

# 控制體重飲食原則

## ★一般原則

1. 請營養師為您設計一套飲食計畫。
2. 維持均衡營養，每日以三餐為主平均分配，不可偏重任何一餐且盡量不吃點心。
3. 進餐應定量且細嚼慢嚥。
4. 多吃新鮮蔬菜，饑餓時可選用體積大、熱量低、又有飽足感之食物。
5. 選用植物油，勿用動物油並控制油的含量。  
烹調多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌的少油烹調方式。
6. 改變進餐程序先喝湯再吃蔬菜，再吃小口小口的肉和飯。
7. 調味採香料、醋、檸檬、蕃茄或添加香菜、草菇、海帶、洋蔥來增加食物之美味。
8. 低熱量食品如蒟蒻、洋菜、茶、添加代糖之仙草、愛玉、無糖茶飲料、健怡可口可樂、健怡雪碧、低卡百事可樂、去油清湯、礦泉水等。
9. 定時定量，睡前 2-3 小時避免進食。

## ★注意事項

1. 減重不宜過速，宜每週減輕 0.5-1 公斤體重為原則。
2. 少吃高脂肪、高熱量及濃縮型之食物，尤其是肉湯，應去除上層浮油再食用，選擇瘦肉時，應按脂肪含量多寡，依次選用去皮雞肉、魚肉、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
3. 少吃含脂肪高的堅果類如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
4. 少吃高膽固醇食物如內臟(腦、肝、腰子)蟹黃、蝦卵、魚卵等。因高膽固醇飲食與肥胖同是造成心血管疾病之原因。
5. 勿吃太鹹，以免減緩體重下降。
6. 少吃零食，以免增加額外之體重，在家中不要留存零食。
7. 提高身體活動量。
8. 如有減重相關問題，請洽詢本院飲食指導門診(20 診)。

營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228