜細嚼慢嚥，延長進食時間，可增加飽足感。
   (3)飲食避免高熱量、濃縮與過鹹的食品，盡量以清淡為原**則**。
   (4)定時定量：用餐時間及份量要固定，切勿暴飲暴食。
5. 維持有效與恆久適當的運動習慣，以達事半功倍之效果。
6. 使用代餐、藥物、手術減重者，仍應配合飲食控制。