

## 高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

科別	營養室	編號：9200007
主題	飲食熱量控制	2007.12.30訂定
製作單位	營養室	2023.06.28審閱/修訂

### 一般說明：

飲食熱量控制係指提供低於每日身體所需熱量且營養均衡的一種飲食，它能減輕體重並維持身體各機能之正常運作。

### 飲食熱量控制適用於

1. 體重過重者
2. 肥胖症

### 理想體重之計算方法：

理想體重（公斤）=  $22 \times \text{身高}^2$ （公尺<sup>2</sup>）

即 BMI（Body Mass Index，身體質量數）=  $\frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}} = 22$

正常體重範圍：  $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

過重：  $24 \leq \text{BMI} < 27$

輕度肥胖：  $27 \leq \text{BMI} < 30$

中度肥胖：  $30 \leq \text{BMI} < 35$

重度肥胖：  $\text{BMI} \geq 35$

### 居家照顧：

1. 請營養師為您設計一套飲食計劃，千萬不可聽信偏方或廣告宣傳，自行減重，以免造成健康的危害。
2. 減重不宜太速，應設定合理目標，逐步達成。以每週減輕 0.5~1.0 公斤體重為原則。

### 3. 飲食控制的小小提示：

- 維持均衡的營養。
- 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。晚餐避免攝取過量且時間盡量提早，以免熱量積存。
- 改變進餐的程序：先喝湯，再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。
- 進餐應定量，細嚼慢嚥，延長進食時間，方可增加飽足感。
- 多吃新鮮蔬菜。
- 多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必加油的烹調方式。
- 儘量少吃高熱量及濃縮型之食物，尤其是甜膩、油炸、油煎、油酥的中西式甜鹹點心，如：糖果、蛋捲、月餅、蟹殼黃、雞捲等。
- 勿將食物作為發洩情緒之替代品。配合恆久適當的運動，消耗多餘的熱量，以收事半功倍之效。

### 何時找醫師及營養師：

肥胖的民眾，應先請教醫師，檢查是否為疾病因素所導致。體重超過理想體重範圍時，應請教營養師為您設計一份控制熱量的飲食。

### 參考資料：

1. 臨床營養工作手冊，行政院衛生署，95年12月
2. 高雄榮民總醫院營養手冊，高雄榮民總醫院，90年6月

**警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。**