

體重控制飲食原則

86.01 訂定

104.12 第5次修訂

108.10 第6次修訂

112.04 第7次修訂

● 成人肥胖定義

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
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，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