

# 如何健康的減重

家庭醫學科 鄭光皓醫師

## 一、前言

減重是一輩子的事，一切急不得，最重要的是要有正確的飲食觀念及均衡的營養；且維持理想體重，避免肥胖，可預防慢性病如糖尿病，高血壓，有益身體健康。建議採取限制熱量且營養均衡的飲食，對於六大類食物要適量攝取，並配合運動，以達減重效果。

## 二、肥胖的指標：

	身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	
正常範圍	18.5≤BMI<24	
異常範圍	過重：24≤BMI<27 輕度肥胖：27≤BMI<30 中度肥胖：30≤BMI<35 重度肥胖：35≤BMI	中央性肥胖： 男性：≥90公分 女性：≥80公分

\*身體質量指數(BMI)= 體重(公斤)/ 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

## 三、健康減重原則

1. 配合恆久適當的運動，消耗多餘的熱量，建議每周三次，每次至少 30 分鐘的中等強度運動：游泳、慢跑、登山、騎腳踏車等.....
2. 忌食任何高熱量或濃縮食品，尤其是甜、鹹、煎、炸、油酥之食物。如糖果、蛋捲、中西式鹹點心（月餅、蟹殼黃）及脂肪量較高的堅果類（花生、瓜子、腰果、松子、核桃等）。豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等應禁食。
3. 減重速度不宜太快，以現有需要熱量每天減少約 500 卡熱量，本院備有極低熱量的代餐飲食，一週以減輕約 0.5 公斤為宜。
4. 減緩進食速度，謹記細嚼慢嚥的原則，可避免一次吃太多，並且進餐時可選擇熱量較低食物，例如先吃青菜。
5. 減重期間千萬不要熬夜，日夜顛倒與睡眠不足是容易發胖的原兇。
6. 可配合門診中醫耳穴埋針減重，一周一次，共約五個星期療程
7. 若常常外食、應酬高油脂的食物，還可服用經衛生署核可的減肥藥：羅氏纖。以減少高油脂食物的吸收，達到減重的效果。
8. 減重須有長期的計劃，最好有家人或同伴的支持，遇到問題時應找專業的減重團隊予以指導。

若有減重方面的問題，請掛號至星期三晚上家醫科鄭光皓醫師減重門診

由專業的減重團隊為您的健康把關