

減重飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

本飲食可提供較低的熱量，有利於體重控制

◆ 適用對象

肥胖症，或合併有糖尿病、高脂血症、心臟病、心血管疾病、關節疾病等

◆ 飲食原則

1. 均衡攝取六大類食物並搭配適當的運動才能正確而有效的減輕體重

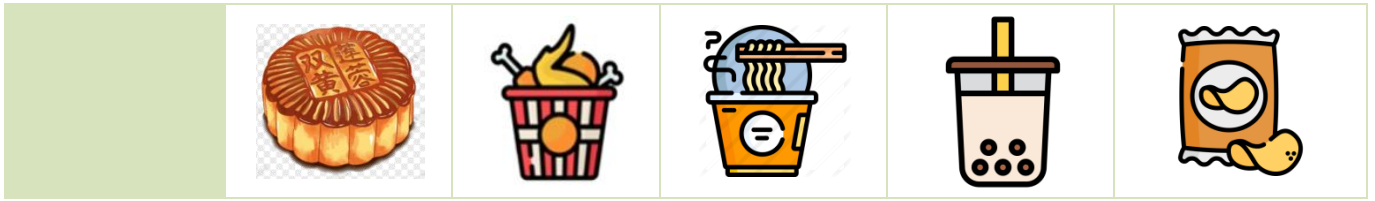


2. 減重不宜太急，建議一週減輕半公斤即可

3. 正確的飲食習慣：三餐定時定量，勿暴飲暴食或大小餐，減少睡前進食習慣

4. 忌食高熱量食物：甜膩、油炸/煎、油酥之食物，如月餅、蛋塔、炸雞等

高熱量食物	月餅	炸雞	加工製品	含糖飲料	零食
-------	----	----	------	------	----



5. 選擇低熱量食物:

- 肉類選擇吃瘦肉
- 多吃纖維高、熱量低，可增加飽足感的食物，如新鮮蔬果
- 選擇天然食物，少吃加工食品
- 無糖茶類取代各種含糖飲料

6. 低油的烹調技巧:

少用煎炸，改為蒸、滷、涼拌、烤、清燉等方法以降低油脂攝取

7. 細嚼慢嚥，延長進餐時間(>30 分鐘/餐)

8. 調整進餐順序:湯/白開水→蔬菜→肉類→飯→水果，減少當餐攝取過多食物



9. 適當的用餐區域:盡量選擇在餐桌進食， 避免無形當中吃入過多高熱量食物