五、成功體重管理

—如何維持健康體位

五、成功體重管理－如何維持健康體位

- 5-1 體重管理方法
- 5-2 體重管理流程
- 5-3 健康體重管理
- 5-4 成功體重管理

5-1 體重管理方法

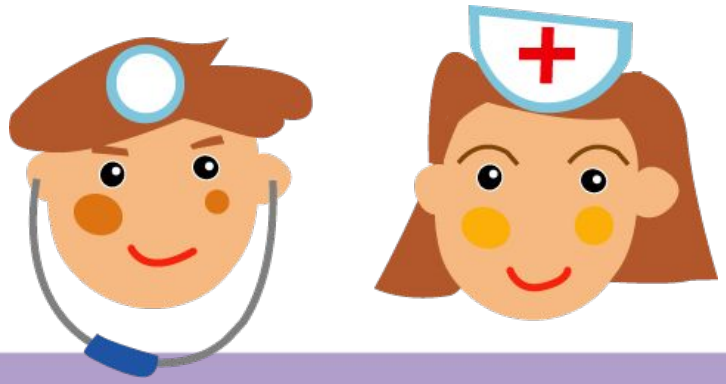
- 5-1-1 體重管理原則
- 5-1-2 體重管理成員
- 5-1-3 體重管理方法

5-1-1 體重管理原則

- 評估體重及身體狀況
- 評估飲食及運動狀況
- 建立均衡飲食及規律運動
- 修正不良生活型態
- 減少肥胖相關合併症
- 保持健康體位

5-1-2 體重管理成員

- 基層保健人員
- 護理從業人員
- 衛教人員
- 病友團體
- 臨床心理師
- 專科醫師
- 肥胖專家
- 營養師
- 體適能諮商師
- 藥劑師



5-1-3 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

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 *

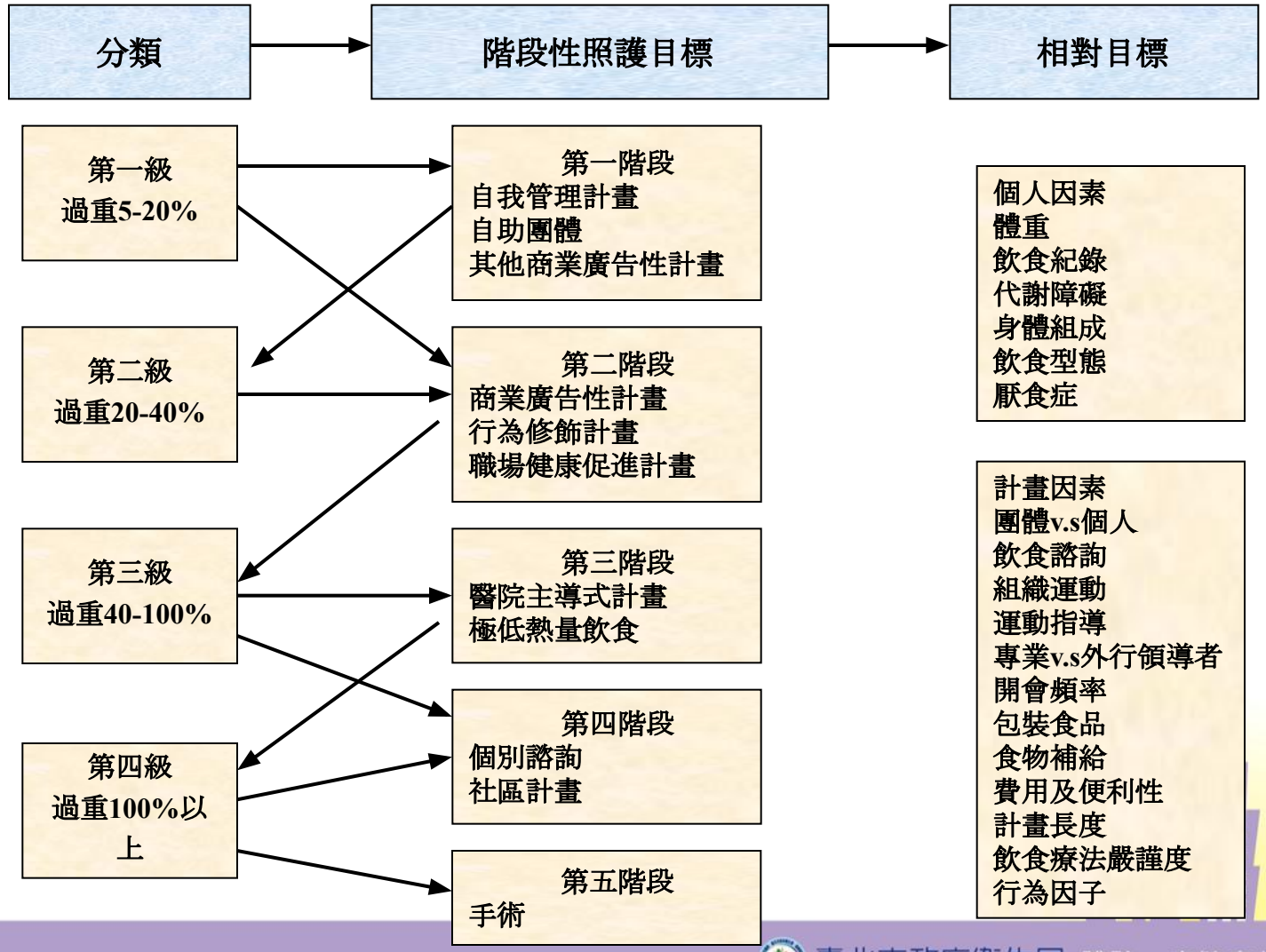
＊合併慢性相關疾病，如:糖尿病

5-2 體重管理流程

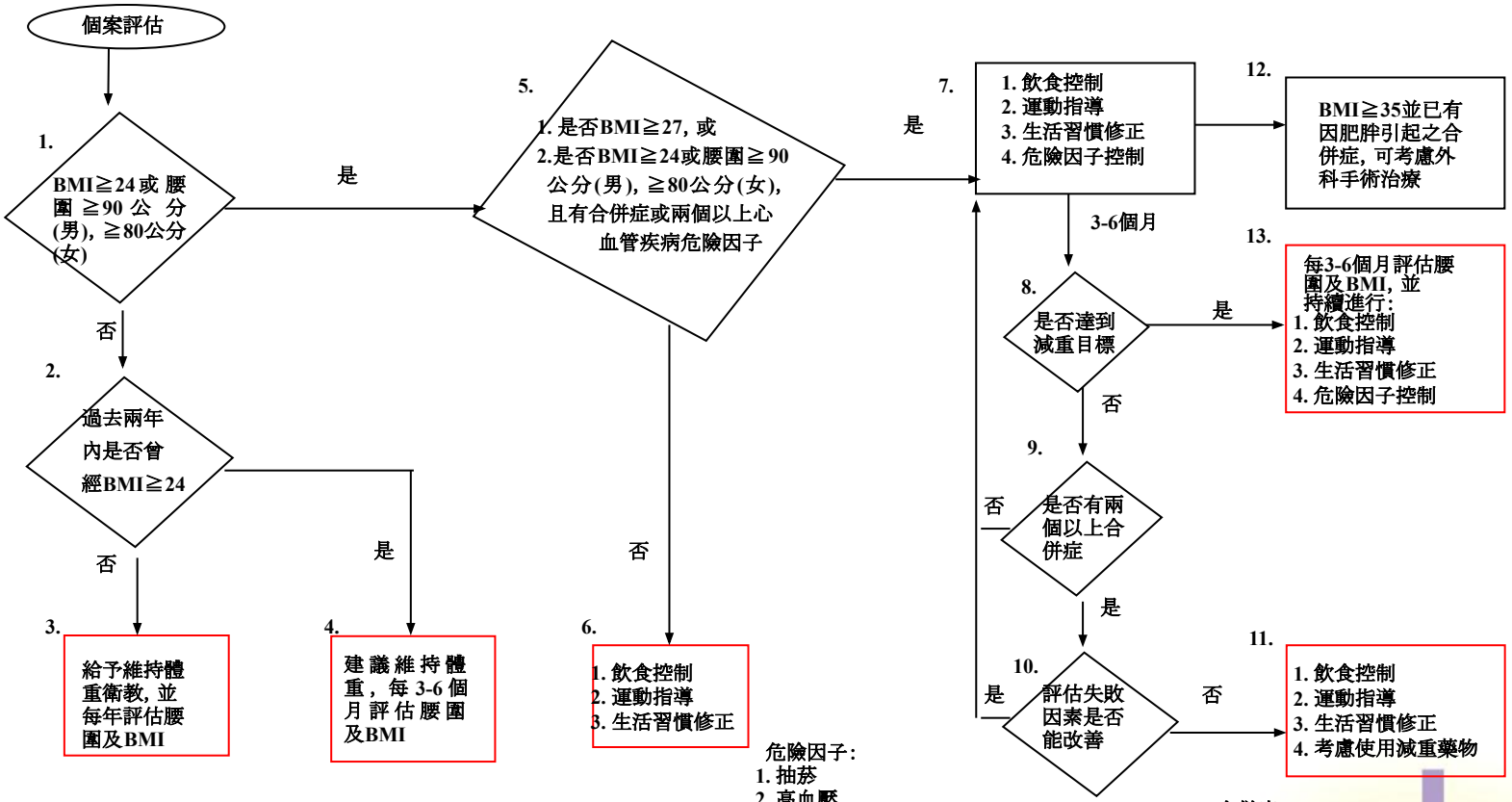
- 5-2-1 體重管理策略-成人
- 5-2-2 世界衛生組織(WHO)體重管理流程
- 5-2-3 衛生署體重管理流程-成人
- 5-2-4 衛生署體重管理流程-兒童與青少年

5-2-1 體重管理策略-成人

5-2-2 世界衛生組織體重管理方法



5-2-3 衛生署體重管理流程-成人

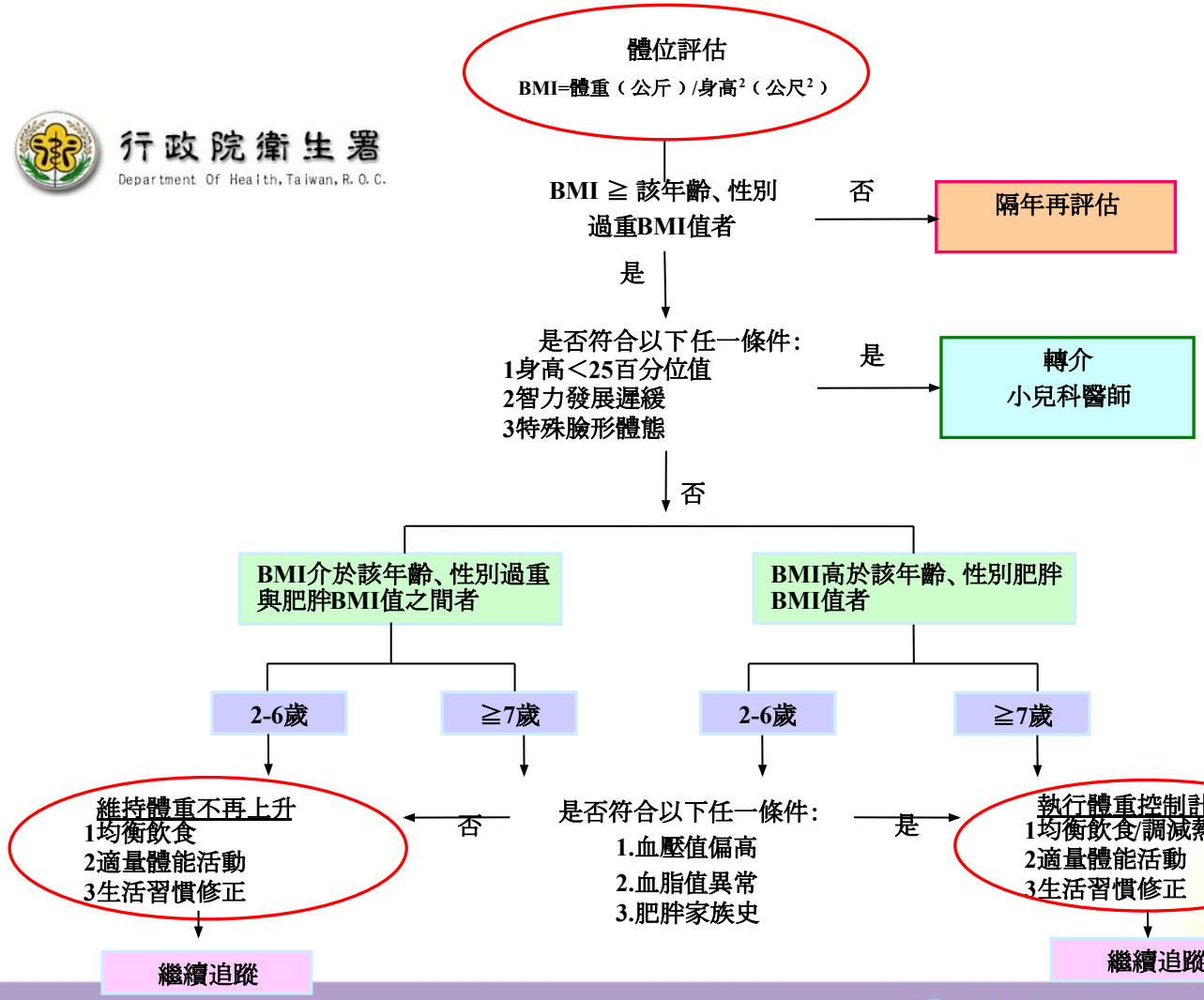


危險因子:
1. 抽菸
2. 高血壓
3. 低密度脂蛋白膽固≧ 160mg/dl
4. 高密度脂蛋白膽固醇< 40mg/dl
5. 三酸甘油脂≧ 200 mg/dl
6. 空腹血糖不良 (110mg/dl≦空腹血糖 <126mg/dl)
7. 早發性冠狀動脈硬化心臟病之家族史
8. 男性≧45歲, 女性≧55歲

合併症:
1. 高血壓
2. 血脂異常
3. 糖尿病
4. 冠心症
5. 睡眠呼吸中斷症

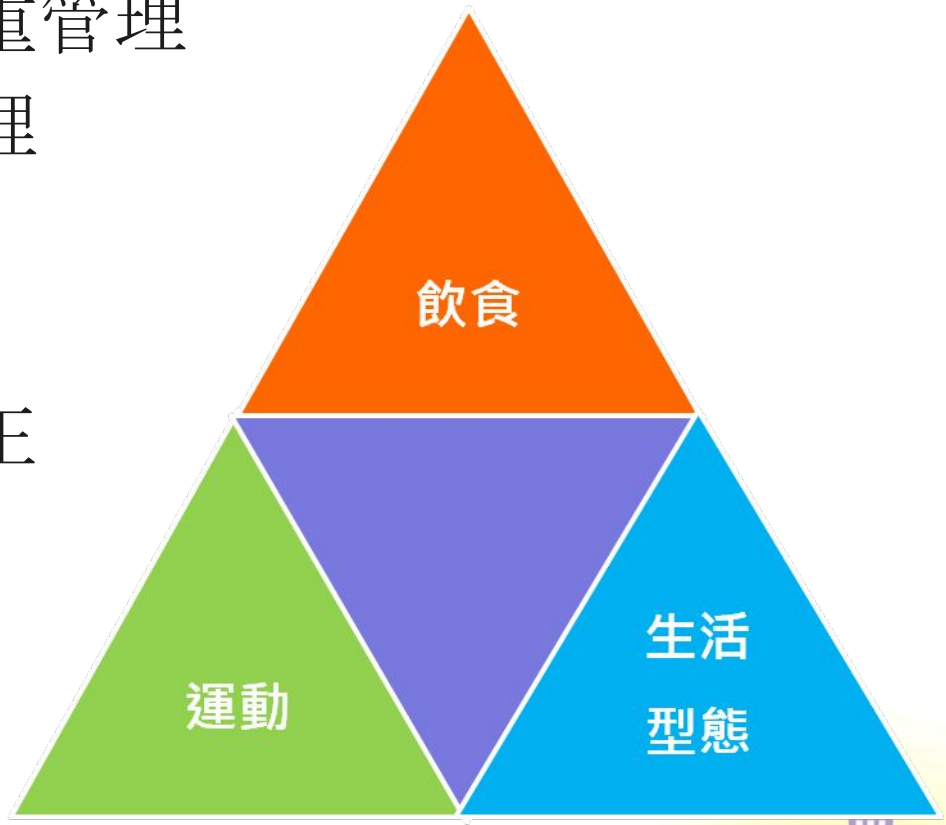
行政院衛生署
Department Of Health, Taiwan, R.O.C.

5-2-4 衛生署體重管理流程-兒童與青少年



5-3 健康體重管理

- 5-3-1 常見錯誤體重管理
- 5-3-2 健康體重管理
- 5-3-3 均衡飲食
- 5-3-4 規律運動
- 5-3-5 生活型態修正



5-3-1 常見錯誤體重管理

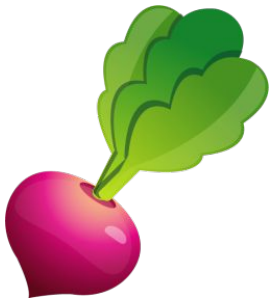
減重方式	成效表徵	實際影響
飲食療法 -高蛋白質飲食法	只吃肉不吃澱粉	1.心臟病、高血壓患者不適合 2.增加肝臟、腎臟代謝負擔 3.造成骨質疏鬆、抽筋
-瘦身湯	迅速減輕體重	1.雖無化學成分，但快速減少肌肉易引發身體病變 2.長期使用影響營養均衡
-斷食	中斷飲食，消耗體內熱量	1.虛弱 2.易引發身體病變 3.長期斷食易引發厭食症
其他方法 -三溫暖蒸氣浴	使體內暫時失去水份	1.補充水份即體重上升
-針灸指壓	抑制食慾	1.不能持久

5-3-1-1 常見錯誤體重管理

減重方式	成效表徵	實際影響
不當藥物 -利尿劑	脫水，體重暫時下降	1.非減少脂肪 2.副作用：嘔吐，暈眩，虛弱，血壓下降，引發糖尿病，破壞腎功能 3.停止服用體重即回升
-膨脹劑	不能被人體酵素消化吸收的膳食纖維，吸水性高，使胃部有飽脹感進而減少進食	1.影響礦物質：鈣、鐵、鋅等的吸收
甲狀腺/荷爾蒙	刺激甲狀腺功能，增加代謝速率	影響自體內分泌或荷爾蒙代謝，進而造成病變
手術 -抽脂	割除或吸出腹部或臀部過多的脂肪	1.治標不治本，會再發胖

5-3-2 健康體重管理

- 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)



5-3-3 均衡飲食

- 控制食物的質與量及烹調方式
- 忌食甜膩、油炸、脂肪高之堅果類(如花生、腰果類)、汽水可樂等，高脂肪、高熱量及熱量濃縮型食物，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
- 吃到不餓，不要吃到飽(或吃到七、八分飽)
- 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，亦可準備一些低熱量點心作為解饞之用
- 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
- 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，再吃蔬菜，再慢慢吃肉類和飯
- 飢餓時，先吃些全麥高纖的小點心，再喝一杯水，亦[illegible]備一些低熱量點心作為解饞之用
- 多吃新鮮的蔬菜、水果儘量選擇糖分低的種類
- 不應限制水份攝取，反而應堅持每日喝足量的水

5-3-4 規律運動

- 建立日常化、生活化及居家化的運動方式
- 依身體狀況、年齡選擇適合的運動及合理的運動計畫，必要時得請教醫師或體適能專業人員
- 循序漸進：每週的運動頻率至少五次以上，每天的運動時間由15分鐘，慢慢增加至60分鐘
- 運動強度應視個人體能狀況而定
  - (約為最大心跳數的60-90%(最大心跳數＝220-年齡)
- 在生活中增加運動的機會

5-3-5 生活型態修正

- 改變生活習慣、起居習慣、飲食習慣等
- 多走路，少坐車，儘量走樓梯。切記，電梯是肥胖的好朋友！
- 不鼓勵過度的看電視(看電視時消耗的熱量比休息時還低)
- 飯後立刻刷牙
- 一定在餐桌上用餐，專心進食，進食時不可看書或看電視
- 培養休閒習慣與及宣洩情緒管道。不要因為失戀、無聊、心情不好而暴飲暴食
- 想要吃垃圾食物時，請再想想您的體重與健康
- 定時(最好天天秤)測重記錄，適時給予自己獎懲

5-4 成功體重管理

- 5-4-1 體重管理目標
- 5-4-2 體重管理好處
- 5-4-3 體重管理禁忌
- 5-4-4 成功體重管理定義

5-4-1 體重管理目標

- 長期維持體重
- 改善危險因子
- 促進體重減輕
- 長期預防體重增加
- 鼓勵積極生活型態
- 增進生活品質

5-4-2 體重管理好處

- 減少10%體重的效果

減少10%體重的效果	
死亡率	↓20%全部
	↓30%糖尿病相關
	↓40%肥胖引起相關癌症

血壓	↓10 mmHg收縮壓
	↓20 mmHg舒張壓

血脂	↓10%總膽固醇
	↓15%低密度膽固醇
	↓30%三酸甘油脂
	↑8%高密度膽固醇

糖尿病	↓空腹血糖和改善糖尿病的控制

5-4-3-1 體重管理禁忌

- 飲食

1.每餐慢吃細嚼:這是滿足食慾和減少食量的最佳方法。

2.糖分和油量夠了就好:減少每日糖分(飯麵)和油脂的攝食量，是減重的必要方法。

3.不喝炒菜湯:此湯含油量高，易吸收，非常容易讓人長胖。

4.不吃宵夜:睡前進食，熱量最容易轉變成脂肪堆積在腹部。

5.不吃剩菜剩飯:為了不浪費，每次都把碗裡和盤裡的剩飯剩菜，送進肚裡，不長胖也難。

5-4-3-1 體重管理禁忌

- 飲食(續)

6.每種食物都有缺點，多吃不但無益，反而有害：體重愈重，食量愈大，各種食物的缺點，表現的機會愈大，身體受害的機會愈多。

7.飯局可參加，但要慎選盤中物進食：少脂肪和少澱粉的食物，還是可以吃。

8.限鹽：鹽是最容易吸水的物質，口味重的人，一定要喝很多水，四杯水就有一公斤重。其實，喝水是讓人增重，不是讓人長胖。故除去過多的水分可減重。

9.限酒：酒精是次高熱量的食物，其熱量僅次於脂肪。

5-4-3-1 體重管理禁忌

- 運動

1.餓的時候，就是身體燃燒脂肪的時候：這時候運動半小時至一小時，燃燒脂肪的效果最佳，運動後要注意補充水分。

2. 被動運動：只使用被動運動(如按摩或SPA)，而沒有主動運動(如跑步或快走)的規劃

5-4-3-1 體重管理禁忌

- 生活型態

1.切忌快速減重:快速減重成功後，很難維持減重的效果，理由是快速減重方法，不屬於自然生活習慣。

2.切忌貪睡:每天睡七小時足矣，睡眠時代謝率最低，能量消耗最少，膽固醇和脂肪的合成量大增，貪睡但是少吃也會長胖的主要成因。

3.休閒時間，少吃東西:休閒時代謝率低，熱量消耗少，食物熱量應酌予減少。

4.意志力較弱的胖子:應善用他人之力，達到減重的效果，例如找個可靠的減重顧問，協助維持一生理想體重。

5.控制體重，是健康的生活方式:減重成功而能維持的人，才算成功。

5-4-4 成功體重管理定義

- 減輕體重
  - 成功＞5%
  - 很棒＞10%
  - 優秀＞20%
- 維持體重
  - 兩年後追蹤, 體重復胖小於3公斤
  - 維持腰圍減少4公分

- 合併症改善

  減少肥胖相關合併症指標
  - 收縮壓
  - 舒張壓
  - 膽固醇
  - 高密度脂蛋白膽固醇
  - 低密度/高密度脂蛋白膽固醇
  - 三酸甘油脂
  - 空腹血糖和糖化血紅蛋白

健康100　臺灣動起來

健康減重101，幸福臺北一等一