

減重飲食

一、 什麼是肥胖？

指體內脂肪組織超過正常比例、因長期熱量攝取與消耗不平衡所導致的現象

二、 肥胖的情形可依下列來判斷：

(一) 體重

- ★若您目前體重超過標準體重的 20% ，稱為肥胖
- ★若您目前體重超過標準體重的 10% ，稱為過重
- ★您標準體重的算法：
 - 【男性理想體重 = 〔身高 - 80〕 × 0.7】
 - 【女性理想體重 = 〔身高 - 70〕 × 0.6】

(二) 腰臀比（腰圍除臀圍）

研究指出腹部的脂肪對健康的危害要大於其他部位的脂肪，易增加心血管疾病的發生率

- ★男性腰臀比大於 1，稱為肥胖
- ★女性腰臀比大於 0.8，稱為肥胖

(三) 體脂肪

用一種微弱電流通過身體，因脂肪對電流有阻力，脂肪越多電阻越大而估計脂肪百分比

- ★男性體脂肪率大於 25% ，稱為肥胖
- ★女性體脂肪率大於 30% ，稱為肥胖

要是您符合這三項之中的其中一項時，別懷疑，您是需要減重囉！因為肥胖可是造成許多慢性疾病的元兇，例：糖尿病、高血壓、膽結石、痛風、高脂血症、脂肪肝、癌症…等，為了您的健康請開始實行減重計畫！

三、 減重十大飲食原則

1. 三少原則：少油、少糖、少鹽
2. 三餐定時定量，少應酬、少宵夜
3. 睡前 3 小時不吃東西
4. 進餐順序改變：先喝湯再吃蔬菜、肉類、飯，最後水果，只吃八分飽
5. 少用油煎、油炸、油酥等烹調方式

- 6.多用清蒸、煮、烤、滷、醃、燙、涼拌、微波等低油方式
- 7.避免芡芡或麵糊做成的濃湯
- 8.吃肉時請去皮，多採用瘦肉或白肉（例：魚肉、雞肉、里肌豬肉）
- 9.吃炒青菜時請過水，將過多的油瀝掉
- 10.這一餐多吃時（如應酬），下一餐一定要少吃，避免脂肪堆積

對於常應酬吃大餐的減重朋友，提供一些飲食技巧，讓您吃的安心又不擔心發胖喔！

一、中式大餐：

- 1.飲料：可選擇無糖烏龍茶、麥茶、健怡可樂、健怡雪碧
- 2.酒：少喝，可選擇淡酒：酒精濃度約為 10% ，量約為 250-300 cc
- 3.冷盤：可多選擇海蜇皮、龍蝦肉及各式滷製品、涼拌製品
- 4.佛跳牆：只吃料（如：栗子、魷魚、筍子）但不喝湯
- 5.清蒸魚：可多吃
- 6.各式湯類：（如：雞湯），料可以吃但湯撇開浮油、可喝 1-2 碗
- 7.油炸類：（如：炸雞腿、炸蝦）請去皮後、放於吸油面紙上吸去油脂、再吃
- 8.各式碎肉製品：（如：獅子頭、蝦丸、蜜汁火腿）儘量少吃
- 9.油酥點心、甜湯，只吃一碗
- 10.多吃新鮮水果

二、自助餐（吃到飽）

- 1.先以烹調法、篩選食物，以涼拌、生食、清蒸、燒烤為主
- 2.多吃生菜或冷盤，醬料可以選擇以醋、橄欖油、低脂優格為主的醬料
- 3.選擇清湯或蔬菜湯
- 4.儘量少吃有餡餐包及大蒜麵包，而選擇無餡麵包
- 5.炒飯、炒麵、燴飯、燴麵，因油脂量過多儘量少吃
- 6.多吃海鮮（如：蝦、蟹）或白肉（如：魚肉、雞肉）
- 7.多吃水果或果凍，少吃蛋糕、冰淇淋、剉冰
- 8.選擇低糖飲料，如紅茶、咖啡（不加糖）或加代糖