

1. 減重是一輩子的事，一切急不得，最重要的是有正確的飲食觀念及均衡的營養。

2. 維持理想體重，避免肥胖，可預防慢性病如糖尿病，高血壓，且有益身體健康。

※ 理想體重算法：

【身高(公尺)² × 22】 ±10%

體重超過理想 10%為過重，超過 20%為肥胖。

3. 宜採取限制熱量且營養均衡的飲食，三餐定時定量，對於六大類食物要適量攝取，不可採用不健康的低糖高蛋白或長期高纖維飲食（>50克/日），以免造成身體的傷害。

4. 配合恆久適當的運動，消耗多餘的熱量，以達到減重的效果。

5. 勿吃太鹹，以免減緩體重下降。

6. 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、中西式甜鹹點心

（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。

7. 減重速度不宜太快，以現有需要熱量每天減少約 500 卡熱量，一週約可以減輕體重 0.5 公斤。

8. 改變烹調方式，宜採用水煮、蒸、滷的烹調取代油炸、煎、炒，而且最好經常自己在家製備食物，避免長期外食。

9. 減緩進食速度，可避免一次吃太多，並且進餐時可選擇熱量較低食物，例如喝湯或是吃青菜。

10. 避免食用高熱量、高糖的精緻食物，同時不鼓勵習慣性喝酒。

11. 克制食慾，分清楚是肚子餓還是想吃東西(可選擇體積大熱量低的食物)。

12. 不要空腹購物，因為可能會買過量的食物，也不要在家裡儲存食物，會刺激自己和家人去吃，且

改掉一回家就找東西吃的習慣。

13. 不要以吃做為發洩情緒或壓力的方法，應尋找別的方式替代。

14. 懂得拒絕別人給你非飲食計畫中的食物。

15. 詳細記錄一週內所吃食物的所有種類、份量及吃的時間，地點和動機，最好長期找營養師修正飲食情形。

16. 體重過重之兒童、青少年、孕婦及哺乳婦，應考慮特殊之生理狀況，做適當的飲食調整。

祝您
身體健康！

減重飲食原則



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
～ 學務處衛保組關心您 ～

