

想減重…我每天究竟該吃多少熱量才可以？

『到底每天要少吃多少大卡熱量，體重才能減輕？』這是每個曾嘗試減重的民眾腦中會浮現的問題。

人體一天所需的熱量，除了基礎代謝^{註1}所需以外，還包含身體活動所需的熱量。想減重就是要讓攝取的熱量 < 消耗量(即基礎代謝+活動量所需的熱量)，因為當我們所攝取的熱量不足以供身體一天所需時，身體才會將消耗身體脂肪作為熱量來源。

我想維持體重時，一天需要多少熱量？

評估一天所需的熱量，可依據您目前體重狀態^{註2}(過輕、正常、過重或肥胖)及平日的活動量(輕度、中度、重度)，來估算所需熱量。

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或肥胖者 所需熱量
輕度工作	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)	20~25 大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45 大卡×目前體重 (公斤)	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)

來源:衛生福利部國民健康署

平日活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：嫗母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人

來源:衛生福利部國民健康署

我想減重時，一天需要多少熱量?

控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。只要每天減少攝取 500 大卡熱量；或減少攝食 300 大卡熱量，並增加體能活動多消耗 200 大卡，每週就可減重約 0.5 公斤。

範例：王小誠身高 172 公分，體重 75 公斤，從事機械操作作業員(需時常站立工作)。

$BMI=75 \div (1.72)^2 = 25 \rightarrow \rightarrow$ **體位屬過重**

活動量 $\rightarrow \rightarrow$ **中度工作**

“維持目前體重” 所需每日熱量計算：75*30=2250 大卡

“每週想減輕 0.5 公斤” 時所需每日熱量：**2250-500 =1750 大卡**

知道我一天所需要的熱量了，那我可吃多少食物？

熱量份量 分配 食物分類	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡
全穀雜糧類	1.5 碗	2.5 碗	3 碗	3 碗	3.5 碗	4 碗
豆魚蛋肉類	3 份	4 份	5 份	6 份	6 份	7 份
乳品類	1.5 杯					
蔬菜類	3 份	3 份	3 份	4 份	4 份	5 份
水果類	2 份	3 份	2 份	3 份	3.5 份	4 份
油脂與 堅果種子類	4 份	4 份	5 份	6 份	6 份	7 份

來源：衛生福利部國民健康署

為了維持身體正常運作，如：四肢正常活動、心跳、大腦運作等，也是需要足夠熱量來供給能量，所以攝取過低熱量也是不行的。但如果吃得太多，身體卻沒有等比例消耗掉，造成攝取與消耗的不平衡，身體脂肪就會越積越多，造成體態肥胖，最後也增加慢性病的風險，故想減重沒有捷徑，『少吃多動』是達成目標的不二法門。

註 1：指一個人在靜態的情況下，維持生命所需的最低熱量消耗卡數，主要用於呼吸、心跳、氧氣運送、腺體分泌，腎臟過濾排泄作用的功能等所需的熱量。

註 2：見上篇『好享瘦~理想體重我來了』。