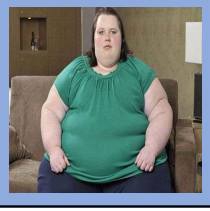
職場健康管理
減重與營養

中原健康管理顧問 特約醫護團隊

112年5月18日 PM 16:30-17:00

人胖　寵物也胖

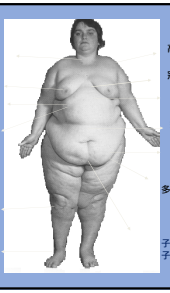
「肥胖」與「代謝症候群」的關係至為密切，有效防治肥胖即可以改善代謝症候群





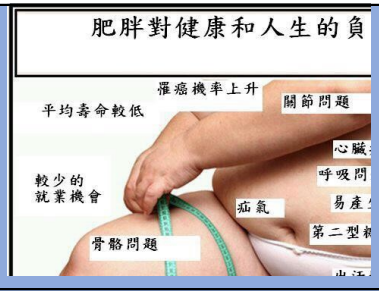
肥胖與疾病

睡眠呼吸終止
乳癌
脂肪肝
膽結石
膽囊癌
退化性關節炎
痛風



高血脂 ☆
冠狀動脈疾病
高血壓 ☆
糖尿病 ☆
卵巢癌
多囊性卵巢症候群
子宮內膜癌
子宮頸癌

肥胖對健康和人生的負



Q 我是18歲（含）以上的成人，如何判斷體重是否正常？

18歲（含）以上的成人 BMI範圍值	體重是否正常
☐ BMI<18.5 kg/m²	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
☐ 18.5≤BMI＜24 kg/m²	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
☐ 24 kg/m²≤BMI＜27 kg/m²	哦！「體重過重」了，要小心嘴，趕快力行「健康體重管理」！
☐ BMI≥27 kg/m²	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」嘴！

體脂率

您的體脂肪率及格嗎？



【女性】

	未滿30歲	30歲以上
適當範圍	17-24%	20-27%
肥胖	30%以上	30%以上



【男性】

	未滿30歲	30歲以上
適當範圍	14-20%	17-23%
肥胖	25%以上	25%以上



台灣環境 走出去都是吃

吃到飽餐廳



宴席



飲食西化
營養素攝取不均 ，含糖食品攝取過多

↓

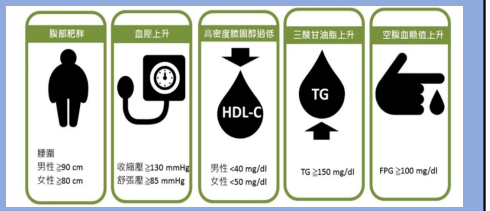
肥胖　增加

肥胖較可能患的疾病

非常危險 (危險性3倍以上)	中度危險 (危險性2-3倍)	危險 (危險性1-2倍)
糖尿病 血脂異常 膽囊疾病 代謝症候群 呼吸困難 睡眠呼吸停頓	高血壓 骨性關節炎 痛風 冠狀動脈心臟病	乳癌 子宮內膜癌 不孕症 結直腸癌 下背痛

資料來源:國健署

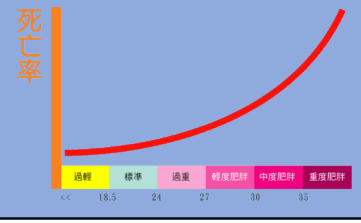
預防肥胖 就是預防代謝症候群



↓2kg的肌肉 *V.S.* 2kg的脂肪↓



身體質量指數及身體脂肪與健康關係



體重管理方法

- 飲食介入
- 促進運動
- 生活行為改變
- 心理建設
- 藥物治療
- 手術治療

體重管理方法

BMI	治療方式		
	飲食運動生活型態	藥物	手術
24-27	V		
27-30	V	V	
30-35	V	V	
35-40	V	V	V *

* 合併慢性相關疾病，如：

避免體重溜溜球

- 低熱量、低胰島素飲食
- 減少脂肪攝取量至總熱量的20%
- 少吃澱粉類及升糖指數高的食物
- 脂肪以植物性的為佳。

減重過程中如何預防肌肉流失

Cava E/ et al. Adv nutr. 2017;8



阻力運動　充足蛋白質　維他命D,魚油...

充足蛋白



1.2-1.6g蛋白/每公斤體重

Ex. 60公斤的人每天需72-96克蛋白質



優質蛋白:豆,魚,蛋,肉



平均分配於1天，每餐25-30克

Heather J Leidy/ et al. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 101, Issue 6, June 2015

快速減肥害處

- 低熱量攝取
- 營養不均衡或營養素攝取不足等
- 肌肉蛋白質的分解，以致於體力變差，而製造淋巴球的原料不足時淋巴球產量減少，當然也就產生抵抗力減弱的情形。
- 抵抗力減弱

For HTN group



食物類別	主要營養素	主要功能
五穀根莖類	碳水化合物、多醣類、膳食纖維	提供能量，建構組織
蔬菜類	維生素A、葉酸，礦物質鎂、鉀、膳食纖維，植物化合物	調節生理機能
水果類	維生素C、A，單醣與雙醣類、膳食纖維	調節生理機能
蛋豆魚肉類	優質蛋白質，維生素B群，礦物質、鐵、銅、鋅等	建構組織
奶類	鈣，B2，優質蛋白質	建構組織
油脂類	必需脂肪酸，不飽和油脂	提供能量，調節生理機能

每日飲食建議量

以下為不同熱量的一日飲食建議量，詳細飲食計畫請參考健康飲食篇

份量分配 / 熱量(大卡) / 食物分類	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200
全穀根莖	2碗	2½碗	3碗	3½碗	3¾碗	4¼碗
低脂奶類	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯
豆蛋魚肉	3½份	4份	4½份	5份	5½份	5½份
蔬 菜 類	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上
水 果 類	2份	2份	2份	2份	3份	3份
油 脂 類	3茶匙	3½茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙

Suggest general Population









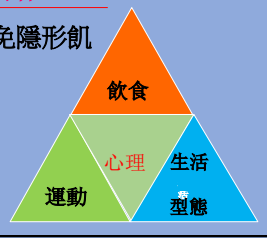
什麼樣的減肥方法才安全呢？

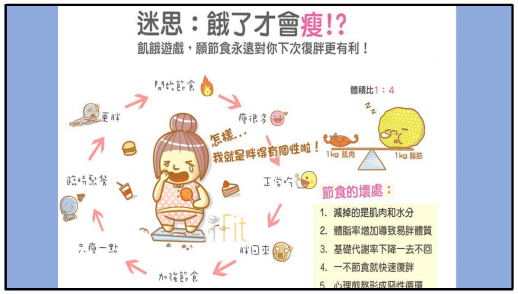
低脂少糖高纖

- 飲食要均衡，營養足夠
- 減肥是要避免攝取過多的熱量，但對於我們人體所需要的各種營養素，仍是不可缺少的，如果只吃某類食品，則可能會造成營養的不足。
- 每週約減少 0.5-1 公斤，持續減輕，對身體才不會產生不良的影響。
- 持續運動

健康體重管理內容

- 讀懂你的飢餓(避免隱形飢餓)
- 均衡飲食
- 規律運動
- 生活型態修正





正確體重健康管理原則

- ☐ 每日達均衡飲食為主
- ☐ 女性熱量攝取≥1200大卡
- ☐ 男性熱量攝取≥1500大卡
- ☐ 選擇較低熱量烹調方式及營養素豐富的食物
- ☐ 「適當」地吃，「多樣化」地吃
- ☐ 控制攝取量及使用頻率

每日飲食指南



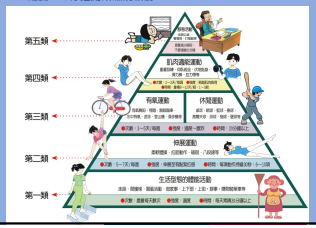
人體必要的營養素
1.醣類：含主食類、水果類、奶類主要成分
2.蛋白質：魚、肉、蛋、豆腐、奶類
3.脂肪：油脂類、魚、肉、蛋、豆、奶類
4.維生素：水果
5.礦物質：蔬菜類、水果

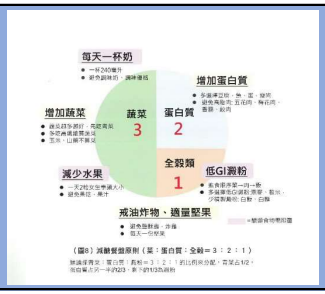
熱量與食物的攝取

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡
全穀雜糧類	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗
全穀雜糧類(未精緻)	1碗	1碗	1碗	1碗
全穀雜糧類(其他)	0.5碗	1.5碗	2碗	2碗
豆魚蛋肉類	3份	4份	5份	6份
乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯
蔬菜類	3碟	3碟	3碟	4碟
水果類	2份	2份	2份	3份
油脂與堅果種類	4份	4份	5份	6份

肥胖治療方法—行為：運動

運動0-20分鐘燃燒肝糖及葡萄糖
運動>20分鐘開始燃燒脂肪





避免體重溜溜球效應

- 應維持均衡的營養，攝取充足的蛋白質、維生素及礦物質。
- 配合恆久適當的運動。
- 減重不宜太快，一週以0.5～1公斤為原則（每天減少500大卡熱量攝取或增加500大卡熱量 消耗）。

減少500大卡的食物內容

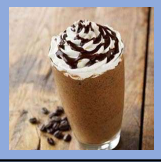
食物類別	份量	熱量
吐司	1片	140
飯	半碗	140
雞腿	1支	150
水果	1個	60
合計		490

市售500卡左右的熱量

小籠包



摩卡星冰樂



市售500卡左右的熱量

南部粽(1-1.25個)



楓糖肉桂捲



市售500卡左右的熱量

1/4張蔥油餅



炸肉圓



市售500卡左右的熱量

北部粽(0.9-1.2個)

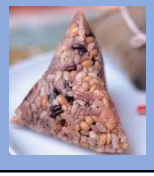


粿粽(1.6-2個)



市售500卡左右的熱量

五穀粽(1.4-1.6個)



素粽(0.7-1個)



市售500卡左右的熱量

鹼粽(2.5-5個)不含沾糖



水晶粽(2-5.5個)



市售500卡左右的熱量

白蘭地



威士忌 165ml



增加500卡的消耗

運動30分鐘消耗的熱量表

運動種類	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
慢走	77	85	93	101	109
快走	112	121	132	143	154
腳踏車	124	137	149	162	174
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽球、排球	128	140	153	166	179
籃球	150	165	180	195	210
爬樓梯	199	219	239	259	279
跳繩 (60～80下/分鐘)	225	248	270	293	315
慢跑	235	259	282	306	329
滑步機、划船機	237	261	284	308	332
游泳蛙式	297	324	354	384	414
游泳自由式	435	480	525	567	612

均衡飲食

- 控制食物的質與量及烹調方式
- 忌食甜膩、油炸食物
- 限量脂肪高之堅果類(如花生、腰果類)
- 忌食汽水可樂，以白開水取代飲料
- 多用蒸、煮、烤、涼拌等低油方式
- 避免無謂應酬

均衡飲食

- 吃到不餓 (或吃到七、八分飽) ，不要吃到飽
- 營養素及熱量平均分配，不偏廢任何一餐
- 定時定量，勿暴飲暴食
- 點心應列入飲食計畫，不宜吃宵夜，但可準備一 些低熱量點心作為解饑之用

均衡飲食

- 選用熱量低、體積大、膳食纖維豐富的食物
- 細嚼慢嚥，延長進食時間，
- 以小盤盛裝食物，滿足視覺

均衡飲食

- 不要吃太鹹太辣，口味重易增加食慾，並可控制血 壓，減輕心臟負荷
- 改變用餐順序，先喝湯，後吃蔬菜，再慢慢吃肉類 和飯
- 飢餓時，可以用1份水果取代點心，再喝一杯水

減重點心的選擇

- 1.大番茄
- 2.毛豆
- 3.雞蛋
- 4.豆腐(豆干等)
- 5.燙青菜,冷凍蔬菜
- 6.雞胸肉

均衡飲食

- **多吃新鮮的蔬菜、水果，並儘量選擇糖分低 的種類**
- **不應限制水份攝取，反而應每日喝足量的水**

健 康 外 食

- 烹調方式
- 食物的加工程度
- 膳食纖維是否足夠
- 隱藏的食物熱量
- 均衡程度

烹調方式與熱量

低脂	中脂	高脂
• 蒸：蒸魚 • 涮：涮涮鍋 • 燙、煮：燙青菜、鹽水蝦 • 烤、烘：烤雞、烘牛肉 • 燉、滷：清燉牛、滷雞腿	• 炒：炒青菜 • 爆：醬爆雞丁 • 煎：煎魚 • 糖醋、蜜汁：糖醋排骨 • 燒：紅燒豆腐	• 炸：炸雞塊 • 酥：香酥鴨 • 三杯：三杯小卷

醬料越多，油脂、鹽分、糖分含量越多

自助餐攻略



○滷／烤雞腿 220 kcal		×炸雞腿 450 kcal
○燙青菜 25 kcal	△炒青菜 60 kcal	×炸茄子 150 kcal
○白飯 280 kcal	△滷肉飯 360 kcal	×炒飯麵 450 kcal

˅減油：挑上層的菜　略為擠壓　濾過清湯
˅善用搭配法則，低脂的優先，高脂的淺嚐

避免加工製品

- 糙米優於白米
- 魚肉優於魚丸、火鍋製品
- 豬排優於肉鬆、香腸、重組肉
- 豆漿豆腐優於豆包麵輪
- 水果優於罐頭、果乾果醬

選擇原態食物

X 營養密度減少 X 膳食纖維不足 X 含有添加物

如何增加蔬果攝取量



- 早餐
- 加入一份新鮮水果或生菜沙拉
- 以一杯不濾渣的蔬果汁取代紅茶等飲料
- 三明治多加些小黃瓜、蕃茄、生菜
- 早餐穀麥內加入水果片如香蕉、奇異果、蔓越等一同進食
- 多運用全穀類的食品，來當作主食，如：早餐吃全麥麵包或高纖的穀類早餐
- 中式清粥小菜多加一道蔬菜

如何增加蔬果攝取量



午晚餐

每餐應有2道以上的綠葉蔬菜

湯類以蔬菜湯或羅宋湯為主

多吃生菜沙拉 (以日式和風醬或義式沙拉醬為主)

吃粥、麵時，多加一份燙青菜

多選有蔬菜作配料的飯盒，如黃瓜肉片飯、番茄牛肉飯、青椒牛肉飯、芹菜花枝等

多嘗試不同類型的蔬菜，如瓜果類、筍類、菇類

食物中隱藏的熱量



- 以炸、爆、酥等方式烹調食物
  - 油炸食品、油條、炸雞、炸薯條、餅乾
- 零食及點心
  - 洋芋片、酥皮點心、甜甜圈、燒餅、沙其瑪
- 甜點
  - 奶油蛋糕、巧克力、冰淇淋、奶昔
- 飲料
  - 花式奶茶
- 醬料
  - 沙茶醬、豆瓣醬、美乃滋
  - 肉汁、湯汁

健康外食–早餐

1.選擇三明治(有菜有肉有澱粉，注意美乃滋)
2.選擇中低脂肪的肉類
「豬里肌三明治」或「蔬菜蛋三明治」或是雞肉、起司。避免高脂肪的肉類(火腿、培根、漢堡排等，油炸的卡啦雞腿、雞柳、鱈魚排)。鮪魚因加入美乃滋讓口感更好，也會增加熱量
3.飲料選無糖、有營養價值的
「無糖豆漿」是最好的選擇，或是黑咖啡、無糖紅茶也可以。要避免高糖高油脂的空熱量飲料，像是化學果汁、奶茶、咖啡等

健康外食–麵店

1.選湯麵比乾麵好
乾麵通常都比較油也較鹹，而湯麵有加湯稀釋可以減少吃進去的油脂熱量，但建議湯不要喝
2.選白麵比黃麵好
黃麵 (油麵) 的油脂和鈉含量都比白麵高，因此建 議選擇白麵或冬粉
3.選清湯比羹湯好
羹湯會加入太白粉勾芡，所以熱量也會比較高
4.選新鮮比加工好
瘦肉片會比肉羹好、新鮮蔬菜會比榨菜好

健康外食–自助餐

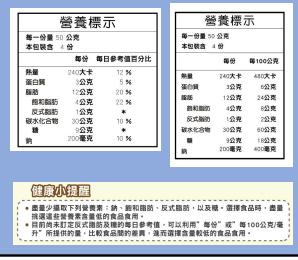
1.白飯換成五穀飯或糙米飯
可以增加纖維攝取，提高飽足感
2.主菜選清蒸、烤、滷
「清蒸魚」、「烤雞腿」、「滷雞腿」
3.避免過多調味醬料
糖醋、沙茶、宮保、三杯、紅燒等烹調方式，都是高油高糖的陷阱
4.多種蔬菜好均衡
每餐搭配一碗蔬菜的量，顏色和種類越多越好

聰明點餐技巧

	O	X
前 菜	涼拌、清蒸	焗烤、油炸
沙 拉	多蔬果	美乃滋、凱薩醬
湯 品	清湯	濃湯、酥皮
麵 包	全麥	奶油果醬、餐包
主 餐	雞魚	豬牛羊
甜 點	水果	蛋糕、冰淇淋
飲 料	無糖茶飲、黑咖啡	酒類、汽水
調 味	海鹽、番茄	白醬、沙茶

食品標示的意義

- 計算食物份量
- 調整自己的食用量
- 比較同類的食品





熱量及營養素得以零標示之條件

『無』
『不含』
『零』

項目	得以「0」標示之條件
熱量	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 4大卡
蛋白質	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5公克
脂肪	
碳水化合物	
鈉	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 5毫克
飽和脂肪	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 0.1公克
反式脂肪	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含總脂肪不超過 1.0公克；或 該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含反式脂肪不超過 0.3公克
糖	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5公克

如何利用營養標示計算熱量?

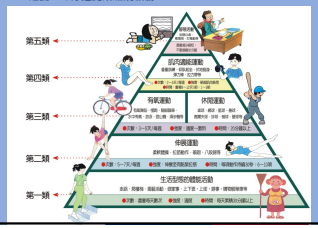
營養標示		
每一份量	100	公克
本包裝含	2	份
熱量	75	大卡
蛋白質	3	公克
脂肪	3	公克
飽和脂肪	0.5	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	9	公克
糖類		公克
鈉	34	毫克

此食物的總熱量是多少？

A)75大卡
B)75大卡X2=150

肥胖治療方法—行為：運動

運動0-20分鐘燃燒肝糖及葡萄糖
運動>20分鐘開始燃燒脂肪



- Q. 我該怎麼開始我的瘦身運動？

瘦身＝體脂肪↓＋肌肉↑　瘦身≠減體重

	身體質量指數BMI (KG/M²)	腰圍(CM)
過低	BMI < 18.5	
正常	18.5≦BMI<24	
過重	過重：24≦BMI<27 輕度肥胖：27≦BMI<30 中度肥胖：30≦BMI<35 重度肥胖：BMI≧35	男性：≧90公分 女性：≧80公分

(11)超標較多者：有氧運動
（快走、騎腳踏車、游泳…）
(12)略高者：
有氧運動70%~80%＋肌力運動20%~30%
(13)標準但想讓曲線更緊實好看：肌力運動70%~80%＋有氧運動
20%~30%

Q. 要做什麼有氧運動？

把握333原則，有氧運動是全身減脂的首選運動，促進全 身血液循環。可依自己的生活方式和偏好來挑選，能養成 習慣最重要。

- 有氧：跑步、快走、游泳、腳踏車、跳舞
- 無氧：徒手或機械式(負重)肌力訓練

Q. 要做什麼肌力運動？

- 以身體的八大肌群為主

1)肩部肌群 2)胸部肌群 3)腹部 4)臀部 5)腿部
6)上中背部肌群 7)下背肌群 8)手臂肌群

Q.運動後吃東西容易胖?

當身體處於飢餓狀況，會啟動防禦機制，降低代謝、不敢用力燃燒脂肪，因為擔心捱不過這場飢餓遊戲，並且在下次進食時更傾向囤積脂肪。事實上，在運動完的黃金30分~1小時內，所吃進的蛋白質和醣分會很快被消 耗，以遞補運動所散失的能量，較不容易囤積脂肪。運動後進食

※ 小祕訣：

1. 先慢慢補充水分
2. 不須喝運動飲料
3. 選擇低ＧＩ食物，
   像是芭樂、蘋果、大番茄、燕麥、豆類。
4. 適量補充蛋白質，
   像是水煮蛋白，豆腐、雞胸肉、無糖(微糖)豆漿
5. 三分~五分飽止餓就好

運動後飲食熱量勿超過300 大卡

碳水化合物與蛋白質為4~3：1　碳水化合物與蛋白質為4~3：1

- 鮪魚御飯糰、包子壽司、香蕉+無糖優格或優酪乳、低糖豆漿、低脂奶
- 低脂牛奶與水果混打製成水果奶昔



- 地瓜＋1顆水煮蛋、幾顆杏仁果＋低糖豆漿，或一份馬鈴薯沙拉
- 便利超商是一個不錯的選擇，清楚的營養標示讓想控制熱量



最容易上手的運動---健走(VS超慢跑)

➢步伐往前走

- 降低心血管疾病之危險因子
- 預防(降低)高血壓，增加心肺耐力
- 減低心臟病的好處
- 預防動脈硬化及降低死亡率
- 預防骨質疏鬆
- 增加平衡能力並預防跌倒
- 改善肩頸、腰部疼痛

謝謝聆聽