

# 要減重該怎麼吃呢？



- ▶維持理想體重，避免肥胖；理想體重算法  
身高(公尺)<sup>2</sup> x22=理想體重 (Kg)，體重  
超過理想10%為過重，超過 20%為肥胖。
- ▶宜採取限制熱量且六大類食物營養均衡的飲食，三餐定時  
定量。
- ▶恆久適當的運動，每日運動時間須達20~30分鐘。
- ▶勿吃太鹹，可多利用生鮮食材來增加調味。例如：蔥、薑  
蒜、香菇等。
- ▶減重速度不宜太快，以現有需要熱量每天減少約500卡熱  
量，一週約可以減輕體重0.5公斤。
- ▶忌食任何高熱量或高糖精緻濃縮之食品，尤其是甜、鹹、  
煎、炸、油酥之食物。如糖果、汽水、飲料、蛋捲、蛋糕。  
中西式甜鹹點心（月餅、咖哩餃、蟹殼黃）及脂肪量較高的  
堅果類（花生、瓜子、腰果、松子、核桃等）。豬皮、雞皮  
鴨皮、魚皮等應禁食。
- ▶改變烹調方式，宜採用水煮、燙、蒸、滷、燉、烤、涼拌  
的烹調取代油炸、煎、炒。
- ▶減緩進食速度，並且進餐時可選擇熱量較低食物，例如喝  
湯或是吃青菜。
- ▶克制食慾，分清楚是肚子餓還是想吃東西（可選擇體積大  
熱量低的食物）。
- ▶不要空腹購物，因為可能會買過量的食物，也不要在家裡  
儲存食物，且改掉一回家就找東西吃的習慣。
- ▶不要以吃做為發洩情緒或壓力的方法。



~~~~~ 中科員工診所關心您的健康 ~~~~~

