

🌲 健康減重衛教單

為什麼要健康減重？

- 過重與肥胖會增加高血壓、糖尿病、心臟病、中風、脂肪肝、退化性關節炎、睡眠呼吸中止症及某些癌症的風險。
- 維持健康體重可改善生活品質與壽命。

【減重目標建議】

項目	建議內容
體重減輕速度	每週減重 0.5~1 公斤為宜
短期目標	初期減去體重的 5~10%
長期目標	維持理想體重，改善健康指標

【三大核心：飲食、運動、行為改變】

① 飲食原則 (熱量控制 + 均衡營養)

- 採用**低熱量飲食**：每日攝取熱量比消耗少約 500~750 大卡
- 建議組合：
 - 50% 蔬菜及少量水果
 - 25% 全穀雜糧類 (如糙米、燕麥)
 - 25% 優質蛋白 (如魚、雞、豆類)
- 少吃：油炸、加工食品、含糖飲料、高脂肪零食
- 增加：喝水、細嚼慢嚥、定時定量

② 規律運動 (消耗熱量 + 增強代謝)

- 每週至少 **150 分鐘中等強度有氧運動** (快走、游泳、騎腳踏車)
- 加上 **2~3 次肌力訓練** (例如深蹲、伏地挺身、彈力帶)
- 從日常生活開始改變：走樓梯、散步、減少久坐

③ 行為改變與自我監測

- 餐前規劃菜單與份量控制
- 每天紀錄飲食與運動 (可用 APP 或紙本)
- 設定可達成的小目標，逐步建立新習慣
- 減少壓力與情緒性進食 (可學習正念飲食)

【藥物或手術治療】（需醫師評估）

適用情況	內容簡述
BMI ≥27 且有共病者	醫師可評估使用減重藥物（如 GLP-1、口服藥）
BMI ≥35 且長期無效	考慮代謝減重手術，如胃繞道、胃袖狀切除術

藥物與手術減重須經專科醫師評估與追蹤，切勿自行購買或服用不明藥物。

【減重常見迷思】

迷思	正確觀念
減重就是節食	應是營養均衡、持久的生活方式改變
不吃澱粉最快瘦	全穀類澱粉是能量來源，適量攝取有益
吃減肥藥最快	須專科醫師處方，並非萬靈丹

建議搭配定期監測指標：

- 體重、腰圍、BMI
- 血壓、血糖、血脂肪
- 肝功能、尿酸
- 身體組成（肌肉量、體脂肪比）