

控制體重飲食原則

- 一、依據飲食計畫，均衡攝取六大類食物，每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，也不可偏重點心或零食甚至取代正餐。
- 二、減重不宜過速，以每週減輕 0.5-1 公斤體重為原則。
- 三、進餐應細嚼慢嚥，改變進餐順序先喝清湯再吃蔬菜，再小口小口吃肉和飯。
- 四、多吃新鮮蔬菜，饑餓時可選用體積大、熱量低、有飽足感之食物。
- 五、選用植物油，勿用動物油並控制油的用量。烹調多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌的少油烹調方式，調味採用香料、醋、檸檬、番茄或添加香菜、菇類、海帶、洋蔥來增加食物之美味。
- 六、少吃高脂肪、高熱量之食物，尤其是肉湯，應去除上層浮油再食用，選擇瘦肉時，依次選用去皮雞肉、魚肉(不含魚肚)、去皮鴨肉、豬肉、牛肉、羊肉。
- 七、富含油脂的堅果類如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等，應適量攝取。
- 八、因高膽固醇飲食與肥胖同是造成心血管疾病之原因，少吃高膽固醇食物如內臟(豬腸、豬腦、豬肝、豬腰、雞肝、蟹膏、蟹黃、烏魚子)、卵黃。
- 九、避免攝取過多的熱量，導致體重增加。少吃零食，若嘴饞時建議可以低熱量食品取代如蒟蒻、洋菜、添加代糖之仙草、愛玉、無糖茶飲。
- 十、配合規律的運動，以達事半功倍之效。

簡易飲食代換表

全穀雜糧類 4份 (280大卡)

主食類

飯 1碗	稀飯 2碗	熟麵(線)2碗
米粉 2碗	冬粉 2碗	饅頭 1顆
饅頭 1顆	去邊吐司 4片	小餐包 4個
蛋餅皮 2.5片	水餃皮 12張	蘇打餅 12片

雜糧根莖類

薏仁 6湯匙	紅豆 8湯匙	綠豆 8湯匙
蓮藕 2碗	栗子(大)12粒	麥片 12湯匙
山藥 2碗	玉米(小)2根	馬鈴薯 2碗
芋頭 1碗	南瓜 2碗	地瓜 1.5碗

* 建議每餐 份

乳品類 1份 (120-150大卡)

無糖優格 210公克	無糖優酪乳 240毫升
低脂奶粉 3匙	低脂鮮奶 240毫升
全脂奶粉 4匙	全脂鮮奶 240毫升
起司片 2片 (+3公克糖)	

水果類 1份 (60大卡)

(1份水果=碗的8分滿=1顆棒球大小)

香蕉(大)半根	榴槤一湯匙	百香果兩顆
橘子	水梨	芭樂
蘋果	紅柿	檸檬
		鳳梨
		小番茄

* 每天最多不超過 2份水果

酒精 (1份 10克酒精含量)

啤酒(酒精濃度 5%)	250毫升
葡萄酒(酒精濃度 12%)	100毫升
米酒(酒精濃度 22%)	60毫升
威士忌(酒精濃度 40%)	30毫升
高粱酒(酒精濃度 58%)	20毫升

不建議飲酒，每日男性不超過 2份，女性 1份

蔬菜類 1份 (25大卡)

蔬菜生重 100公克 (葉菜類煮熟約半碗)
(包括各種瓜類、筍類、菇類、海帶及大番茄)

建議每天 份

低/中脂豆魚蛋肉類 1份 (55-75大卡)

傳統豆腐 1塊	嫩豆腐 1/2盒
無糖豆漿 190毫升	干絲 1/2碗
小方豆干 1.3塊	豆包 1/2塊
大黑豆干 1/3塊	毛豆仁 2湯匙
草蝦 6隻	魚肉(去骨) 1兩
雞蛋 1顆	瘦肉(雞鴨豬牛羊) 1兩

建議每天 份

油脂與堅果種子類 1份 (45大卡)

(1茶匙=1/3湯匙=5毫升)

植物油 1茶匙(大豆油/橄欖油/苦茶油/芥花油)

堅果種子類

黑白芝麻 1.5湯匙	瓜子 1湯匙
花生 10粒	花生粉 2湯匙
核桃 2粒	腰果 5粒
杏仁果 5粒	開心果 15粒

配料/醬料類 *此類飽和脂肪高，需適量使用

培根 1片	蛋黃醬 1茶匙
乳瑪琳 1茶匙	沙拉醬 2茶匙
花生醬 1茶匙	鮮奶油 1湯匙

其他油脂類(含糖)

椰漿 1湯匙	椰奶 1湯匙
酪梨 2湯匙	

*說明：

- 1 匙為 1 湯匙(容量 15 毫升)
- 標準碗(直徑 11.5 公分, 深 5 公分)