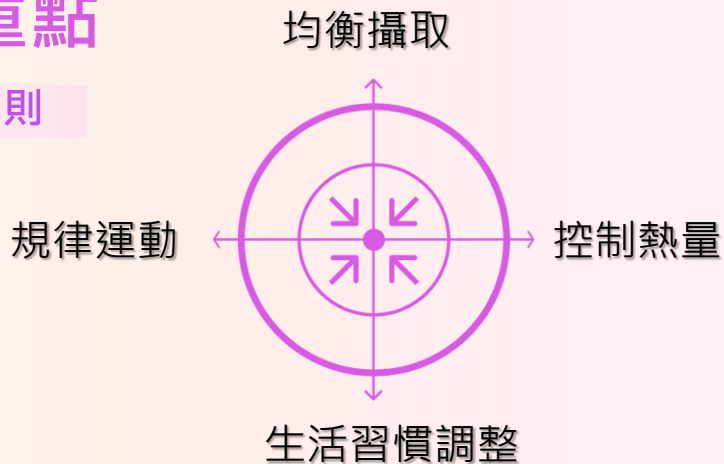




飲食管理重點

健康的減重飲食原則



健康的減重飲食原則是控制總熱量攝取並確保營養均衡,透過定時定量三餐,多攝取蔬菜、水果、豆魚蛋肉等「**原型食物**」,減少**油炸**、**加工品**、**精緻糖**和**高脂肪**食物,並配合**多喝水**、**細嚼慢嚥**、適量**運動**,以達到健康減重並避免復胖。



核心原則

熱量控制

目標是每日減少約500大卡，每週減重0.5公斤為宜。

均衡營養

攝取六大類食物，但份量需適當。



飲食建議



適度飲用乳製品

富含鈣質、促進脂肪分解、穩定食慾



多吃蔬菜、水果 每天2顆拳頭大

蔬菜熱量低，
蔬菜量攝取需比水果多。



以全穀雜糧 取代白米飯

不建議不吃主食類，
避免肌肉耗解。
菜需吃得比主食類多



攝取優質蛋白質

支持肌肉維持
和飽足感。



堅果種子

每天一茶匙



手掌估算法：隨身攜帶的比例尺



蛋白質

每餐建議攝取約 **一個手掌心** 大小與厚度的蛋白質食物，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物。優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，並且避免油炸及加工肉品



澱粉類

每餐建議攝取約 **一個拳頭** 大小的全穀雜糧類，白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、甘藷等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）



油脂類

每餐建議攝取約 **一個大拇指節** 大小的優質油脂或無調味堅果種子，如：花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等。除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油會更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。

伸出您的雙手，隨時隨地精準控量。



飲食與烹調技巧



選擇原型食物

多吃原型食物，減少加工品，如火腿、香腸、貢丸、火鍋餃。



烹調方式

優先選擇蒸、煮、滷、烤，取代油炸、油煎。



減少NG食物

避免含糖飲料、甜點、油酥點心、加工肉品、高脂肪肉皮等。



多喝水

每天足夠的水分攝取，有助增加飽足感、提升基礎代謝率，並幫助身體更有效率地排除代謝廢物。

細嚼慢嚥

放慢進食速度，增加飽足感，避免過量。





搭配運動與生活習慣



適度運動

搭配有氧運動，
增加熱量消耗。

充足睡眠 & 壓力管理

避免壓力性進食。



記錄飲食



了解自己的飲食模式，
尋求專業指導。

🔊 **提醒**：減重是長期過程，若有疑慮，建議尋求營養師或醫師的專業建議。

