

減重小叮嚀

⇒千萬不可聽信偏方、廣告宣傳，以免造成健康的危害。

⇒每天減少 500 大卡熱量攝取、或增加 500 大卡熱量消耗，則一週約可減輕 0.5 公斤體重。

⇒飲食控制的小小提示：

◎每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心和宵夜。

◎改變進餐的程序：先喝湯，喝完湯後再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。

◎進餐應定量，每一口嚼咀 20 下，不可邊看電視或看書邊進餐。

◎多吃新鮮蔬菜。

◎儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。

◎儘量少吃堅果類，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。

◎勿用菜湯肉汁來拌飯。

◎如果於兩餐間感到飢餓時，可喝水、吃一份新鮮的水果、或生吃一些蔬菜（如胡蘿蔔、芹菜等），降低飢餓感。

◎吃完東西後立即刷牙，刷過牙後即不再吃東西。

◎家裡不要留存零食。

◎體重減輕下來的時候，千萬不要用食物來搞賞自己。可改買漂亮的衣服或書送自己。

（教育部，2003）

如果你每天都有一次這樣做

|  | 多獲得的 熱量 (大卡) | 一年後可能 增加的體重 |
|---|--------------------|----------------|
| 選擇奶茶 (500c.c) ~ 而不是白開水 (500c.c) | 275 | 13 公斤 |
| 選擇薯條 (150 克) ~ 而不是烤馬鈴薯 (150 克) | 220 | 10 公斤 |
| 選擇滷肉飯 (250 克) ~ 而不是白飯 (200 克) | 220 | 10 公斤 |
| 選擇牛角麵包 (100 克) ~ 而不是饅頭 (75 克) | 245 | 11.6 公斤 |
| 選擇甜甜圈 (70 克) ~ 而不是土司 (50 克) | 135 | 7 公斤 |
| 選擇炸雞 (250 克) ~ 而不是烤雞 (200 克) | 143 | 7 公斤 |
| 選擇炸香菇片 (28 克) ~ 而不是燙香菇 (100 克) | 90 | 4 公斤 |
| 選擇炸香蕉片 (28 克) ~ 而不是新鮮香蕉 (95 克) | 80 | 4 公斤 |
| 選擇調味奶 (240 克) ~ 而不是脫脂奶 (240 克) | 45 | 2 公斤 |
| 選擇全脂奶 (240 克) ~ 而不是脫脂奶 (240 克) | 70 | 3.5 公斤 |
| 選擇低脂奶 (240 克) ~ 而不是脫脂奶 (240 克) | 30 | 1.5 公斤 |

附錄 零食與甜點熱量分析

| 項目 | 數量 | 熱量 (大卡) | 項目 | 數量 | 熱量 (大卡) |
|---------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| 無糖綠茶飲料 | 1 瓶(500ml) | 0 | 雪之梅 | 1 個 | 140 |
| 健怡可樂 | 1 罐(355ml) | 1 | 含 ORIGO 飲料糖 | 1 包(45 克) | 140 |
| C.C. Lemon 汽水 | 1 瓶(600ml) | 216 | 蒟蒻麻糬 | 1 盒 | 140 |
| 酸梅 | 10 粒 | 7 | 花之松餅 | 1 個 | 140 |
| 烏龍茶(無糖) | 1 罐(350ml) | 7 | 比菲多原味 | 1 罐(250ml) | 141 |
| 藍莓口香糖 | 1 片 | 9 | 曼陀珠 | 1 條 | 145 |
| 爽喉糖 | 1 盒 | 14 | 芝麻薄餅燒 | 1 盒 | 145 |
| 巧克力米豆 | 10 粒 | 16 | 果汁鮮乳 | 1 罐(265ml) | 145 |
| 小果凍 | 1 顆 | 18 | 魷魚片 | 1 包(45 克) | 146 |
| 甜甜圈 | 1 個 | 150 | 黑嘉麗黑莓子軟糖 | 1 條 | 147 |
| 烏龍茶(低糖) | 1 罐(350ml) | 50 | 自然派甜筒餅 | 1 包(35 克) | 149 |
| Pop 棒棒糖 | 1 支 | 23 | 鮮乳茶 | 1 罐(300ml) | 150 |
| 高岡屋海苔 | 1 包 | 24 | 烤麻糬 | 1 串 | 99 |
| 金棗蜜餞 | 1 包(100 克) | 34 | 洋芋片 | 12 片 | 150 |
| 夏威夷果仁巧克力 | 1 顆 | 29 | OREO 夾心餅 | 3 片 | 151 |
| 腰果 | 4 粒 | 44 | 牛角麵包 | 1 個(35 克) | 154 |
| 卡布奇諾咖啡隨身包 | 1 杯 | 43 | 梅子綠茶 | 1 罐(135ml) | 154 |
| 牛奶糖 | 8 顆 | 169 | 巧克力牛奶 | 1 罐(236ml) | 160 |
| 起司棒 | 1 支(2 克) | 36 | 三明治餅乾 | 1 份 | 157 |
| 蒟蒻干 | 1 包 | 40 | 多采多姿 | 1 罐(375ml) | 158 |
| 水蜜桃夾心餅 | 1 份(兩片) | 40 | 布丁 | 1 個 | 158 |
| 味覺特濃牛奶糖 | 1 條 | 170 | RITZ 起士餅乾 | 4 片 | 160 |
| 鮮果薄酥 | 1 包(44 克) | 174 | 小泡芙 | 半盒(30 克) | 172 |
| 雪宿米果 | 2 片 | 62 | 蜜汁豬肉乾 | 50 克 | 173 |
| POCKY 草莓棒 | 1 袋 | 100 | 花生豆花 | 1 盒(210 克) | 179 |
| 棉花糖 | 1 包(20 克) | 67 | 森永粒舒糖 | 1 盒(45 克) | 180 |
| 咖啡蛋糕捲 | 1 個 | 69 | 綜合葡萄柚汁 | 1 罐(450ml) | 183 |
| 梅酒 | 1 罐(50ml) | 70 | 日式味全燒布丁 | 1 個 | 191 |
| 巧菲斯巧克力餅乾 | 1 條 | 71 | 御飯團(五香雞) | 1 個 | 195 |
| 口香糖 | 1 包 | 72 | 蝦餅 | 1 包 | 195 |

| | | | | | |
|----------|--------------|-----|-----------|------------|------|
| 高健 C 檸檬水 | 1 罐(375 克) | 70 | 巧克力麵包 | 1 個(80 克) | 200 |
| 奶茶隨身包 | 1 杯 | 78 | MM 巧克力 | 1 袋(48 克) | 229 |
| 天然酵母蘇打餅乾 | 1 袋(6 片) | 79 | 藍莓起士米果 | 1 包 | 200 |
| 脫脂低熱量優酪乳 | 1 罐(200 克) | 80 | 曼特寧咖啡(無糖) | 1 罐(250 克) | 100 |
| 果菜汁 | 1 瓶(220 克) | 80 | 蓋奇脆條 | 1 包 | 200 |
| 果菜汁 | 1 瓶(220 克) | 80 | 鱈魚香絲 | 1 包(30 克) | 110 |
| 糖炒栗子 | 35 克 | 87 | 藍莓派 | 1 個 | 111 |
| 桂圓紅棗茶 | 1 罐(300ml) | 90 | 優格 | 1 個 | 137 |
| 檸檬椰果 | 1 個(140 克) | 91 | 桂格麥片(原味) | 1 包 | 115 |
| 維他命 C 軟糖 | 1 包(30 克) | 96 | 鳳梨酥 | 1 個 (37 克) | 184 |
| 洋風葡萄蛋糕 | 2 個 | 98 | 蛋黃酥 | 1 個 (64 克) | 293 |
| 栗子蛋糕 | 1 個 | 99 | 左岸拿鐵咖啡 | 1 杯 | 140 |
| 烤麻糬 | 1 串 | 99 | 泰山鮮果純水 | 1 罐(600ml) | 102 |
| 七七乳加巧克力 | 1 條(22 克) | 106 | 金莎巧克力 | 1 顆 | 69 |
| 牛軋糖 | 1 顆 (11.5 克) | 53 | 洋芋片 | 1 罐(190 克) | 1075 |

(教育部，2003)

常見餐點熱量分析

| 餐點名稱 | 份量 | 熱量(大卡) | 餐點名稱 | 份量 | 熱量(大卡) |
|---------------|------------|--------|--------|------------|--------|
| ※ 麥當勞 | | | | | |
| 牛肉漢堡 | 1 個 | 260 | 薯餅 | 1 塊 | 150 |
| 吉事漢堡 | 1 個 | 309 | 麥克炸雞 | 1 塊 | 325 |
| 大麥克堡 | 1 個 | 520 | 勁辣雞塊 | 1 塊 | 282 |
| 滿意漢堡 | 1 個 | 427 | 麥克雞塊 | 6 塊 | 299 |
| 吉事滿意漢堡 | 1 個 | 525 | 大薯 | 1 包 | 199 |
| 滿福堡 | 1 個 | 305 | 中薯 | 1 包 | 158 |
| 麥香魚 | 1 個 | 344 | 小薯 | 1 包 | 111 |
| 麥香堡 | 1 個 | 521 | 玉米湯(小) | 1 杯 | 85 |
| 豬肉滿福堡 | 1 個 | 376 | 玉米湯(大) | 1 杯 | 128 |
| 豬肉滿福堡 加蛋 | 1 個 | 465 | 香草奶昔 | 1 杯 | 282 |
| 豬肉蛋堡 | 1 個 | 434 | 巧克力奶昔 | 1 杯 | 374 |
| 蛋堡 | 1 個 | 294 | 草莓奶昔 | 1 個 | 364 |
| 火腿蛋堡 | 1 個 | 315 | 草莓聖代 | 1 杯 | 250 |
| 勁辣雞腿堡 | 1 個 | 513 | 巧克力聖代 | 1 杯 | 313 |
| 麥香雞堡 | 1 個 | 519 | 新聖代杯 | 1 杯 | 312 |
| 蘋果派 | 1 個 | 250 | 漂浮草莓 | 1 杯 | 363 |
| 蛋捲冰淇淋 | 1 個 | 182 | 熱可可 | 1 杯 | 138 |
| ※ 肯德基 | | | | | |
| 原味炸雞翅 | 1 支(55 克) | 178 | 美國烤玉米 | 1 支 | 143 |
| 原味棒棒腿 | 1 支(57 克) | 146 | 卡啦雞胸 | 1 塊(135 克) | 342 |
| 原味炸雞胸 | 1 塊(115 克) | 283 | 卡啦雞腿 | 1 支(119 克) | 406 |
| 原味炸雞腿 | 1 支(104 克) | 294 | 比司吉 | 1 個(65 克) | 235 |
| ※ 中式餐點 | | | | | |
| 牛肉麵 | 1 碗 | 470 | 排骨麵 | 1 碗 | 480 |
| 餛飩麵 | 1 碗 | 560 | 雞腿麵 | 1 碗 | 500 |
| 肉絲麵 | 1 碗 | 440 | 水餃 | 10 個 | 535 |

| | | | | | |
|---------------|-----|-----|--------------|-----|-----|
| 春捲 | 4 個 | 580 | 小籠包 | 5 個 | 600 |
| 肉包 | 3 個 | 630 | 叉燒包 | 4 個 | 560 |
| 銀絲捲 | 1 個 | 560 | 陽春麵 | 1 碗 | 250 |
| 荷包蛋 | 1 個 | 120 | 牛排 | 8 兩 | 580 |
| 炸雞腿 | 1 支 | 520 | 火腿蛋三 明治 | 1 個 | 420 |
| 甜豆漿 | 1 碗 | 110 | 淡水阿給 | 1 份 | 145 |
| 蚵仔煎 | 1 份 | 194 | 糯米飯糰 | 1 個 | 333 |
| 牛肉泡麵 | 1 碗 | 472 | 鮮蝦泡麵 | 1 碗 | 481 |
| 蚵捲 | 1 個 | 184 | 牛肉餡餅 | 1 個 | 223 |
| ※ 便利商店 | | | | | |
| 茶葉蛋 | 1 顆 | 78 | 田園燒肉三 明治 | 1 個 | 178 |
| 大亨堡麵包 | 1 個 | 211 | 火腿沙拉三 明治 | 1 個 | 210 |
| 豆沙包 | 1 個 | 245 | 鮭魚蔬菜三 明治 | 1 個 | 260 |
| 叉燒包 | 1 個 | 255 | 紐奧良雞腿三 明治 | 1 個 | 307 |
| 金、銀絲捲 | 1 個 | 280 | 鮮嫩雞腿三 明治 | 1 個 | 265 |
| 鮮肉包 | 1 個 | 210 | 原味熱狗 | 1 個 | 243 |
| 香筍大燒包 | 1 個 | 250 | 傳統大肉粽 | 1 粒 | 350 |
| 香辣雞肉包 | 1 個 | 270 | 碗粿 | 1 碗 | 140 |
| 火腿手捲 | 1 個 | 297 | 照燒雞飯糰 | 1 個 | 234 |
| 肉鬆手捲 | 1 個 | 293 | 鮭魚飯糰 | 1 個 | 195 |
| 鮮蟹手捲 | 1 個 | 314 | 蕃茄義大利麵 | 1 份 | 477 |
| 鮭魚手捲 | 1 個 | 337 | 香菇雞筍飯糰 | 1 個 | 187 |
| 鮮蝦燒賣 | 1 份 | 225 | 香蔥培根炒麵 | 1 份 | 336 |
| 宮保雞丁燴飯 | 1 碗 | 447 | 京都豆皮壽司 | 1 份 | 315 |
| 肉燥米粉 | 1 份 | 600 | 筒子米糕 | 1 個 | 379 |

(麥當勞台灣網站，2005；董氏基金會，2004；教育部；2003)

運動熱量表

| 運動項目 | 時間 | 熱量(cal) | 運動項目 | 時間 | 熱量(cal) |
|--------|------|---------|---------|------|---------|
| 游泳 | 30分鐘 | 518 | 逛街 | 60分鐘 | 110 |
| 泡澡 | 30分鐘 | 84 | 跑步 | 60分鐘 | 352 |
| 打掃 | 30分鐘 | 114 | 開車 | 60分鐘 | 82 |
| 跳繩 | 30分鐘 | 224 | 溜狗 | 60分鐘 | 130 |
| 跳舞 | 30分鐘 | 150 | 打拳 | 60分鐘 | 450 |
| 滑雪 | 60分鐘 | 354 | 唸書 | 60分鐘 | 88 |
| 插花 | 60分鐘 | 114 | 騎馬 | 60分鐘 | 276 |
| 郊遊 | 60分鐘 | 240 | 打桌球 | 60分鐘 | 300 |
| 散步 | 60分鐘 | 132 | 燙衣服 | 60分鐘 | 120 |
| 工作 | 60分鐘 | 76 | 打網球 | 60分鐘 | 352 |
| 看電視 | 60分鐘 | 72 | 快步走 | 30分鐘 | 114 |
| 唱KTV | 60分鐘 | 81 | 坐公車(站著) | 30分鐘 | 33 |
| 買東西 | 60分鐘 | 180 | 坐公車(坐著) | 30分鐘 | 53 |
| 看電影 | 60分鐘 | 66 | 騎腳踏車 | 30分鐘 | 92 |
| 爬樓梯 | 30分鐘 | 141 | 仰臥起坐 | 60分鐘 | 432 |
| 洗衣服 | 30分鐘 | 57 | 跳有氧運動 | 60分鐘 | 252 |
| 講電話 | 30分鐘 | 33 | 打高爾夫球 | 60分鐘 | 186 |
| 睡午覺 | 30分鐘 | 24 | | | |
| 洗碗收拾餐具 | 30分鐘 | 68 | | | |