

維持體重飲食

維持理想體重是維持健康所必須注意的課題。肥胖者，因加重心臟、腎臟、肝臟、膽囊、血管等器官工作負擔，因此容易罹患心臟血管疾病、腎臟病、糖尿病、膽囊病、痛風症、退化性關節炎、子宮內膜癌、血脂蛋白異常、呼吸功能失常等，其症狀隨肥胖而愈行愈重。如何計算您的標準體重？

男生：標準體重(公斤)=(身高-80)*0.7 或=62+(身高-170)*0.6

女生：標準體重(公斤)=(身高-70)*0.6 或=52+(身高-158)*0.5

您的體重是否在正常體重範圍？

正常體重範圍：體重於標準體重之±10%之間。

體重過重：體重超過標準體重之10%至20%。

肥胖：體重超過標準體重之20%之上

危險的減肥方法

特殊減肥飲食

雖然常會使體重急速下降，但只是使水分流失，而非脂肪。這些特殊飲食，若缺少一些必須營養素，長期使用，會危害健康。

(一)機械或美容器材利用震動脂肪的器械或抽脂來減肥，並沒有科學的根據。

(二)藥物市售的減肥藥(包括某些中藥)，有些含有危害身體的劇藥，需注意。

理想的減重方法

一、減重是一長期目標，不但要使體重減輕，更須保持下去。故千萬不可以聽信偏方、廣告虛傳，自行減重，以免造成健康的危害。

二、減重不宜太速，每天減少500大的熱量攝取，則一周約可減輕0.5公斤。

飲食控制的小方法：

1. 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。如果於兩餐間感到飢餓時，可吃一份新鮮的水果或吃一些蔬菜，降低飢餓感。
2. 烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必要加油的烹調方法。
3. 先喝湯，吃蔬菜，再小口慢慢吃肉類及飯。
4. 進餐時細嚼慢嚥，儘量使時間超過20分鐘，且專心進食，千萬不可邊看電視或邊看書邊吃飯。
5. 儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量食物。

6. 儘量少吃含脂肪量極高的堅果類，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。

7. 避免喝酒。

8. 家中不要留存零食。

請教醫師，選擇適當的運動，如：散步、慢跑、打網球、游泳等。時時增加運動的機會，如：選擇步行取代乘車到目的地；儘量少搭乘電梯上下樓而改用樓梯。