

體重控制飲食

經營養師檢視

引起肥胖的原因有體質因素、飲食不當、缺乏運動、疾病因素…等。不論是何種原因，飲食調整絕對是減肥必須的治療方法。最好的飲食減肥法是低熱量均衡營養飲食調理法，優點在於提供充沛且均衡的各類營養素，以加速消除體脂肪，並可確保原有的瘦組織。

首先，必須先記錄飲食日記及每日體重，以便從中了解平日飲食習慣及體重變化的關係，據此設計適合個人的減肥計劃，實施後，需依據結果，反覆地評估、修改、執行，直到達到目標體重為止。整個過程除了減肥，也在學習如何減肥和如何保持瘦下來的體重，畢竟不論瘦的快或慢，能夠維持體重才是最重要的。

飲食日記記錄內容包括：1. 時間或餐次 2. 名稱 3. 烹調方式 4. 數量：可以碗、湯匙或塊狀可以手掌、手指大小多寡表示。

五大營養素的主要功用

1. 醣類：提供熱量，促進活力，幫助脂肪代謝。
2. 蛋白質：構造組織，修補組織。維持酸鹼平衡。
3. 維生素：輔助生化作用功能。
4. 礦物質：輔助生化作用功能，健全骨骼、牙齒、肌肉組織。
5. 脂肪：提供必須脂肪酸，幫助脂溶性維生素吸收。

五大營養素的主要來源~~六大類食物

1. 全穀雜糧類：主食類，如：飯、麵、玉米、地瓜、芋頭、綠豆、紅豆、薏仁等。
2. 乳品類：乳製品、乳類。
3. 豆魚蛋肉類：豆腐、豆干、素雞等豆製品，魚、海鮮、蛋、豬肉、牛肉、雞肉等。
4. 蔬菜類：各類蔬菜。
5. 水果類：各類水果。
6. 油脂與堅果種子類：食用油、堅果類、皮、肥肉及沙拉。

實施低熱量均衡飲食原則：

1. 油↓如：皮X 肥肉X 沙拉X 瓜子X 花生X
開心果X 腰果X 杏仁果X …。
烹調方式可以燙、滷、蒸、烤、微波等方式。
減少使用食用油的方法：
 - a. 少放油或以湯匙控制油量。
 - b. 過熱水或熱湯去油。
 - c. 去皮或去醬汁。
2. 糖↓ 禁食飲料、甜點、餅乾……等甜食。
3. 鹽↓ 減少加工品、調味料、罐頭食品、醃漬物等。
4. 多喝開水，每天至少6-8碗水。約1500cc. 以上。
5. 睡前儘量空腹2-3小時。晚餐勿超過總量1/3。
6. 補充綜合維他命。
7. 記錄飲食日記。
8. 記錄體重。

簡易食物代換表

1份主食=1/4碗乾飯 =1/2碗稀飯 =1/4(大)碗麵
=1片吐司 =1/4個饅頭

1份肉類=1/2手心，小指厚度肉片 =2指大小的肉、魚、雞
=2湯匙的肉絲、肉末 =1個蛋
=1塊田字型豆腐 =1塊豆干

1份水果= 1個蘋果(小)、柳丁、橘子、加洲李或桃子
=1/2個葡萄柚、泰國芭樂 或愛文芒果
=1/4個哈密瓜=1碗西瓜 =10個葡萄、龍眼、櫻桃

1份蔬菜=半碗青菜

每日建議量（各人體型、活動量不同，此建議量僅供參考）

主食類：8~12份 豆魚肉蛋類：4~6份
水果類：2份 蔬菜類：3~5份