

# 體重控制—飲食原則

78.1. 訂定  
104.12. 第5次修訂

## ● 成人肥胖定義：

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI<18.5	X
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：全穀根莖類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、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、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：蔬菜類。
  - ④盡量少吃富含精緻糖類食物（如：蛋糕、汽水等）。
- 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飲食清淡、避免過鹹。
  - ④定時定量：用餐時間及份量要固定，切勿暴飲暴食。
- 5.應配合恆久適當的運動，以達事半功倍之效果。
- 6.使用代餐、藥物減重者，仍應配合飲食控制。

新北市立聯合醫院營養科關心您