

健康減重衛教單



瘦得速度放慢才易瘦到脂肪、減少肌肉流失，維持良好體組成[肌肉多、脂肪少]

首要戒除

正餐外的精緻澱粉「含糖飲料」、「零食」、「點心」、「宵夜」

熱量估算

估算自己「每日所需總熱量 X」： $30\text{kcal/kg} \times \text{體重 kg} = X \text{ kcal}$
 訂下減重目標：例如每個月目標減重 2kg $\rightarrow -2\text{kg/月} \rightarrow -500\text{kcal/天}$
 「減重每日攝取熱量 Y」 $\rightarrow Y = (X-500) \text{ kcal/天}$
 例如：體重 60kg，目標1個月瘦2Kg · $X = 30\text{kcal/kg} \times 60\text{kg} = 1800\text{kcal}$
 \rightarrow 減重每日攝取熱量 $Y = (X - 500) = 1800 - 500 = 1300\text{kcal/天}$



有氧運動燃燒脂肪提高基礎代謝率/重訓減少肌肉流失

餐盤控制法

以固定餐盤、一個便當大小為限制食量的方式。肉蛋魚豆類、蔬菜類、澱粉類均衡攝取，且以週為單位逐漸減少每餐澱粉類攝取總量。

每日測量體脂

【參閱澱粉衛教單】
辨識澱粉類
逐漸減少每餐澱粉類總量
為減重關鍵

酒類

酒精熱量極高
減重應戒酒



為油脂類熱量高
每日建議攝取量30g
減重宜減量攝取

堅果類



水果類



一般人每日2-4份
自己拳頭大小=1份
減重宜減量攝取

