

前言

體重過重和肥胖與許多疾病的發生有密切關係，包括高血壓、心臟病、第二型糖尿病等。臨床上統計發現減輕原來體重的 5~10%，能減少肥胖所引起的相關疾病，因此過重和肥胖者應減重以達標準體重。

定義

本飲食係指提供每日低於身體所需熱量且營養均衡之飲食。其目的是減輕體重並維持身體各機能之正常運作。

飲食原則

- 一、低熱量飲食以每日不低於 1000 大卡為原則，並提供均衡的營養。減重不宜太快，可每日減少 500 大卡熱量攝取或增加 500 大卡熱量消耗，以一週約減輕 0.5 公斤體重，或每月減少 2~3 公斤為原則。
- 二、均衡的攝取各類食物，定時定量，不偏食或暴飲暴食。
- 三、盡量避免油炸、油煎、油炒等方式烹調食物，而改選清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷、川燙等烹調之食物。
- 四、避免額外攝取零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量食物。可依個人狀況將總熱量分配各餐點，以「少量多餐」、「細嚼慢嚥」的方式進食。
- 五、避免攝取過量堅果種子類，例如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
- 六、增加飲食中膳食纖維的攝取，如以全穀類取代精製澱粉、多攝取以低油方式烹調之蔬菜、適量攝取水果，每日至少攝取 3 份蔬菜及 2 份水果。
- 七、平日家中應準備低熱量食物，當嘴饞或飢餓時吃。低熱量的食物如：番茄、蒟蒻、代糖仙草與愛玉等。
- 八、赴宴時要節制，尤其是油炸、濃湯、含糖飲料與飲酒等；另節慶應景食品也應適量，如月餅和肉粽等。
- 九、盡量以無糖飲料取代含糖飲料。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)