

減重飲食

前言

現代人衣食豐足，因肥胖而生的疾病正侵蝕我們的健康，減重已然成為全民運動。大部分人可能都有減重經驗，減重就像練功，要持續每天進行，養成正確飲食及運動習慣，才是成功的減重。

減重飲食原則

❖ 控制脂肪攝取

脂肪是隱形殺手，體積小熱量高，是減重者的頭號敵人，所以應避免各類高油脂食物攝取，請參考後方資料。

❖ 減少精緻主食攝取

精緻主食類如糕點、餅乾、麵包等含糖量高，並常常伴隨著高油脂、高糖份，減重者應避免。三餐多選擇高纖主食，如：五穀飯、麥片、地瓜、芋頭等。

❖ 避免喝酒及含糖飲料

酒精及含糖飲料都是「空熱量」的食物，只有熱量沒有營養，建議避免。

❖ 多吃蔬菜

蔬菜富含纖維及各種抗氧化物質，每天至少攝取 1.5~2.5 碗蔬菜，增加飽足感又健康。



❖ 開始運動吧！

運動可以提高基礎代謝率，增強心肺耐力，提升肌肉量，幫助消耗更多體脂肪。

❖ 體重的迷思

要了解減重不是減輕重量就好，減去體脂肪才是真正健康的減重。

高油食物好多喔，你認得出來嗎？

◆ 主食類

炒飯、炒麵、炒米粉、滷肉飯、油飯、燒餅、油條、
蛋餅、蔥油餅、餡餅、水煎包等

◆ 肉類

1. 鮭魚、鱈魚、秋刀魚、雞皮、牛排、牛腩、內臟類、
培根、豬腳、控肉、霜降肉片等
2. 絞肉（漢堡肉、水餃、鍋貼、小籠包、肉圓、胡椒餅、
獅子頭、香腸、肉包、餡餅、火鍋餃類、罐頭肉醬）、
貢丸類等

◆ 油炸食物

鹹酥雞、炸雞排、麥克雞塊、炸薯條、薯餅、甜甜圈、
雙胞胎、臭豆腐

◆ 糕餅點心

各式麵包（含吐司）、各式蛋糕、各式餅乾、金牛角麵包、
蛋黃酥、鳳梨酥、蛋塔、太陽餅、蘋果派、爆米花等

◆ 高油脂醬料

美奶滋（常用於三明治及漢堡）、沙拉醬、花生醬、奶油、
巧克力醬、麻醬、酢醬、辣油、沙茶醬、肉燥、滷味的
湯汁

◆ 其他

乳製品：焗飯、焗麵、披薩、（漢堡中的）起司片、

全脂牛奶、全脂優酪乳等

濃湯：酥皮濃湯、玉米濃湯等

筍芡：蚵仔煎、蚵仔麵線、酸辣湯、肉羹湯、咖哩醬等

甜點：冰淇淋、奶昔、奶精（添加於奶茶咖啡等飲料）等