



中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital



# 減重飲食



定義適用對象.....	01
成年人理想之體重範圍.....	02
飲食原則.....	03
簡易食物代換.....	04
適當的運動.....	05
各類運動所消耗之能量.....	06
飲食計畫.....	08





## 定義

提供低於每日身體所需熱量且營養均衡的一種飲食。

## 適用對象

患有糖尿病、高脂血症、心臟病、高血壓、心血管疾病、呼吸系統疾病及關節疾病。

## 天天量體重

選擇每天固定時間量體重，可隨時監控體重的變化，當有體重上升的情形，檢視最近的飲食及身體活動量，調整並維持健康理想體重。



## 成年人理想之體重範圍

身高(公分)	理想體重範圍(公斤)	身高(公分)	理想體重範圍(公斤)
145	41.5~51.0	166	54.5~66.5
146	42.0~52.5	167	55.0~67.5
147	43.0~52.0	168	56.0~68.5
148	43.5~53.0	169	56.5~69.0
149	44.0~53.5	170	57.5~70.0
150	44.5~54.5	171	58.0~71.5
151	45.5~54.5	172	58.5~71.5
152	46.0~56.0	173	59.5~72.5
153	46.5~57.5	174	60.0~73.5
154	47.0~57.5	175	60.5~74.0
155	47.5~58.0	176	61.5~75.0
156	48.0~59.0	177	62.0~76.0
157	49.0~59.5	178	62.5~76.5
158	49.5~60.5	179	63.5~77.5
159	50.0~61.0	180	64.0~78.5
160	50.5~62.0	181	65.0~79.5
161	51.5~62.5	182	65.5~80.0
162	52.0~63.5	183	66.0~81.0
163	53.0~64.5	184	67.0~82.0
164	53.5~65.5	185	68.0~83.0
165	54.5~66.5	186	68.5~84.0

備註：

- 理想體重(公斤) =  $22 \times \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$  及  
BMI (Body Mass Index),  $\text{身體}(\text{公斤}) / \text{身高}^2(\text{公尺}^2) = 22$
- 理想體重範圍為理想體重 $\pm 10\%$
- 根據國民營養調查顯示，20~29歲年輕女性之平均體重略輕  
依1. 計算而得之理想體重，使用上表時可參考理想體重內偏輕之數據。



## 飲食原則

1. 減重不宜太快。  
每日減少500大卡熱量攝取或增加500大卡熱量消耗，則一週約可減輕0.5公斤體重。而一日之總熱量以不低於 1000大卡的均衡飲食為原則。
2. 盡量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎或油酥等高熱量食物。  
烹調方法—清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷等方式。
3. 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且盡量不吃點心。
4. 饑餓時，宜選體積大，熱量低之食物。  
Ex. 大蕃茄、茼蒿、山粉圓等。
5. 少吃含脂肪極高的堅果類。  
如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
6. 減少飲酒量。  
1 公克酒有 7 大卡熱量。
7. 增加飲食中的纖維質攝取量。  
例如：全穀類、蔬菜、水果等。
8. 盡量減少赴宴，若必須參加時，應與營養師訂定飲食計劃後再前往。
9. 可選用代糖（ex. 阿斯巴甜或醋磺內酯鉀）來代替一般糖類調味。
10. 中西式點心（ex. 雞捲、咖哩飯、小西點）及節慶應景食品（ex. 月餅、年糕）應按營養師指導食用。



## 簡易食物代換



### 一份主食

- = 1/4碗飯 = 1/2碗稀飯 = 1/2碗麵
- = 10粒小湯圓 = 1/2碗米粉 = 1/2碗豆簽
- = 1個小餐包 = 12粒菱角 = 1片薄土司 = 1/4個饅頭
- = 3片小蘇打餅乾 = 1/3節玉米 = 1/4碗蕃薯(馬鈴薯、芋頭)

### 一兩肉類

- = 1兩豬、牛、雞、鴨、魚肉(不含骨頭重)
- = 2湯匙肉鬆(魚鬆) = 2湯匙肉絲
- = 1粒蛋 = 3隻草蝦 = 5隻劍蝦 = 15粒蛤蠣 = 5粒烏蛋

### 一塊田字豆腐

- = 2片五香豆乾 = 1/2碗毛豆 = 1杯清豆漿(=190cc)
- = 1/2塊濕豆包 = 1/2嫩豆腐 = 1/2根素雞 = 2/3條麵腸
- ps. 1兩肉類可與一塊田字豆腐替換

### 一份水果

- = 1粒中型橘子 = 1粒柳丁 = 10粒葡萄 = 12粒龍眼 = 5粒荔枝
- = 1個奇異果 = 1個楊桃 = 1/2根香蕉 = 1/2個葡萄柚
- = 1平碗西瓜 = 2粒蓮霧 = 6粒枇杷

### 一杯脫脂奶

- = 3湯匙脫脂奶粉 = 240ml 脫脂奶(保久奶)
- 一份油脂 = 1茶匙油 = 10粒花生 = 5粒杏仁果
- = 10粒開心果 = 5粒腰果 = 2粒核桃仁 = 4湯匙酪梨



## 適當的運動

1. 選擇一些可活動全身肌肉的有氧運動。  
如：慢跑、打網球、游泳、韻律舞。
2. 增加運動量。  
如：選擇步行取代乘車到目的地，盡量少乘電梯上下樓而改用樓梯。
3. 運動要持之以恆，每週至少 3 次。



## 各類運動所消耗之能量

(單位：大卡/公斤 (體重) /小時)

下樓梯 (15梯)	1.012大卡/公斤 (體重)
上樓梯 (15梯)	1.036大卡/公斤 (體重)
騎腳踏車 (8.8公里/小時)	3.0
走步 (4公里/小時)	3.1
划獨木舟 (4公里/小時)	3.4
高爾夫球	3.7
保齡球	4.0
快步走 (6.0公里/小時)	4.4
划船 (4公里/小時)	4.4
游泳 (0.4公里/小時)	4.4
跳舞 (快)	5.1
溜輪鞋	5.1



(單位：大卡/公斤 (體重) /小時)

騎馬	5.1
羽毛球	5.1
排球	5.1
乒乓球	5.3
溜冰刀(16公里/小時)	5.9
網球	6.2
攀岩(35公尺/小時)	7.0
滑雪(16公里/小時)	7.2
手球	8.8
騎腳踏車(20.9公里/小時)	9.7
拳擊	11.4
划船比賽	12.4
跑步(16公里/小時)	13.2

\* 各種運動所消化的總熱量與運動時間的長短有極密切的關係

## 飲食計畫

### 個人 資料

姓名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

年齡 \_\_\_\_\_ 身高 \_\_\_\_\_

體重 \_\_\_\_\_ 理想體重 \_\_\_\_\_

### 每日建議 營養需要量

每日熱量需要 \_\_\_\_\_ 大卡

餐別 種類	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點	其他
奶類							
主食類							
肉類及 豆製品							
蔬菜							
水果							
烹調 植物油							





# 中山醫學大學附設醫院

Chung Shan Medical University Hospital

## 大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

## 中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317

2019年10月 二版

中山醫學大學附設醫院 營養科 關心您