



維持七分飽、作好健康減重

★ 臺中榮總營養室營養師 陳怡如

肥胖雖然不是傳染病，但會影響外觀、交友，是健康的大敵。依據衛生福利部國民健康署的健康調查：男性每 2 人就有 1 人為過重或肥胖，女性每 3 人就有 1 人為過重或肥胖，兒童及青少年每 4 人就有 1 人為過重或肥胖。但是經常有人表示，每次減重後又會再復胖，如此反覆減重的結果反而越減越胖，對自己更失去了信心，因此如何健康的減重做好體重管理、飲食該如何注意是最重要的。

站在營養的角度，除了做好飲食控制，還要搭配正確的行為改變，配合適當的運動，才能健康的減重、擁有良好的體態。健康的減重以每週下降 0.5~1 公斤為原則，不要求快速需兼顧身體健康。在飲食控制上，仍以低熱量且營養均衡的飲食為原則，把握住均衡的三餐，全穀雜糧類及豆魚蛋肉類不可多吃但不能不吃，蔬菜類依定要吃且可多吃為原則。而在減重過程中常會感到飢餓，可多攝取高纖維食

物，利用全穀類取代白米飯，同時增加蔬菜攝取，補充足夠的水分，維持七分飽的飲食習慣。

在飲食行為上，建議依照營養師與您討論、設計的飲食份量，定時定量，不要任意刪減；多吃未精緻、體積大、較有飽足感的食物，配合細嚼慢嚥，減少外食機會、避免零食的攝取，多喝白開水取代含糖飲料。生活作息不正常者，如：夜貓族，宵夜時間容易肚子餓，晚餐時間較晚，建議改正作息時間或以低熱量食物取代。體重控制的同時搭配適度活動，有助於減重時能減掉更高比例的脂肪，同時轉移對食物的注意力。

成功減重者的體重是呈階梯狀的曲線變化，而非直線下降，減重 1 個月後容易發生體重停滯期，時間長短因個人而異，可調整營養處方及運動項目；同時檢視：是否嚴守減肥計劃、多變化運動種類、減肥計劃是否過於極端。停止不當、劇烈的節食、斤斤計較食物熱量，



避免飲料、加味水，改變運動習慣，多做幾種運動，增加趣味及新鮮感，增加運動強度或延長運動時間，燃燒更多脂肪。

減重難、維持瘦身後的體重更困難，建議以低脂高纖飲食為主，避免饑餓，進食需細嚼慢嚥，注意食品標示：低脂≠低糖≠低熱量，勤量體重並記錄，呼朋引伴齊運動，勝過吃吃喝喝一起胖，轉移對「食物」的注意力，必要時尋求專業醫師或營養師的協助，達到體重控制目標。

正確的減重觀念，是採用：

1. 合理的少吃 - 低熱量的均衡飲食
2. 適度的運動 - 必需搭配有氧運動
3. 建立長期的健康生活型態 - 強化減重動機、付之行動，要有自信心及毅力，持之以恆。

把體重當作指標，鼓勵自己持續減重，讓好的飲食習慣及健康生活型態養成習慣，習慣成自然，健康自然來。



※ 營養諮詢門診【自費】周一、周四下午 2317 診

