

康寧大學  
通識教育中心 毓授論文

---

健康的體重管理

---

報告人：許存惠

111.10.05

# 目錄

- ◆前言-體重控制的重要性
- ◆理想的體重控制
- ◆各類飲食法
- ◆正確的減重觀念
- ◆結語

# 前言-體重控制的重要性

人們的生活質量越來越好，體重也隨之急速飆升。世界衛生組織最新數據表明，全世界體重超標人口已達10億，肥胖人口達3億，每年至少有260萬人因此而死亡。體重超標與肥胖症早已不是發達國家的「專利」，現已遍及全球各大洲。世界衛生組織（WHO）1948年，將肥胖症列入疾病分類名單；2000年，WHO更將吸煙、肥胖和愛滋病列為人類的三大殺手。

# 體重控制的重要性

## ➤ 因肥胖容易導致的疾病：

1. 高血壓
2. 心冠疾病
3. 糖尿病
4. 睡眠呼吸暫停綜合症
5. 膽結石
6. 高血脂
7. 痛風
8. 脂肪肝

# 理想的體重控制

理想體重的變化，會直接反映身體長期的熱量平衡狀態。營養學中的理想體重，是採用身體質量指數(BMI)為測量方法。BMI=體重(kg) / 身高(m<sup>2</sup>)

- 理想體重範圍： $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$
- 體重過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$
- 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$
- 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$
- 重度肥胖： $\text{BMI} > 35$

# 各類飲食法

◆生酮飲食

◆168斷食法

◆低碳飲食法

◆地中海飲食法

## ◆生酮飲食

生酮飲食代表要「非常限制」碳水化合物的攝取，一天碳水化合物的總量落在25克到50克以內，主要改從脂肪攝取熱量。大家大都習慣以吃米飯、麵來當主食，以提供身體熱量，但這些都屬於碳水化合物。在生酮飲食裡，碳水化合物僅能佔總熱量的5%。其餘由蛋白質提供20%到25%的熱量，而絕大部分的熱量，也就是剩下的約70%到75%，都要靠脂肪提供。

# ◆生酮飲食

## ◀生酮飲食時，什麼不能吃？



照護線上

- 穀類、米飯
- 麵粉類製品
- 玉米、馬鈴薯
- 豆類
- 義大利麵
- 水果
- 根莖類蔬菜





# ◆生酮飲食

## 生酮飲食時，要吃什麼？

f 照護線上

- + 肉類、油脂多的魚類
- + 橄欖油、椰子油
- + 奶油、牛油
- + 全脂奶類製品
- + 酪梨
- + 蛋
- + 地面上的蔬菜
- + 蕈菇類



圖片來源：<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# ◆生酮飲食-潛在危險



圖片來源：<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

## ◆168斷食法

這種飲食法比較沒有特別限制吃什麼樣的食物，比較是在強調吃東西「時間點」的部分。進食8小時，16小時空腹，但不要因為有段時間不吃或少吃，就開始喝糖飲、吃甜食。蛋糕、糖飲這些高糖食物會為體內存下許多熱量，且無法提供其他身體需要的營養素，記得進食期間還是要吃蔬菜、水果、全穀類、與優質蛋白質。

# ◆168斷食法

進行斷食前，你最好...

照顧線上



和醫師討論



選擇營養  
而非空熱量



選擇穩定持久  
的安全作法

圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# ◆168斷食法

## 168斷食法

16小時禁食 8小時可進食

Facebook 照護線上



AM 8:00  
黑咖啡或無糖的茶

AM 11:00  
吃富含纖維  
與蛋白質的午餐



PM 3:00  
吃點健康點心  
像藍莓+優格

PM 6:00  
晚餐



PM 7:00  
結束進食  
之後可以喝水



圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# ◆ 低碳飲食法

- 戒掉添加糖和精緻醣
- 不要太過低醣
- 要記得吃蔬菜和水果
- 別因為低碳而吃過多紅肉
- 不要同時太碳又低脂
- 可採取地中海飲食法

# ◆低碳飲食法

照護線上 要戒掉 添加糖和精緻醣

一定要戒掉



糖飲、甜點  
麵包、烘培糕點、餅乾

因為會讓



血糖暴衝

身體慢性發炎  
有胰島素阻抗性

圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# ◆低碳飲食法

不要太過低醣

照護線上



攝取全穀類、蔬菜水果  
讓體內血糖不暴衝  
而是穩定且不過低

血糖過低  
讓人焦躁不安、失去注意力



圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>



# ◆低碳飲食法



圖片來源：


<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# ◆低碳飲食法

## 別因低碳而吃 過多紅肉

不要為了高蛋白  
而吃一堆紅肉  
飽和脂肪過多  
誘發**心血管疾病**



 照護線上



想要低碳且高蛋白時  
可以選擇優質蛋白質

圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

## ◆地中海飲食法

地中海飲食確實是發源於地中海附近。過去研究學者發現，居住於地中海周邊城市的人，不僅活得比較久，也比較少死於癌症或心血管疾病，因此開始探討地中海周遭的人民是怎麼過生活，研究其飲食、運動等獨到之處，而出現了「地中海飲食」這樣的稱號。

# ◆地中海飲食法

照顧線上

## 地中海飲食的秘訣



<b>天天吃</b>	<b>一周3次</b>	<b>一周1-2次</b>	<b>盡量不吃</b>
			
蔬菜、水果、全穀類 豆類、堅果、橄欖油	魚類、海鮮	奶類、蛋 起士、優格 等乳製品	紅肉、甜點 加工食物

圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# ◆地中海飲食法



圖片來源：

<https://www.careonline.com.tw/2020/05/keto.html>

# 正確的減重觀念

- ◆ 運動對減重的幫助有限
- ◆ 思考一下自己的減重動機
- ◆ 不會有神奇的減肥法
- ◆ 飲食限制通常無用，重要的是學會選擇食物
- ◆ 控制體重-養成良好習慣

# 結語

- ◆體重控制，過猶不及，絕不是體重計數字追低就好
- ◆熱量易進難出，不能忽略卡路里！
- ◆不要丟掉體重計，常量體重，有助成功控制！
- ◆天天五蔬果，健康伴著我
- ◆消耗脂肪瘦全身，緊實曲線體態佳

# 資料參考

## ◆國民健康署

◆<https://kknews.cc/health/p4nrb3p.html> ( 健康管理師劉敏)

◆<https://ihealth.vghtmlpe.gov.tw/media/501> ( 臺北榮總護理部健康e點通)

- ◆1.李明芬、弘仁兆、顏嘉均(2017).低脂飲食與低碳水化合物飲食對過重或肥胖女性體重及體脂改變之比較探討.臺灣膳食營養學雜誌,9(2),25-37。 [http://doi.org/10.6709/TJD.201712\\_9\(2\).0003](http://doi.org/10.6709/TJD.201712_9(2).0003)
- ◆2. Bortolin, R., Vargas, A., Gasparotto, J., Chaves, P., Schnorr, C., Martinello, K. Moreira, J. (2018). A new animal diet based on human Western diet is a robust diet-induced obesity model: Comparison to high-fat and cafeteria diets in term of metabolic and gut microbiota disruption. International Journal of Obesity, 42(3), 525. <http://doi.org/10.1038/ijo.2017.225>
- ◆3. Lavie, C. J., Laddu, D., Arena, R., Ortega, F. B., Alpert, M. A., & Kushner, R. F.(2018). Healthy weight and obesity prevention: JACC health promotion series. Journal of the American College of Cardiology, 72(13), 1506-1531. <http://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.1037>



謝謝聆聽