

# 如何每天由飲食及運動減少500大卡

羅東博愛醫院營養科



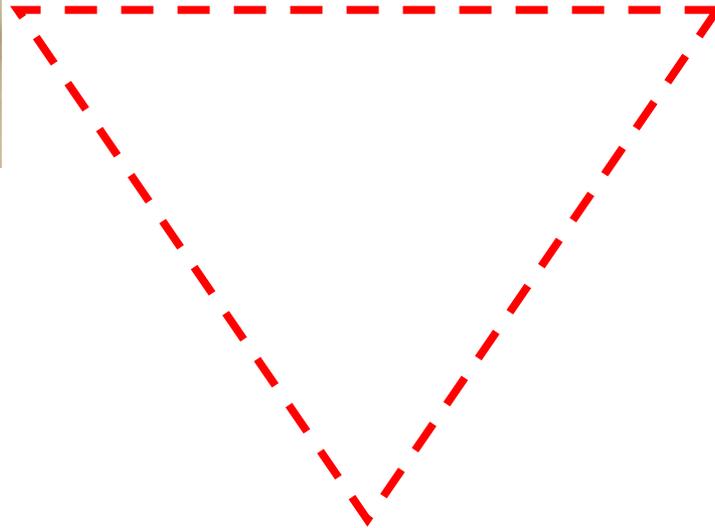
# 體重控制鐵三角



飲食控制

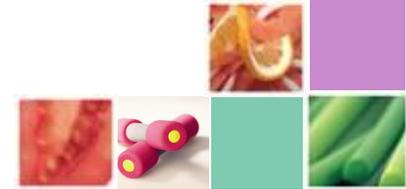


運動

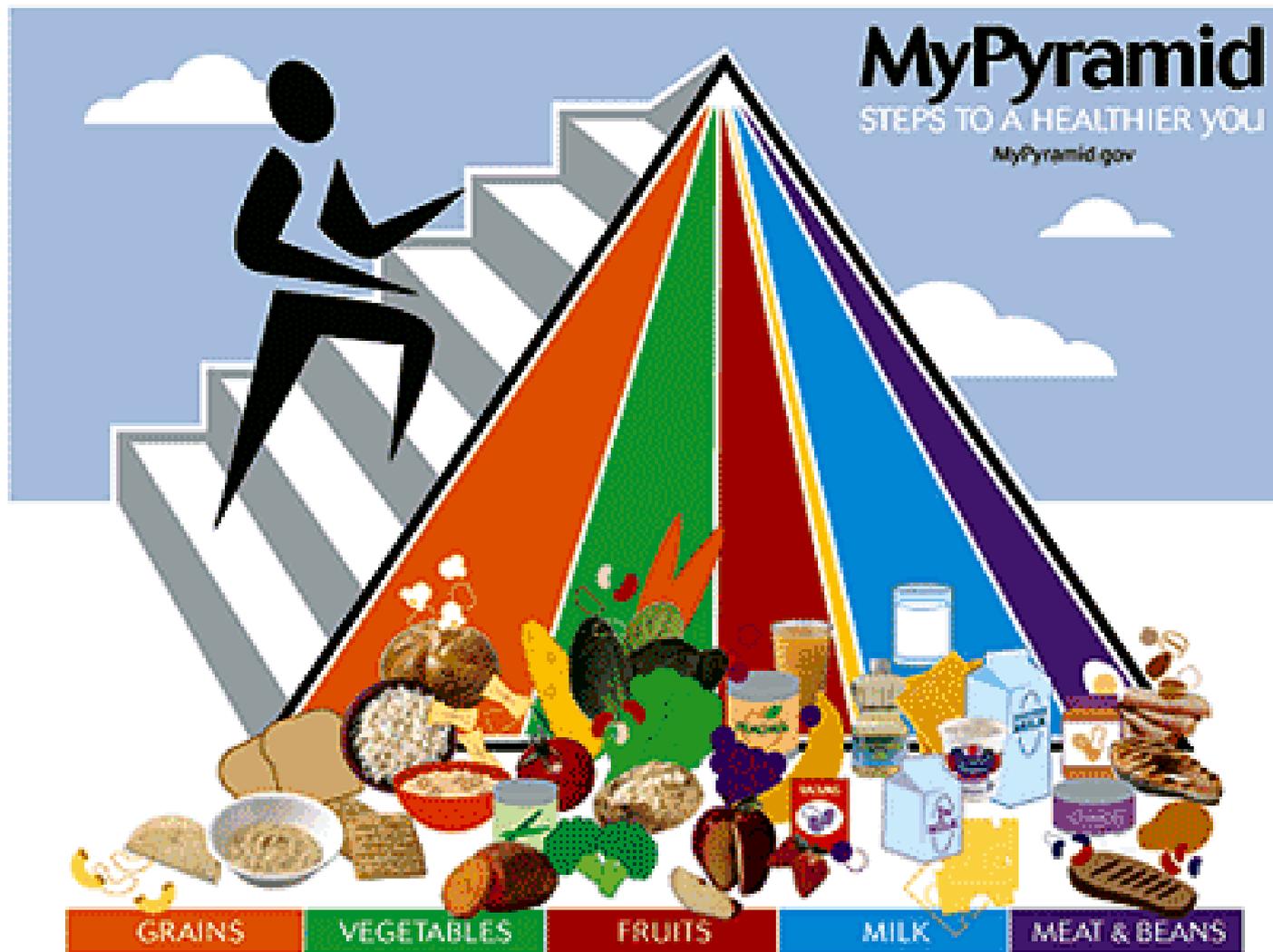


行為改變  
(赴之行動、信心、毅力)

# 美國均衡飲食金字塔



3





## ❖ 減重的鐵則：

- 少吃多動。

## ❖ 減重計畫應包括：

- 飲食計畫。
- 運動計畫。



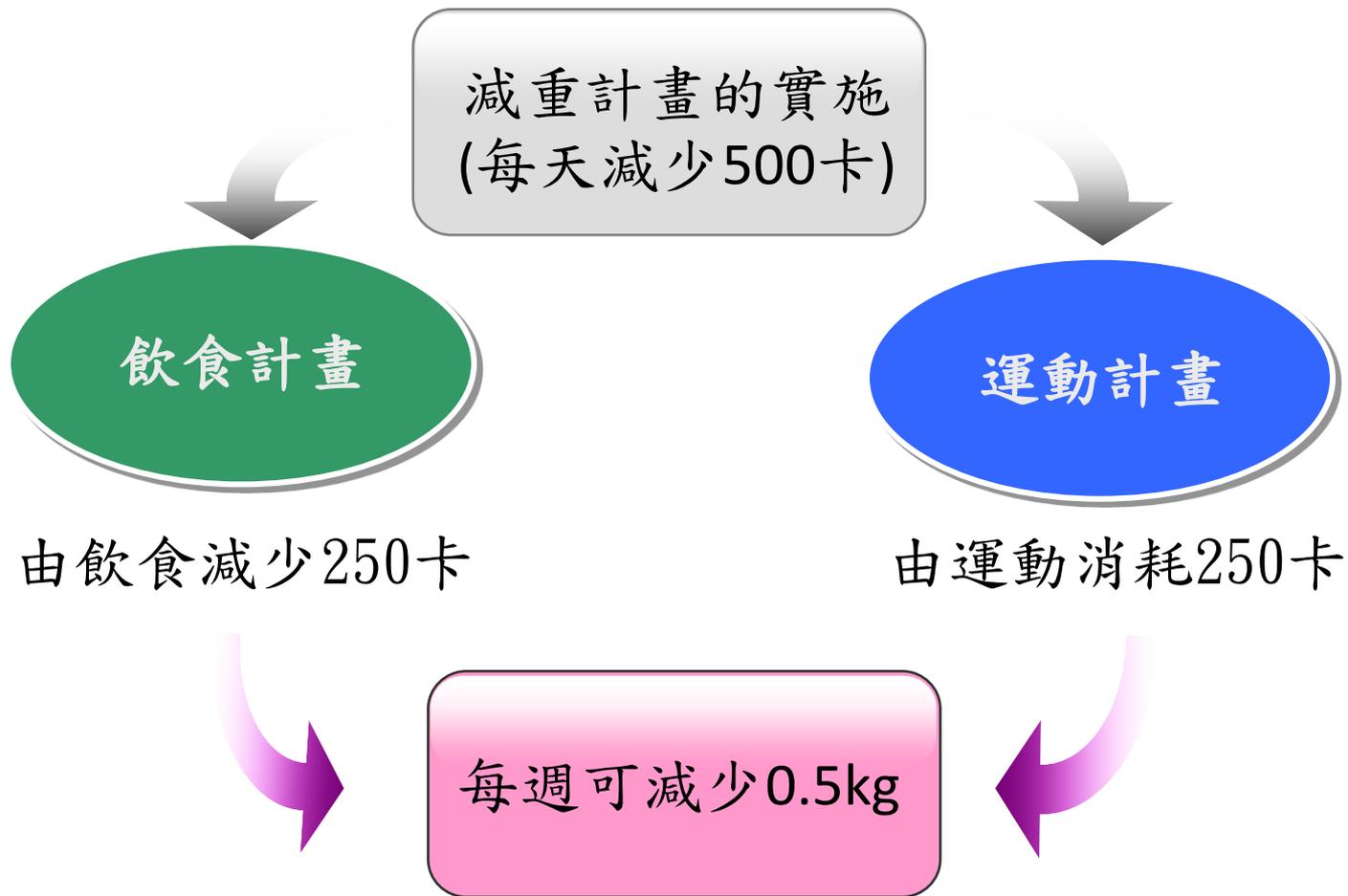


## 運動減肥

增加熱量消耗  
短時間較**不會**有減肥效果  
減少脂肪，維持或**增加肌肉**  
促進健康、增進體能  
積極鼓勵  
增加基礎代謝率  
改善心理壓力、焦慮、沮喪

## 飲食減肥

減少能量攝取  
**短時間內有減肥效果**  
減少脂肪和肌肉質量  
**無法增進體能或健康**  
消極限制  
**降低基礎代謝率**  
無法改善心理壓力、焦慮和沮喪





- **高纖**：5蔬果
- **低脂**：以蒸、煮、烤等取代炸、煎、炒  
以蔬果取代糕餅點心  
一半豆製品
- **減糖**：避免含糖飲料
- 睡前3小時**不吃宵夜**

# 我一天該攝取多少熱量？



8

## 減重熱量計算

$$\text{總熱量} = \text{現有體重} \times \begin{matrix} 30 \text{大卡 (輕度工作)} \\ 35 \text{大卡 (中度工作)} \\ 40 \text{大卡 (重度工作)} \end{matrix} - 500 \text{卡}$$

輕度工作：家務或辦公桌工作者

中度工作：工作需要經常走動(約二小時的步行)但不粗重者

重度工作：挑石、搬運等粗重工作者

**1公斤=7700大卡熱量**

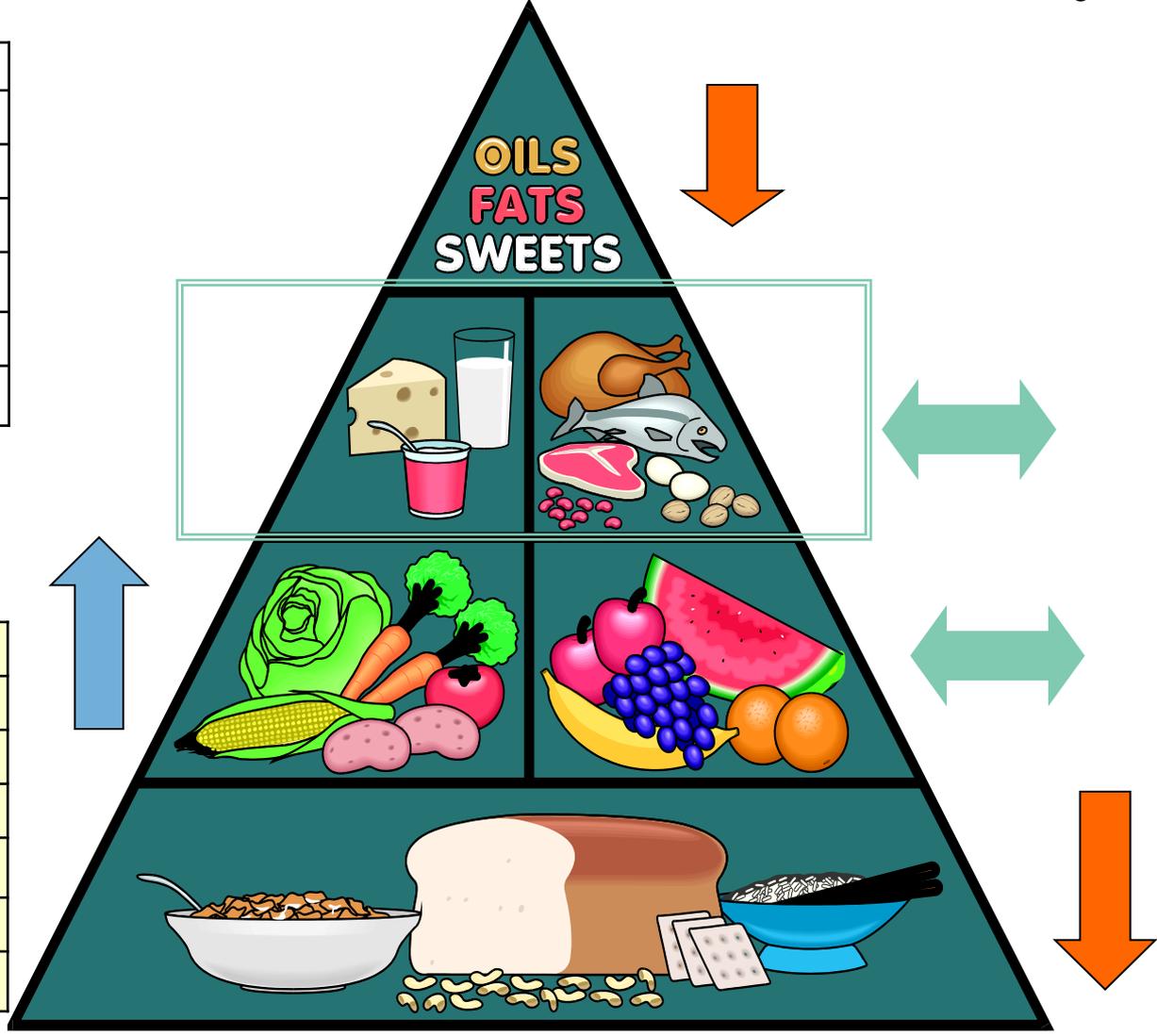


### 1800大卡

食物種類	每日份量	
奶類	1	240cc
水果類	3	個
蔬菜類	3	份
五穀根莖類 (飯、麵)	<b>12</b>	份
肉魚豆蛋類	5	份
油脂類	<b>6</b>	茶匙

### 1200大卡

食物種類	每日份量	
奶類	1	240cc
水果類	2	個
蔬菜類	5	份
五穀根莖類 (飯、麵)	<b>6</b>	份
肉魚豆蛋類	4	份
油脂類	<b>3</b>	茶匙



# 一天熱量分配



	熱量分配	1200大卡	1400大卡	1600大卡
早餐	25%	約300大卡	約350大卡	約400大卡
午餐	40%	約500大卡	約550大卡	約650大卡
晚餐	35%	約400大卡	約500大卡	約550大卡

# 早餐選擇(300~400大卡)



369大卡



肉鬆三明治369大卡



黑咖啡0大卡

341大卡

11



大肉包242大卡



零脂鮮奶99大卡

312.5大卡



皮蛋瘦肉粥252.5大卡  
(不含油條肉鬆)

小蕃茄60大卡



373.7大卡



御飯糰213大卡



無糖豆漿160.7大卡

# 午餐選擇(500~650大卡)



586大卡



便利商店咖哩飯586大卡

無糖綠茶  
0大卡



525大卡

12



餛飩麵390大卡



皮蛋豆腐135大卡

654大卡



招牌便當594大卡

小蕃茄60大卡



551大卡



白飯1碗  
280大卡



2樣炒青菜  
115大卡



滷雞腿  
156大卡

# 晚餐選擇(400~550大卡)



526.5大卡



豬肉水餃454大卡



魚丸湯72.5大卡

415大卡

13



日式涼麵228大卡



茶葉蛋  
75大卡



小布丁  
112大卡

325大卡



阪烤雞腿堡300大卡

Zero可樂0大卡



陽光沙拉25大卡

407大卡



白飯半碗  
140大卡

烤鮭魚  
155大卡



2樣炒青菜  
115大卡



## ❖ 秉持著「取代」原則：

14

- 以「無油」取代「有油」
- 以「無糖」取代「含糖」
- 以「新鮮」取代「加工」

少油、少糖、少鹽、  
高纖維

早餐



火腿蛋餅352大卡



米漿60大卡



大肉包242大卡



米漿60大卡

午餐



招牌便當594大卡



無糖紅茶0大卡



招牌便當594大卡



無糖紅茶0大卡

晚餐



炒烏龍560大卡



味增湯  
23大卡



西瓜60  
大卡

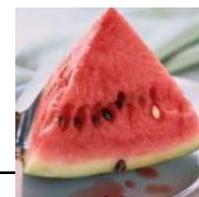
1649大卡



紅湯烏龍395大卡



味增湯  
23大卡



西瓜60  
大卡

1374大卡

—275大卡

早餐



培根蛋土司462大卡



奶茶123大卡



起司蛋土司385大卡



無糖豆漿63大卡

午餐



麻醬麵501大卡



魚丸湯72.5大卡



榨菜肉絲麵386大卡



魚丸湯72.5大卡

晚餐



白飯1碗  
280大卡

滷雞腿  
156大卡



炒青菜1  
碗115大  
卡



西瓜60  
大卡



白飯1碗  
280大卡

滷雞腿  
156大卡



炒青菜1  
碗115大  
卡



西瓜60  
大卡

1769.5大卡

—252大卡

1517.5大卡



- ❖ 三餐要定量定時、細嚼慢嚥，  
避免一天只吃一餐。
- ❖ 以蒸、煮、烤、滷、燉、涼拌等為主，  
避免油煎、油炸之食物，  
若無法避免時，應去除外皮再吃。  
(避免吃荷包蛋、炒蛋)



- ❖ 不吃零食、不喝酒、不吃宵夜。  
(睡前4小時請勿進食)
- ❖ 多選用蔬菜以增加飽足感，勿將湯汁一起食用，以免攝取過量的油脂。



- ❖ 避免用**沙拉醬**、沙茶醬、辣椒醬、醬油膏、甜麵醬…等含高量油脂的調味品。
- ❖ 可以無糖茶品、代糖飲料、白開水代替市售果汁及飲料。
- ❖ 均衡的飲食(減少糖分與油脂)  
並**補充綜合維他命**。
- ❖ 纖維質不含熱量又可增加飽足感。



- 運動**生活化**。
- 多走路，少騎車、少坐車。
- 多走樓梯，少坐電梯。
- 多站，少坐；多坐，少躺著。
- 車停遠一點。
- **定出運動量目標，並且每天加以記錄。**

# 我的運動量夠不夠？



21

國人身體活動建議量--

兒童與青少年：

每週必須至少從事210分鐘以上的中等費力的身體活動，若體能不錯，還可以加上至少90分鐘的費力身體活動，包含健康操、健走、跑步、騎腳踏車等。

成年人：

每週必須從事150分鐘以上的中等費力身體活動，相當於75分鐘的費力身體活動，除了心肺有氧適能，還有肌肉適能以及柔軟度，這對於日常生活的工作及活動，都有所助益喔！

# 多久動一次？



❖ 身體活動後，代謝率仍會持續升高一段時間：

22

- 中等費力身體活動：6-8 hrs (一週5天)
- 費力身體活動：48 hrs (一周3天以上)

# 動多久才有效？



- ❖ 身體活動10分鐘以上代謝率才會提高
- ❖ 身體活動20分鐘以上游離脂肪酸消耗比例增加
- ❖ 運動2個月生理效益出現
- ❖ 心理效益比生理效益早出現
- ❖ 停止運動2個月效益消失

# 活動建議量的變革



建議者	ACSM(1990)	CDC/ACSM(1995) <sup>24</sup>
頻率	每週 <b>3</b> 天以上	每週 <b>5</b> 天以上
運動強度	<b>費力</b> (>6 METs) 60-90%最大心跳率 或50-85%最大有氧能力	<b>中等費力</b> (3-6METs)
持續時間	<b>25</b> -60分鐘連續有氧運動	間斷的活動也可以 累積至少 <b>30</b> 分鐘活動
運動型態	使用大肌肉群、持續性有 氧運動，如：走路、跑步、 腳踏車、游泳	至少快走強渡的任何身體 活動

美國運動醫學會運動建議(VPA333)，主要為提升心肺功能。

美國疾病預防中心身體活動建議(MPA150)，著眼於減少慢性病的危險因子。

# 那一種強度的運動好？



- ❖ 糖尿病病患在運動時胰島素未下降，造成葡萄糖生成減少
- ❖ 費力的運動依賴碳水化合物代謝的比例高，比較危險  
(Minuk, Vranic, Marliss, Hanna, Albisser, & Zinman, 1981)
- ❖ 中等費力的運動比較不會造成低血糖
- ❖ 中等費力運動比短暫費力的運動，更能有效降低血糖  
(Guelfi, Jones, & Fourmier, 2005)
- ❖ 中等費力的運動危險／效益比最好

## 費力運動

1. 提升心肺功能
2. 強度跟慢跑差不多
3. 做這些活動會讓你覺得身體費力
4. 呼吸很喘，說話會上氣不接下氣，沒辦法一面活動，一面跟別人輕鬆說話。
5. 會讓你滿頭大汗，或是心跳加快很多。

跑步、打球(籃球、足球、網球單打)、連續快速游泳、跳繩、登山爬坡、爬樓梯、有氧舞蹈/街舞、跆拳道、攀岩...等

## 中等費力運動

1. 可以舒展筋骨，促進新陳代謝。
2. 強度跟快走差不多。
3. 做這些活動時會讓你覺得身體有點費力。
4. 呼吸會比平常喘些，可以舒服的對話，但沒有辦法唱歌。
5. 會讓你輕微出汗，或是心跳快一些。

外走、打球(羽球、排球、桌球、網球雙打、棒球)、登山健行、下樓梯、舞蹈(如健身操)、玩飛盤、或者是費力打掃(拖地、擦地、清洗窗戶)。

# 中等費力(moderate)的身體活動



27

- ❖ 強度：代謝當量3-6METs
- ❖ 時間：多於10分鐘
- ❖ 型式：
  - 快走、登山下山、用普通速度騎腳踏車、舞蹈(不含街舞、國際標準舞、慢舞)、健康操、太極(不含外丹功)、網球雙打、桌球、羽毛球、棒球、攜帶重物(4.5-9公斤)的東西(如一個小玉西瓜、三個帶皮的鳳梨、5公斤的米、2瓶家庭號鮮奶、3個紅磚頭、2包A4的影印紙、7瓶台灣玻璃罐啤酒、1箱24瓶易開罐飲料)，或者較費力的家務(如洗車、用手擦地、用手洗衣服、清洗門窗、鋪床、抱小孩走來走去)、整理庭院
- ❖ 結果：讓人覺得身體有點費力，呼吸會比平常喘些
- ❖ 規律：每天至少30分鐘，每週至少5次

# 常見活動之辨別



中等費力	不算	28
快走		
一般速度游泳	泡水	
一般速度騎腳踏車		
下樓梯		
土風舞	慢舞	
登山下山	在山上休息	
提有點重物走路(4.5-9公斤)		
太極	外丹功、元極舞、瑜珈	
桌球、羽球、網球雙打		
園藝(用大剪刀修剪花草)	用小剪刀修剪小盆栽	

## 各類運動消耗熱量表

運動項目	體重				
	50公斤	55公斤	60公斤	65公斤	70公斤
伸展運動	63	69	75	81	87
騎腳踏車(8.8公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路(4公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	120	129.9	140.1
快走(6公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船(4公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155.1	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩(60-80下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315
慢跑(145公尺/分鐘)	235	258.5	282	305.5	329
拳擊	285	313.5	342	370.5	399
蛙式游泳	297	324	354	384	414
自由式游泳	435	480	525	567	612

運動30分所消耗的熱量 單位：大卡



- ❖ 2008美國匹茲堡大學醫學教授傑克席克在最新一期美國醫學會期刊「內科醫學檔案」發表研究報告，女性想丟掉多餘的脂肪，維持曼妙的身材，每天至少要運動55分鐘，一週5次。



# 運動與原有生活結合



- ❖ 做任何跟快走相當的，自己想做的活動
- ❖ 穿雙好鞋
- ❖ 記下活動內容
- ❖ 沒時間：在日常生活中找出時間
  - 洗澡前插入20至30分鐘
  - 找出二個更短的10至20分鐘
  - 開會前、午餐後、晚飯前
- ❖ 久坐的靜態時光改做為動態的活動
  - 看電視的時間減半
  - 一邊看電視一邊運動
- ❖ 用距離與熱量做代換
  - 走1.6公里，或是操場四圈，可消耗100大卡
- ❖ 緩慢穩定的體重下降

# 將活動融入日常生活



- ❖ 至茶水間倒水三次(54卡路里/天)=二公斤/年
- ❖ 走路送孩子上學
- ❖ 早二站下車
- ❖ 車停遠一點
- ❖ 陪太太買菜
- ❖ 晚飯後全家走半小時
- ❖ 走樓梯
- ❖ 可以站就絕不坐；可以坐就絕不躺下
- ❖ 絕不坐著看電視，看電視時站起來做運動
- ❖ 騎腳踏車：200卡路里/時=10公斤/年



## ❖ 建議最好的運動時機：

- 接近傍晚，肚子有點餓的時候。
- 飢餓時，肝醣貯存耗盡，可以更快消耗到體脂肪。

## ❖ 運動前後一個小時不要吃東西。

- 只能喝溫白開水。
- 避免運動飲料、冰的飲料、含糖飲料。

## ❖ 運動後一個小時：

- 清淡飲食。
- 以蛋白質食物為主。



# 哪種運動減肥無效？



## ❖ 選錯運動

- 無氧運動：短跑、呼拉圈、重力訓練
- 有氧運動：快走、水中有氧、飛輪有氧

## ❖ 三天打魚兩天曬網

- 無法持之以恆

## ❖ 長期做相同運動，輕而易舉就能完成

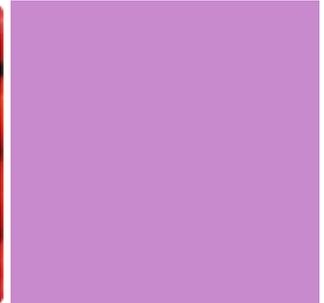
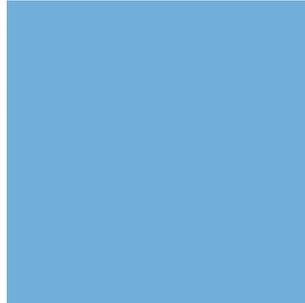
- 當身體習慣單一運動的頻率和強度時，體重無法繼續減輕。



# 一天一小步，健康一大步。



- ❖ 走路上課。
- ❖ 利用看電視的時間，做做仰臥起坐。
- ❖ 吃完飯，飯後散散步。
- ❖ 走路能到的地方，就不要坐車。
- ❖ 自己打掃、擦地板。
- ❖ 假日出門逛逛街。
- ❖ 參加一個運動團體。
- ❖ 做一些要花力氣的事。
- ❖ 騎腳踏車能到的地方，就不要騎機車去。
- ❖ 帶狗去公園玩耍或散步 <sup>35</sup>
- ❖ 少看點電視，不如起來做做運動。
- ❖ 坐姿要正確，不要攤在椅子上。
- ❖ 找一個適合自己生活方式的運動。
- ❖ 找個志同道合的朋友一起運動。
- ❖ 利用逛商場的時候快步急走。
- ❖ 睡覺之前伸展四肢，有助睡眠，隔天還能擁有好精神。



**Thank You!**

