

健康減重

衛教資訊

家庭醫學科

羅佑珍醫師

修訂：2017/08/01

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

語音掛號電話：03-5166516

人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

## 什麼是肥胖呢？

肥胖已成為現代人重要的健康問題。簡單來說一種因體脂肪過度堆積而導致身體健康受影響的疾病。

目前以身體質量指數 (body mass index，簡稱BMI，體重(公斤)/身高(公尺)的平方) 來評估。衛生署公布國人肥胖標準---身體質量指數(BMI) 理想： BMI 18.5~23.9；過重：BMI 24.0~26.9；肥胖：BMI ≥ 27。但某些人如兒童、孕婦及運動選手等並不適合使用此標準。

## 究竟該如何減重？

減重建議：以每星期下降 0.5公斤開始

飲食方面有以下建議：

- 選擇食物：選擇新鮮、天然食材，少吃加工食品；多選擇纖維較多可增加飽足感的食物(如蔬菜)，肉類則以瘦肉為宜。減少醬料(如美乃滋、番茄醬、豆瓣醬)的使用。
- 烹調方式少用炒或炸，改為蒸、煮、涼拌、烤、燉等方法，吃到不餓，不要吃到飽。
- 水果含有會產生熱量的果糖，需注意是否攝取過量，依照均衡飲食原則，建議一天吃 2 到 3 份水果。
- 飲品：以開水、無糖茶類或無糖咖啡取代各種含糖飲料，以新鮮水果取代果汁。
- 營養平均分配，不偏廢任何一餐，定時定量，勿暴飲暴食，點心應列入飲食計劃，不宜吃宵夜，細嚼慢嚥。早餐吃得飽，午晚餐適量即可。
- 延長進食時間，細嚼慢嚥專心吃，改變用餐順序，先喝湯或水，再吃蔬菜，最後再慢慢吃肉類和飯。

**改善心肺耐力及身體組成的運動：**

- 每週進行中強度有氧運動(如跑步、爬山、游泳、飛輪、有氧拳擊、有氧舞蹈等)至少150分鐘；另外每週2天進行肌力及肌耐力訓練運動

- 運動強度：稍流汗並自覺有點喘又不會太喘，還能說出話的程度。
- 運動的目的不只在減重，而是在促進健康及維持已減掉的體重。
- 日常活動，如走路、爬樓梯等均有運動之效果，可在日常生活或工作中把握時間運動。

#### 減肥藥：羅氏纖 Xenical（主要成分是orlistat）

- 主要阻止身體吸收脂肪，最好的時機是用餐時一起使用，不過由於只能減少30%的脂肪吸收，所以還是需要搭配低油高纖的蔬果飲食才有明顯的減重效果。
- 副作用有體內胃腸氣體排出、糞便急迫及油脂排出等情形，而且，體內平均血中脂溶性維生素A、D、E、K和β-胡蘿蔔素（beta-carotene）濃度會降低，需要額外補充脂溶性維生素及蔬果。

#### 耳針減重：

- 目的：藉由穴道按摩，抑制食慾，促進新陳代謝以達到減重的目的
- 流程：分為幾個循環，第一次埋針於一耳（四針），在餐前按壓耳前兩針的部位（飢點、渴點）一百下，留針七天，第二個循環埋針於另一耳
- 洗澡洗髮可照常，埋針部位若碰到水，擦乾即可
- 若疼痛不適可自行拆除或掛家庭醫學科門診處理