

減重飲食指導

一、肥胖的定義：

BMI 身體質量指數(Body Mass Index)利用此數值衡量肥胖程度。

$18.5 \leq \text{BMI 值} < 24$ ：體重標準； $\text{BMI 值} < 18.5$ ：體重過輕。

$27 \leq \text{BMI 值} < 30$ ：輕度肥胖； $30 \leq \text{BMI 值} < 35$ ：中度肥胖。

$\text{BMI 值} \geq 35$ ：重度肥胖。

二、飲食原則：

1、正確的飲食習慣：

每日以三餐為主平均分配，不可偏重任何一餐，早餐吃得好，午餐吃的飽，晚餐吃的少。

2、調整進餐程序及習慣：

(1)餐前先喝一杯白開水，依序先喝清湯，再吃一些涼拌、燙青菜，最後慢慢吃肉類和主食類(白飯)。

(2)進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，千萬不可邊看電視或看書邊進餐。

3、選擇低熱量食物：

(1)多吃體積大、纖維多、熱量低、可增加飽足感的食物，例如新鮮蔬菜、水果，選擇新鮮、天然食物，少吃加工食品。

(2)儘量少吃含脂肪極高的堅果類，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。

(3)儘量少吃任何零食及油膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。

4、低油的烹調技巧：

烹調方式少用炒、炸，改為蒸、煮、滷、紅燒、涼拌、烤、燉等方法，以降低油脂的攝取。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____