

# 四、體重控制與飲食



## 四、體重控制與飲食

- 4-1 個人化飲食熱量計算與飲食設計
- 4-2 食物紅綠燈
- 4-3 食物中的脂肪
- 4-4 進食技巧
- 4-5 體重控制規劃



# 4-1 個人化飲食熱量計算

- 4-1-1 熱量需求計算
- 4-1-2 熱量減少計算
- 4-1-3 營養素計算與餐次分配
- 4-1-4 減重食譜（舉例）



## 4-1-1 熱量需求計算

活動量	正常體重
輕度工作	25-30大卡×目前體重
中度工作	30-35大卡×目前體重
重度工作	35-40大卡×目前體重

## 4-1-2 熱量減少計算

- 以每天減少500-1000大卡的熱量，預計每星期可減去體重0.5-1.0公斤
- 配合運動，以防基礎代謝率降低



## 4-1-2 熱量減少計算

- $30\text{大卡/公斤} \times \text{目前體重} = A\text{大卡}$
- 體重過重者，以每天減少500-1000大卡的熱量，可預計每星期減去0.5-1.0公斤的體重，但熱量攝取不得低於1000大卡以下，以避免身體產生維生素、礦物質缺乏的情形。
- 您一天所需的熱量  
 $A\text{大卡} - \underline{\hspace{2cm}}\text{大卡} = B\text{大卡}$
- 舉例： $30\text{大卡} / \text{公斤} \times 58 = 1740\text{大卡}$   
 $1740\text{大卡} - 500\text{大卡} = 1240\text{大卡}$



## 4-1-2 熱量減少計算

- 30大卡 / 公斤 × 64 = 1920大卡
- 以每天減少500 ~ 1000大卡的熱量，預計每星期可減去體重0.5 ~ 1.0公斤，但不得低於1000大卡以下，以避免身體產生維生素、礦物質缺乏的情形。
- 您一天所需的熱量  
1920大卡 - 500大卡 = 1420大卡



## 4-1-3 營養素計算與餐次分配

- 減重飲食剛開始，主要是肝糖組織與骨骼肌肉消耗，所以體重下降較明顯，大約一星期後才以消耗脂肪為主，體重下降速度減慢
- 以每天減少500-1000大卡的熱量，預計每星期可減去體重0.5-1.0公斤
- 配合運動，以防基礎代謝率降低

- 如何分配？

大卡	1200	1400	1600	1800	2000
----	------	------	------	------	------





# 4-1-3-A 營養素計算與餐次分配

食物分類 \ 大卡	1200	1400	1600	1800	2000
乾飯	2碗	2.5碗	3碗	3.5碗	4碗
低脂奶類	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯
豆蛋魚肉類	3.5份	4份	4.5份	5份	5.5份
蔬菜類	3碟以上	3碟以上	3碟以上	3碟以上	3碟以上
水果類	2份	2份	2份	2份	2份
油脂類	3茶匙	4茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙

## 4-1-4 減重食譜 ( 舉例 )

例：1400大卡



- 早餐

- 脫脂奶1杯 ( 240 cc )、土司1片、茶葉蛋1個

- 午餐

- 飯1/2碗 ( 100公克 )、滷雞腿半隻、炒雞絲銀芽、炒青菜

- 午點

- 蘇打餅乾3片

- 晚餐

- 水餃9個、燙青菜、海帶、青菜豆腐湯、柳丁1個

## 4-2 食物紅綠燈

- 4-2-1 定義
- 4-2-2 紅燈食物
- 4-2-3 黃燈食物
- 4-2-4 綠燈食物



## 4-2-1 定義

- 依據熱量我們把常吃的食物分成每天必須攝取的「綠燈食物」、需限量攝取的「黃燈食物」，及只能偶爾取的「紅燈食物」。



# 4-2-2 紅燈食物

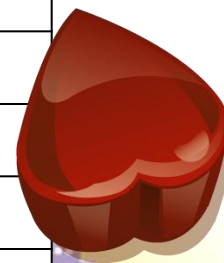


- 提供熱量、糖、油和鹽份，而其他必須營養素含量很少，只可偶爾選擇的食物。

奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
無	炸薯條 甜甜圈 小西點 月餅 速食麵 爆米花	醃製 蔬菜	蜜餞 甜果汁	鹹魚 香腸 臘肉 蛋類：無 豆製品：無	培根 豬油 奶油 乳瑪琳 酥油 雞皮 豬皮	洋芋片 奶油蛋糕 糖果 巧克力 可樂 含糖飲料
						

# 4-2-2 零食熱量知多少？

食 物 名 稱	單 位	重 量	熱量(大卡)
77乳加巧克力	1條	22g	109
M & M 巧克力	1包	50g	240
Skittles 綺果果汁彩虹糖	1包	50g	208
金莎巧克力	3個	45g	240
青、白、黃箭口香糖	7片	21g	90
雀巢聰明豆	1條	20g	92
曼陀珠(白薄荷)	1條	37g	145
健達出奇蛋	1個	20g	110
森永牛奶糖	1包	50g	209
黑嘉麗水果軟糖(綜合水果)	1條	37g	160
義美牛奶糖	1包	-	640
瑞士三角巧克力	1條	75g	450



# 4-2-2 零食熱量知多少？

食 物 名 稱	單 位	重 量	熱量(大卡)
瓜子	50粒	-	45
腰果	5粒	-	45
開心果	10粒	-	45
核桃仁	2粒	-	45
爆米花	100g	-	459
杏仁果	5粒	-	45
花生米	10粒	-	45
南瓜子	30粒	-	45
珍珍魷魚絲	1包	80g	231
高崗屋海苔	1包	30g	60
北海鱈魚香絲	1包	50g	250



## 4-2-2 零食熱量知多少？

食物名稱	單位	重量	熱量(大卡)
ACE蘇打餅	1盒	-	1155
OREO巧克力餅乾	1盒	150g	750
王子麵	1包	-	452
可樂果	1包	85g	420
可口奶滋	1包	230g	880
芝多司	1包	75g	360
金牛角	1包	40g	217
乖乖 (奶油椰子)	1包	65g	276
旺旺仙貝	1包	120g	420
波卡洋芋片	1包	50g	350
真魷味	1包	95g	406
義美牛奶小泡芙	1包	65g	352
義美花生煎餅	1包	-	600
蝦味先	1包	50g	514





# 4-2-3 黃燈食物



- 含有人體必須的營養素，但糖、脂肪或鹽分過高，是必須限量攝取的食物。

奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
全脂奶 調味乳 乳酪 發酵乳 奶昔 布丁 霜淇淋	炒飯 炒麵 炒米粉 甜鹹麵包 煎蘿蔔糕 年糕	炸蔬菜 大油炒 蔬菜	水果沙 拉 水果罐 頭 乾果	煎炒炸肉 肉鬆 火腿 熱狗 油豆腐 皮蛋 鹹蛋	核果 堅果	漢堡 披薩



# 2-4綠燈食物



- 含有人體必須的營養素，可促進身體健康，是每天必須攝取的食物。

奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
低脂奶脫脂奶酸酪乳低脂乳酪 	米飯 饅頭 吐司 湯麵 綠豆湯 水煮玉米 	新鮮蔬菜 	新鮮水果 	瘦肉 豆腐 豆漿	橄欖油 花生油 芥花油 魚油 	白開水 麥茶 無糖飲料 純米果

## 4-3 食物中的脂肪

---

- 4-3-1 高脂食物
- 4-3-2 食物中隱藏的脂肪
- 4-3-3 反式脂肪高的食物
- 4-3-4 低油飲食技巧
- 4-3-5 減少用油的烹調



# 4-3-1 高脂食物

- 油脂類食物

- 烹調用油--沙拉油、花生油、玉米油、葵花油、豬油等。
- 油脂類製品--奶油、花生醬等。
- 堅果類--瓜子、花生、杏仁、腰果、芝麻、核桃等。

- 肉類及肉類加工品

- 肥肉、雞鴨皮、豬皮、魚皮、蛋黃
- 肉類因部位不同，有不同的脂肪含量。
- 培根、香腸、火腿、熱狗、肉酥



- 以炸、爆、酥等方式烹調食物

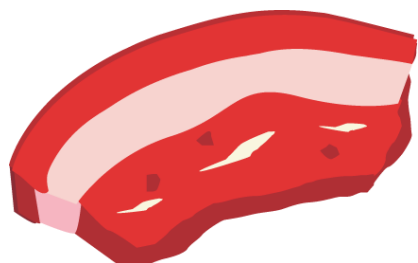
- 油炸食品、油條、炸雞、炸薯條等。

- 零食及點心

- 洋芋片、酥皮點心、甜甜圈、燒餅、蛋糕、沙其瑪、綠豆糕等。

## 4-3-2 食物中隱藏的脂肪

- 全脂牛奶、冰淇淋、乳酪等
- 蛋、魚、家禽、畜肉
- 黃豆及麵筋製品
- 瓜子、花生、腰果、芝麻、杏仁
- 綠豆糕、八寶飯、甜甜圈



# 4-3-3 低含反式脂肪高的食物

- 烘焙食品、乳瑪琳、烘焙西點、加工食品、油炸食品、炸薯條、炸洋蔥圈、炸雞等。



食物名稱			反式脂肪含量	
	公克/份	公克/100公克	佔總脂肪%	佔每日2000大卡%
<b>烘焙食品</b>				
派	3.9	3.1	28	1.8
丹麥酥	3.3	4.7	25	1.5
甜甜圈	2.7	5.7	25	1.2
餅乾	1.8	5.9	26	0.8
蛋糕	1.7	2.7	16	0.8
布郎尼	1.0	3.4	21	0.5
瑪芬	0.7	1.3	14	0.3
<b>速食或冷凍食物</b>				
炸薯條	4.7-	4.2-5.8	28-36	2.1-2.7
麥克雞塊	6.1	4.9	25	2.3
比薩	5.0	0.5	9	0.5
微波爆玉米花	1.1 1.2	3.0	11	0.5

Mozaffarian D et al., N Engl J Med 354:1601-13, 2006

## 4-3-4 低油飲食技巧

- 避免油炸、油煎食物、油酥點心、奶油蛋糕等。
- 選用瘦肉。
- 烹調應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品。
- 在外用餐，應儘量選擇清燉、涼拌的食物。
- 將肉湯及肉汁冷藏後，除去上層的油後再加熱食用。



## 4-3-5 減少用油的烹調

- 利用微波爐或烤箱。
- 蒸、煮、燙、涼拌。
- 養成以量匙計量油量的習慣。
- 事先做好調味料。
- 善用香料與酸味。
- 使用不沾鍋。





## 4-4 進食技巧

---

- 4-4-1 減少食物熱量密度
- 4-4-2 先喝湯、蔬菜、粗食、肉類
- 4-4-3 細嚼慢嚥



## 4-4-1 減少食物熱量密度

- 低熱量密度與較好飲食品質、較低的熱量攝取與體重有關
- 飲食中可以加入含水量高的水果、蔬菜、煮過的全穀類、湯，並減少脂肪含量，來降低熱量密度



# 4-4-1-1 食物的營養密度

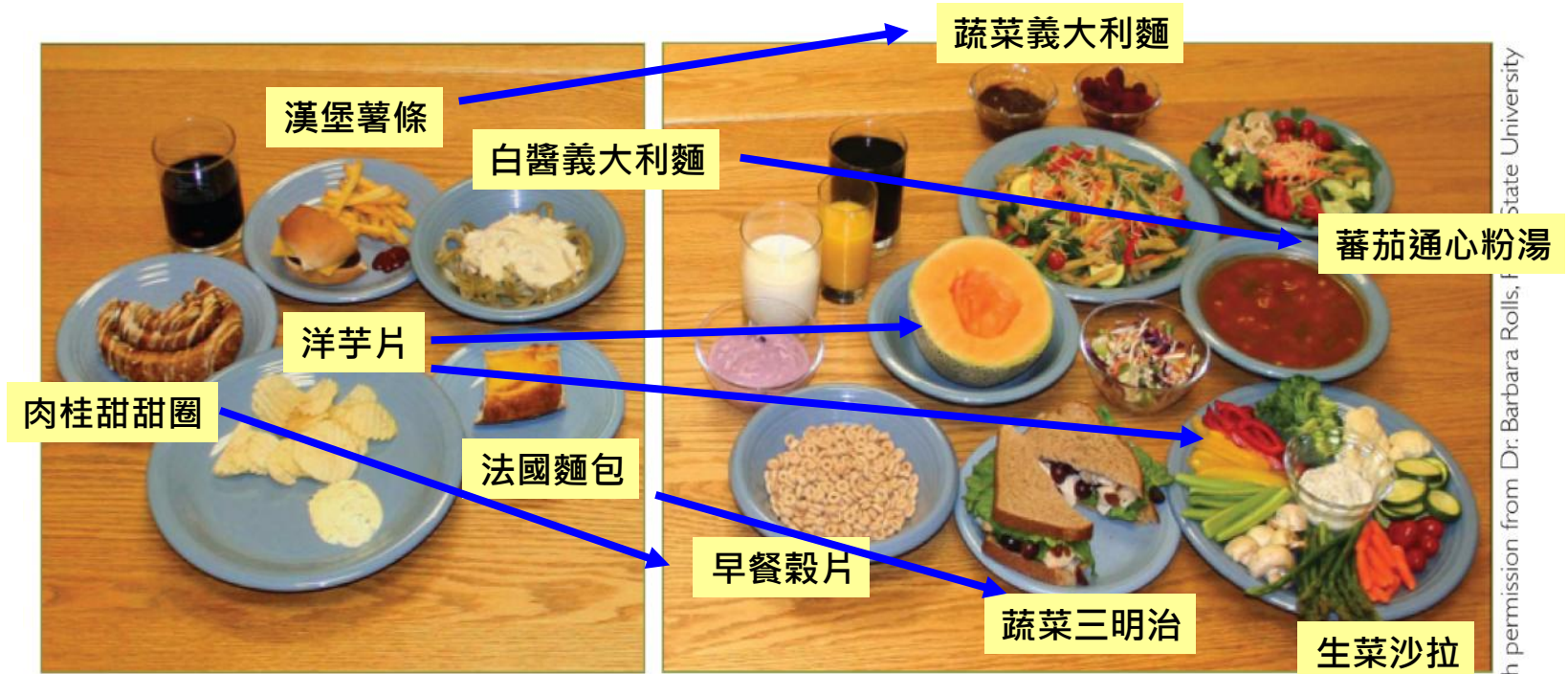


不需限量	綠色蔬菜 所有生的蔬菜 不含澱粉煮過的蔬菜 豆子與豆莢 新鮮水果
每天限量	煮過的澱粉蔬菜 全穀類 核果類
每星期限量	魚 脫脂奶 家禽與蛋
盡量避免	紅肉、精緻穀類、全脂奶、烹調油、甜食

# 4-4-1-2 減少食物熱量密度對策

	成分	減少脂肪	增加水分	減少脂肪+增加水分
	4杯熟麵條 1杯芹菜 1杯洋蔥 1杯火腿 1杯乳酪 1杯美乃滋	瘦火腿 低脂乳酪 低脂美乃滋	加2杯蕃茄 加1杯綠花菜 用1杯紅蘿蔔 取代0.5杯火腿 0.5杯乳酪	
總量 熱量密度 份量 每份熱量	8杯 2.0大卡/公克 300公克 600大卡	8杯 1.38大卡/公克 300公克 415大卡	11杯 1.37大卡/公克 300公克 410大卡	11杯 1.0大卡/公克 300公克 300大卡

# 4-4-1-3 比較食物密度



1575大卡  
高熱量密度食物

1575大卡  
低熱量密度食物

Used with permission from Dr. Barbara Rolls, Penn State University

Used with permission from Dr. Barbara Rolls, Penn State University

# 4-4-1-3 比較食物密度



## 4-4-2 進食順序-先喝湯

- 先吃蔬菜類及湯類等熱量低、營養密度高，具飽足感的食物。
- 再吃主食類，盡量選擇纖維質高的五穀根莖類。
- 最後吃肉類，選擇低脂肉類。



## 4-4-3 細嚼慢嚥

- 慢慢的吃，每口菜盡量咀嚼20次以上，再吞下。
- 一口吃完吞下後，再放入下一口。
- 兩口之間，放下餐具。
- 以輕鬆的心情，享受餐點。





## 4-5 體重控制規劃

- 4-5-1 均衡低熱量飲食
- 4-5-2 規律運動
- 4-5-3 每天量體重
- 4-5-4 飲食日記
- 4-5-5 固定追蹤計畫



# 4-5-1 均衡低熱量飲食



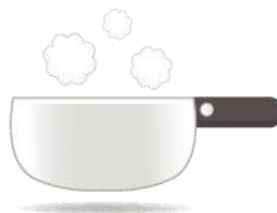
## 4-5-2 規律運動

- 積極從事體力活動是必須的。
- 運動有助於消耗熱量，消除體脂肪。
- 活動要生活化。
  - 多走路 少坐車子
  - 多爬樓梯 少坐電梯
  - 多站著 少坐著
  - 多坐著 少躺著



## 4-5-3 每天體重

- 早\_\_\_\_\_公斤或晚\_\_\_\_\_公斤。
- ps.固定時間量體重，並記錄之



# 4-5-4 飲食日記

時間	烹調方法	食物內容	份量	進餐地點	所用時間
AM8:00正		三明治 土司 火腿 煎蛋 美乃滋 低脂鮮奶	一個(15元) 一片半 半片 半個 少許 一盒(240cc)	辦公室	10 '
PM12:30正	炸 炒  炒	飯 排骨 芹菜 干絲 空心菜 紫菜蛋花湯	一碗 一個手掌大  3湯匙 半碗 蛋少許	自助餐廳	20 '
PM3 : 30點		珍珠奶茶	一杯(500cc)	辦公室	15 '

## 4-5-5 固定追蹤計畫

- 定期出席。
- 運動有助於消耗多餘的熱量，消除過多的體脂肪。
- 按計畫時間吃三餐，定時定量。
  - 減少糖與鹽的攝取
  - 攝取高纖維食物
  - 每天至少喝八大杯水
  - 降低吃飯速度
- 確實做飲食日記
  - 確實執行運動計畫
  - 互相精神支持



健康100 臺灣動起來  
健康減重101，幸福臺北一等一

