

體重管理衛教建議

一、**體重管理目的**：肥胖和多種慢性病息息相關，但外表瘦並不一定代表健康；健康減重須兼顧健康吃和多運動，若能加上適當的肌力訓練，對於減重或是維持正常體重都有非常大的幫助。每天減少 300 大卡熱量並且多運動消耗 200 大卡，相當於每天多消耗 500 大卡，每週可以減重約 0.5 公斤。實踐「聰明吃、快樂動，定期監測各項數值」之正確的方式進行健康減重，持續養成健康生活型態，才能擁有更健康與有品質的人生。

二、肥胖的定義：

1. 身體質量指數 (BMI) $\text{kg/m}^2 = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$

體重過輕	標準	體重過重	肥胖	腰圍正常值
< 18.5	18.5~23.9	24~26.9	≥ 27	男性低於 90 公分 / 女性低於 80 公分

2. 體脂肪：男性體脂率介於 15~25%，女性體脂率介在 20%~30% 則為正常值，超過即位肥胖。

三、您減重最終想達到的是甚麼結果？努力達成「理想體重」能給你帶來甚麼好處？

- 想穿下自己喜歡衣服，自信，提升外在形象。
- 想體態更緊實，看起來健康有活力。
- 想讓自己走路更輕鬆，減少關節的負荷。
- 想減少病痛，少吃藥，或避免慢性病纏身。
- 希望自己的生活有品質，有能力做想做的事情。

問問自己，有多大的動力想減重？（0分 - 10分）

四、減重原則：營養均衡飲食及限制熱量，搭配運動增加心肺功能與加速身體代謝。



減重沒有速成班，體重管理，飲食永遠是主角，運動是不可或缺的配角！
均衡飲食、規律運動，只有持續的熱量攝取低於熱量消耗，才能達成減重的目標！

五、每日飲食指南：


預估我一天需要多少熱量			
活動量	輕度	中等	重度
大卡/公斤	25-30	30-35	35-40
65歲建議	20-25	25-30	30-35
()X()=()			
體重 X 每公斤卡數 = 一天所需熱量			

六、我的飲食安排：

營養素(大卡)	1400	1600	1800	2000	我要戒除不健康的生活習慣
全穀雜糧類 (份)	7	9	11	12	<input type="checkbox"/> 減少含糖飲料或甜點 <input type="checkbox"/> 減少炸物或麵包蛋糕 <input type="checkbox"/> 減少酒精攝取 <input type="checkbox"/> 減少吃到飽或聚餐頻率 <input type="checkbox"/> 減少豬皮或內臟 <input type="checkbox"/> 不熬夜、不長時間靜態生活
魚肉豆蛋類 (份)	5	5	6	7	
蔬菜類 (份)	4 - 5	5	5	6	
水果類 (份)	1 - 2	2	2	2	
低脂乳製品 (份)	1	1	1	1	
油脂堅果類 (份)	5	6	6	7	
我能改變健康生活型態信心指數 (0 - 10分)					達成信心指數 ()分

七、食物份數替換表：

全穀根莖類 (1份 70大卡)	蛋豆魚肉類 (1份 55-75大卡)	水果類 (1份 60大卡)	低脂乳製品 (1份 80-120大卡)	油脂類 (1份 45大卡)
1/4碗乾飯或五穀飯	1/2盒嫩豆腐	1/2根香蕉(大)	1杯優酪乳	1茶匙
1/2碗稀飯或熟麵條	1顆蛋/1隻小卷	1個拳頭蘋果	2片起司片	2顆奶精
1個豆皮或花壽司	1杯190c.c.無糖豆漿	1個柳丁(中)	3湯匙奶粉	5顆腰果
1片去邊吐司(薄)	2湯匙肉絲	4-5顆(大顆水果)	240CC脫脂鮮奶	10顆開心果
1碗蕃薯/芋頭/南瓜/馬鈴薯	3湯匙肉鬆	8-10粒葡萄或其他小粒水果		10顆花生
蘿蔔糕1片	4隻草蝦	無法預估量，可以		
2湯匙麥片	3指手指頭之寬度與	8分滿切塊飯碗裝		
3顆水餃	厚度之肉類	為1份		

八、我的減重目標：

身體組成	體重	腰圍	體脂肪	我的運動規劃：	信心指數 1-10分
目前體重				我喜歡的運動：_____ <input type="checkbox"/> 每天/週 有氧運動_____分鐘 <input type="checkbox"/> 每天/週 伸展運動_____分鐘 <input type="checkbox"/> 每天/週 阻力運動_____分鐘	
目標體重					激勵自己的一句話
3個月					
6個月					
1年					