

# 限制熱量飲食

## ◆ 建立理想體位目標

身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>

理想範圍：18.5≤BMI<24.0

過重：24.0≤BMI<27

肥胖：27.0≤BMI

我的體位測量值	
身高：	_____公分
體重：	_____公斤
理想體重範圍：	_____ - _____公斤
BMI：	_____ (標準/過重/肥胖)

定期監測體重  
為減重的第一

量體重...



## ◆ 減重 6 大守則

1 『正餐規律吃，勿宵夜，勿點心』  
以三正餐為主，且平均分

2 『維持低熱量均衡飲食』  
攝取六大類食物，每餐熱量控制在400~500大卡。

3 『健康減重不復胖』  
減重速度宜0.5~1公斤/週，搭配運動事半功倍。

4 『細嚼慢嚥7分飽』慢慢吃，不僅可以保養腸胃，又可避免攝食過量。

5 『少油烹調少負擔』  
每天攝取植物油勿超過2湯匙

6 『改變用餐順序』  
先喝1碗清湯→蔬菜→豆魚肉類→主食

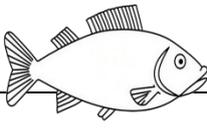
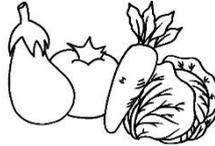
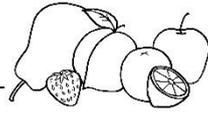


## ◆ 低熱量均衡飲食

**低熱量：**一般成人減重以每日熱量攝取1200~1500 大卡為目標。

**均衡飲食：**適量攝取六大類食物，讓我們在減重的同時能夠兼顧營養和健康，是可以長時間執行，又能夠延緩復胖的健康飲食。



					
全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂類
1 份 =1/4 碗飯 =1/2 碗稀飯 =1/2 碗熟麵條 =1 片薄吐司(25 公克) =2 湯匙麥片 =1/2 碗地瓜 =1/2 碗南瓜 =2 片蘇打餅干	1 份 =魚/瘦肉 1 兩 =2 湯匙 =1 顆雞蛋 =老豆腐 4 格 =無糖豆漿 190c.c	1 份 =生重 100 克 =煮熟半碗	1 份 =半根香蕉 =一顆柳丁 =一顆小蘋果 =13 顆葡萄	1 杯 =低脂/脫脂 240c.c =低脂/脫脂 3 湯匙	1 份 =植物油 1/3 湯匙 =5 粒腰果 =10 粒花生



## ◆ 少油小撇步

### 靈活的選擇低脂食物

\* 含油量種類比較：魚/海鮮 < 雞 < 鴨 < 牛 < 羊 < 豬

\* 依部位比較：雞胸 < 雞腿 < 雞翅

豬腿瘦肉、豬腱肉 < 豬里肌 < 豬排 < 梅花肉

\* 少絞肉類半成品和加工製品



\* 少油炸食物



### 聰明甩油的進食技巧

\* 減少調味油包和調味料的使用。



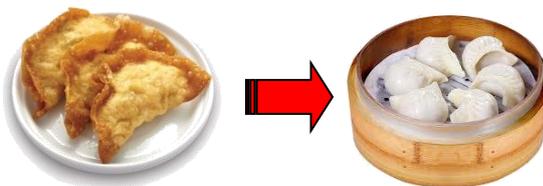
\* 選湯麵不喝湯，少油又少鹽

\* 吃飯不淋滷肉汁

\* 菜湯及燙青菜不淋肉燥和油蔥

### 巧妙的低油烹調方式

\* 以清蒸、滷、水煮、涼拌、烤、燻等方法取代油炸、油煎、油酥的食物。

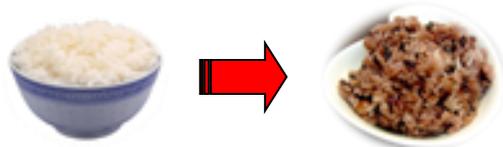


\* 減少用油量 ≠ 完全不用油：以單元不飽和脂肪酸多者為首選，包括：橄欖油、芥花油、苦茶油等。

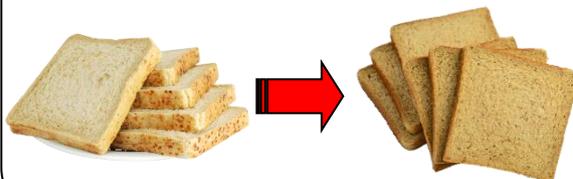


◆ 增加飽足感 小技巧

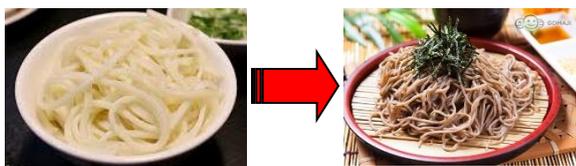
糙米或五穀雜糧取代部分白米



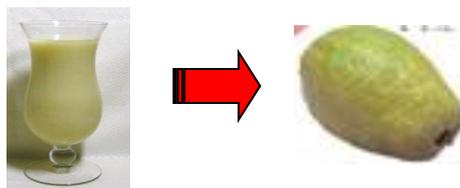
全麥吐司取代白吐司



蕎麥麵取代白麵條



水果取代果汁



增加蔬菜入菜

白饅頭



雜糧饅頭夾菜



肉醬義大利麵



蔬菜義大利麵



麻油雞



高麗雞湯



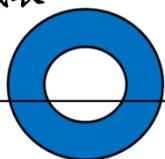
排骨湯



蘿蔔排骨湯

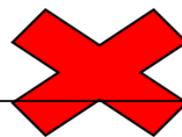


◆ 食物選擇建議表



全穀根莖類

米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等



全穀根莖類

炒麵、炒米粉、速食麵、燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等

蔬菜類

新鮮蔬菜



蔬菜類

油炸蔬菜乾

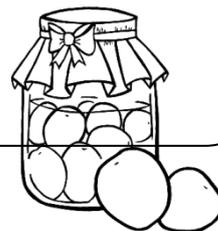
水果類

新鮮水果



水果類

酪梨、橄欖(乾)、椰子肉



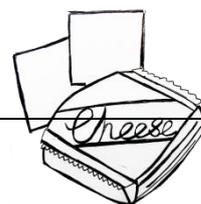
奶類

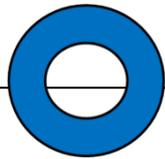
脫脂奶、低脂奶及其製品。



奶類

全脂奶及其製品如：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。





### 豆魚肉蛋類

#### 魚肉及海鮮：

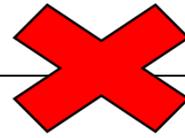
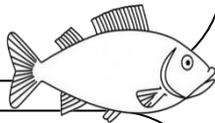
馬加魚、旗魚、吳郭魚、虱目魚、鯉魚、紅目鰱、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、鎖管、螃蟹、毛蟹、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參、脆丸等。

#### 肉類：

瘦牛肉、瘦羊肉、豬大里肌肉、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排、去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。

#### 豆類：

豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽等



### 豆魚肉蛋類

#### 魚肉及海鮮：

魚卵、魚丸（有餡）、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃（有餡）、蝦球、或罐頭食品等。

#### 肉類：

肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩、鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。

#### 加工食品：

肉燥、肉醬、肉乾、肉脯、肉鬆、火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸等。

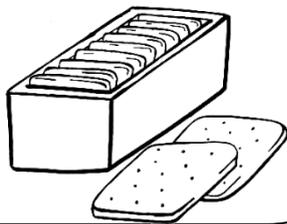
#### 豆類：

油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等



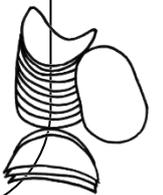
### 零食類

蘇打餅乾、登山口糧、無糖果凍（加代糖）及加代糖的仙草、愛玉、市售無糖之茶飲料、健怡可口可樂、健怡雪碧汽水、低卡百事可樂、等、蒟蒻、清茶、洋菜



### 零食類

蛋捲、餅乾（除了蘇打餅乾、登山口糧外）、蛋糕、派、各式中西點，如：千層糕、核桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類，八寶飯、麻花、麻薯、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊、爆米花、炸洋芋片、炸蠶豆



### 調味品

鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等



### 調味品

蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂