



# 健康減重衛教單

Family Medicine  
M.D. Chen Chen Chin

減重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」、「大餐」、「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  $Y = (X - 500) = 1800 - 500 = 1300\text{kcal/天}$



## 456低醣飲食

以標準餐碗、便當盒大小為估算食量的方式。豆魚蛋肉類、蔬菜類、醣類皆均衡攝取，並且以週為單位逐漸減少每日每餐醣類攝取比例

每日測量體脂

全穀雜糧類

【參閱飲食分類表】  
辨識全穀雜糧類

逐漸減少每餐醣類總量  
為減重關鍵

酒類

酒精1g=7kcal  
減重應戒酒

脂肪1g=9kcal  
每日建議攝取量30g  
減重宜減量攝取

堅果類

水果類

醣類1g=4kcal

一般人每日2-4份  
自己拳頭大小=1份  
減重宜減量攝取

有氧運動燃燒脂肪/重訓減少肌肉流失皆提高基礎代謝率