

衛生福利部國民健康署委託計畫

113-114年社區營養推廣中心輔導計畫

— 代謝症候群飲食營養系列簡報 —

減重不求人—

聰明瘦身，認清減重迷思！

製作團隊：

侯金茹營養師、黃惠芳營養師、
廖英茵營養師及金惠民副教授等人



衛生福利部
國民健康署



中華民國營養師公會全國聯合會
Taiwan Dietitian Association

國民健康署 © 版權所有請勿任意轉載作商業用途
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

試看看您瞭解多少？

1. 脂肪與澱粉都是減重者的天敵，所以最好都不要吃？
2. 空腹運動容易影響運動表現，也會增加肌肉分解？
3. 節食減重最先流失水分與肌肉量，也較難維持，甚至容易復胖？

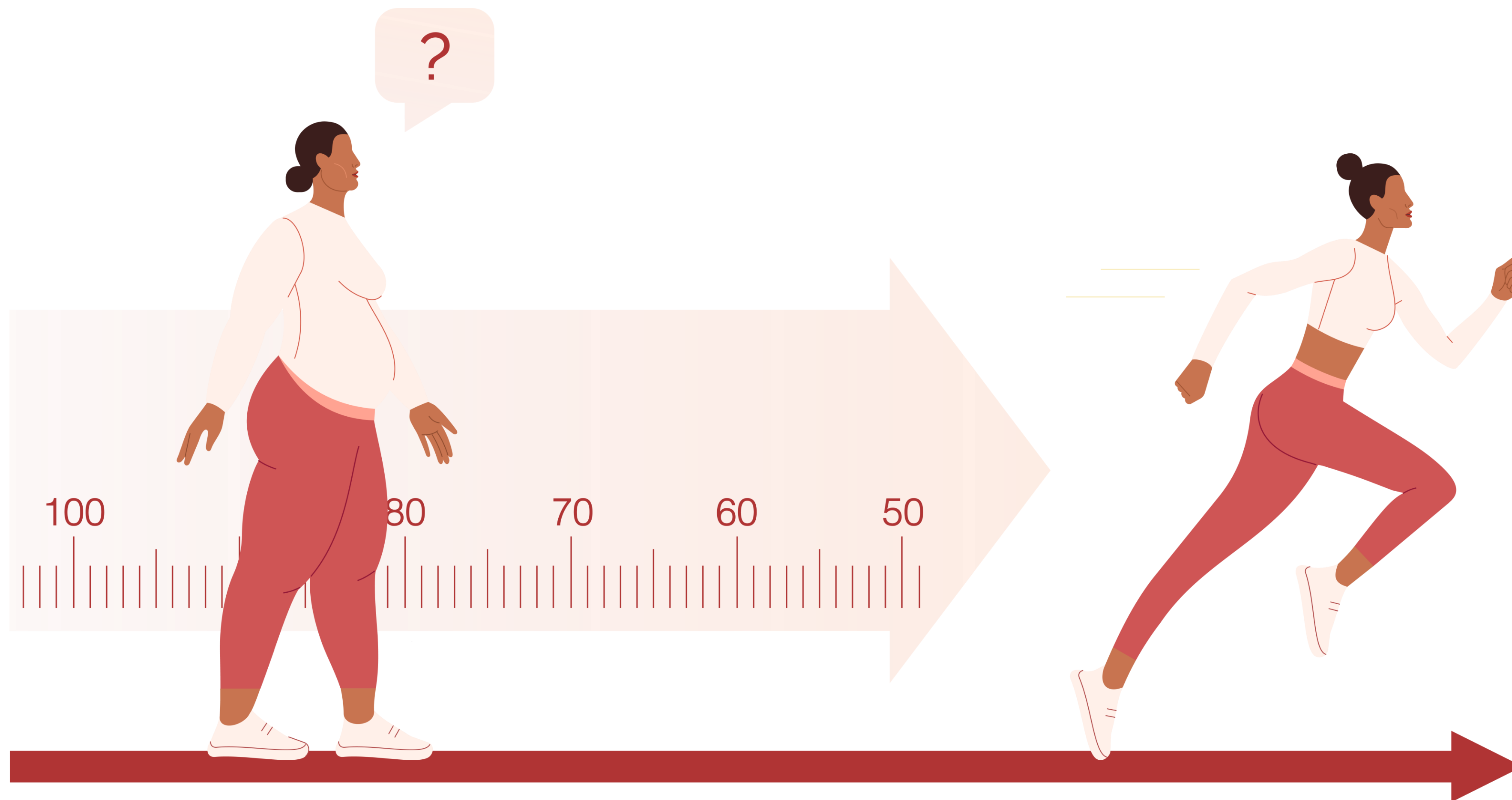
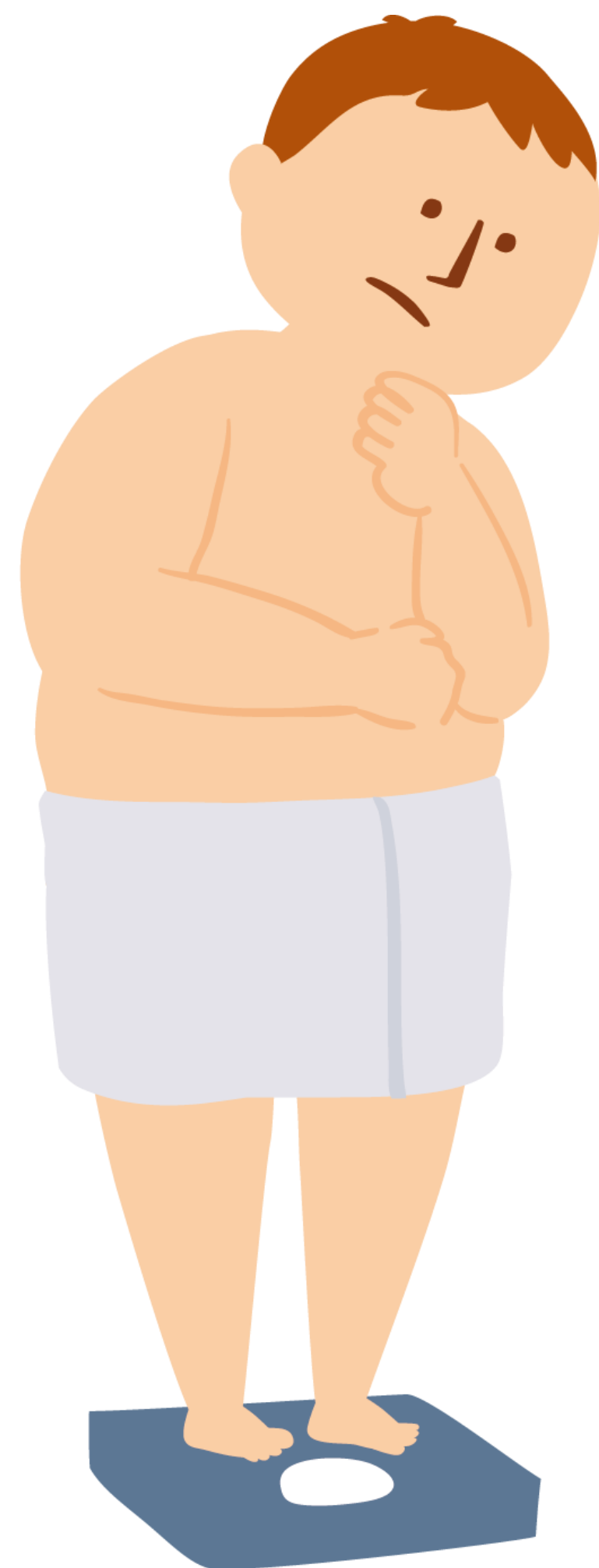


試看看您瞭解多少？

4. 關於我的餐盤六大類食物的敘述何者有誤？
 - (A) 每天早晚一杯奶，1 杯的份量為 240 毫升
 - (B) 豆魚蛋肉一掌心，要優先攝取肉類
 - (C) 堅果種子一茶匙，相當於大拇指第一節大小
 - (D) 每餐水果拳頭大，在地當季多變化
5. 哪一項不是健康元素餐盒的建議？
 - (A) 提供未精製全穀雜糧
 - (B) 減少油脂及加工食品
 - (C) 贈送微糖飲料
 - (B) 使用碘鹽及減少用鹽量



為什麼我就是瘦不了？！



為什麼我就是瘦不了？！

攝取熱量仍超過需求？

過度節食
導致代謝降低？

生活型態與心態？

活動量仍然不足？

睡眠與壓力影響？

身體特殊狀況影響？



你減肥路上踩過哪些坑？

空腹運動減脂快？



所有脂肪都有害？



不吃澱粉才能瘦？

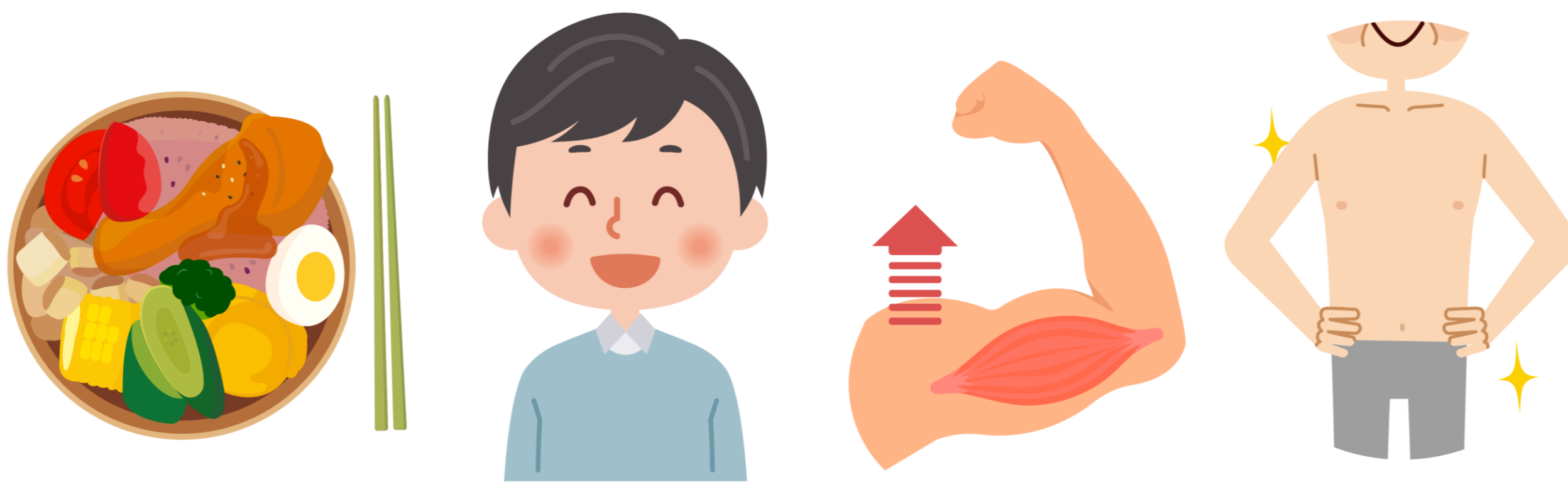


不當的節食減重vs. 均衡低熱量飲食

! 不當的
節食減重



均衡
低熱量飲食



每日飲食指南



熱量分配表

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、地瓜等，請依據「六大類食物簡介」。
「其他」指白米飯、白麵條、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類(碗)	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類(未精製*)(碗)	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類(其他*)(碗)	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類(份)	4	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1

減重迷思法庭

✘ 斷食、節食

✔ 健康減重



減重迷思

喝水也會胖，
所以少喝一點水？

吃代餐真的
可以減肥嗎？

為什麼我吃全素，
還是瘦不了？

我可以自己買
減肥藥來吃嗎？

不吃東西可以
瘦得更快？

聽說減重期間
不能吃澱粉類？



減重迷思破解-1

1

不吃東西可以瘦更快嗎？

- 短期**禁食**確實可能讓體重快速下降，但這主要是**水分與肌肉流失**，而不是**脂肪減少**。
- 長期攝食量過低會導致**基礎代謝率降低**，讓身體進入「**節能模式**」，之後恢復正常飲食時反而更容易囤積脂肪，導致**溜溜球效應**（復胖）。



減重迷思破解-2

2

為什麼我吃全素，還是瘦不了？

- 雖然吃素看似健康，但減重的關鍵在於**總熱量攝取與消耗的平衡**，並不單純取決於是否吃素。
- 吃素不代表一定會瘦！**重點是營養均衡、控制總熱量、增加運動**，才能真正達到健康減重的效果哦！



減重迷思破解-3

3

喝水也會胖，所以要少喝一點？

- 喝水不會讓你變胖，反而能**幫助減重**！
- 水不會讓你變胖，反而是減重的好幫手！別害怕
喝水，**保持適量補充，才能健康瘦身**哦！



減重迷思破解-4

4

吃代餐真的可以減肥嗎？

- 代餐**營養不均衡**，停用後易復胖。
- 代餐**價格昂貴、單調且膳食纖維不足**，長期使用可能**有營養不良的問題**，若沒有改變舊有飲食習慣，停止使用代餐後容易復胖，花了錢又傷身體。

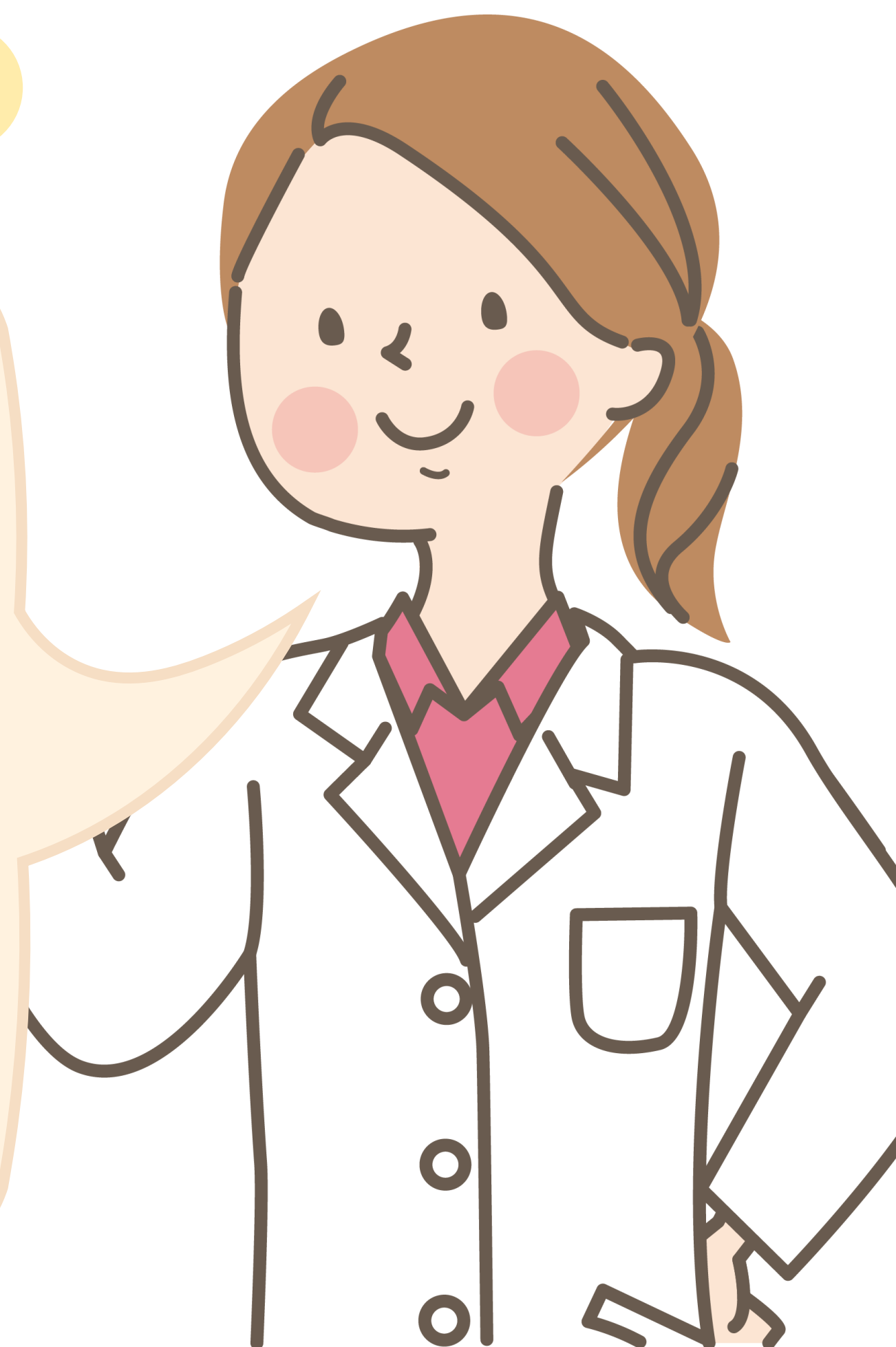


減重迷思破解-5

5

我可以自己買減肥藥來吃嗎？

- 非法減肥藥**傷身、傷心、傷荷包**。
- 非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分，服用之後，易造成許多不良反應，如：頭痛、失眠、噁心、嘔吐、腹瀉、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、甚至有死亡的危險。

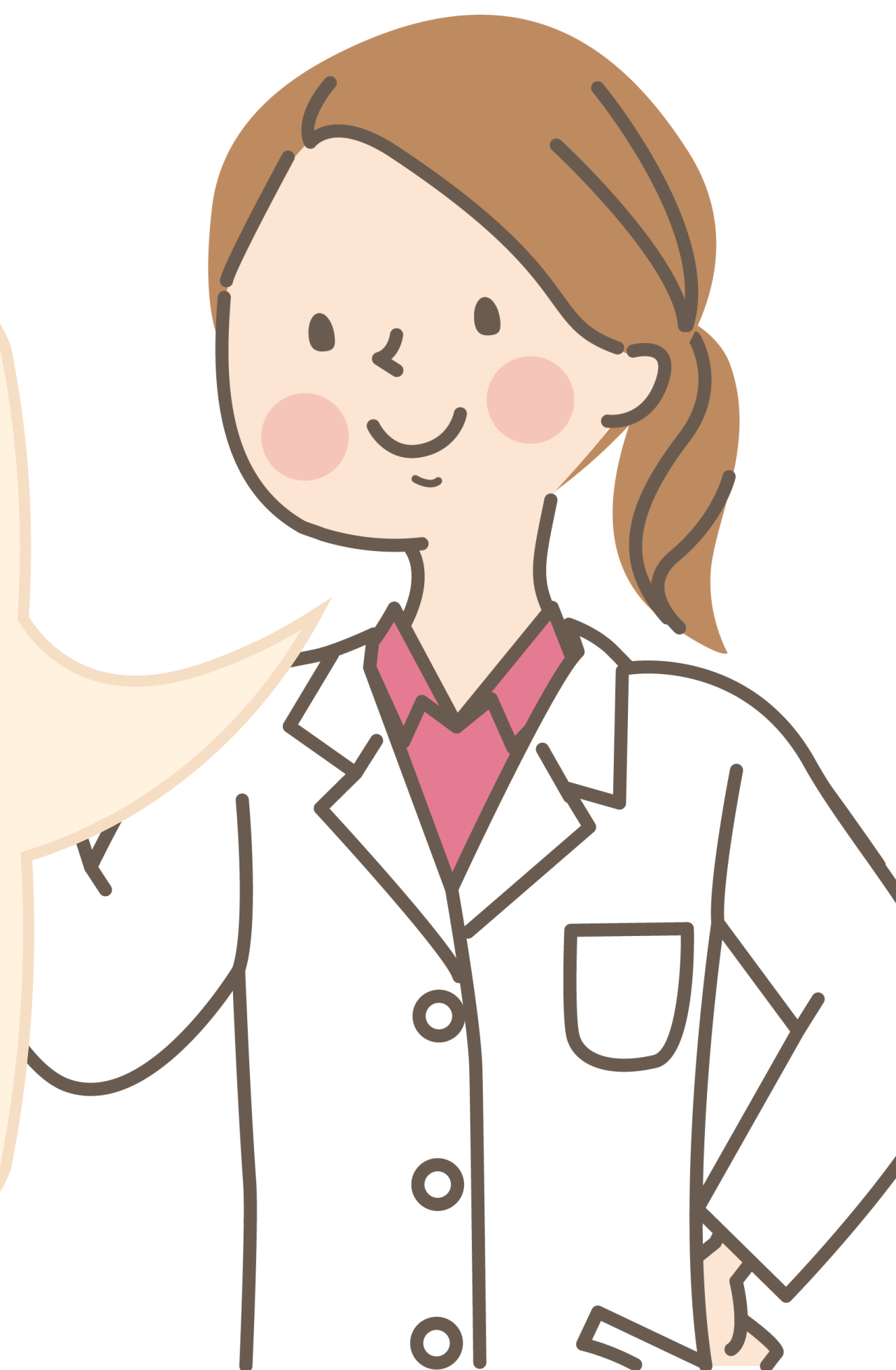


減重迷思破解-6

6

聽說減重期間不能吃澱粉？

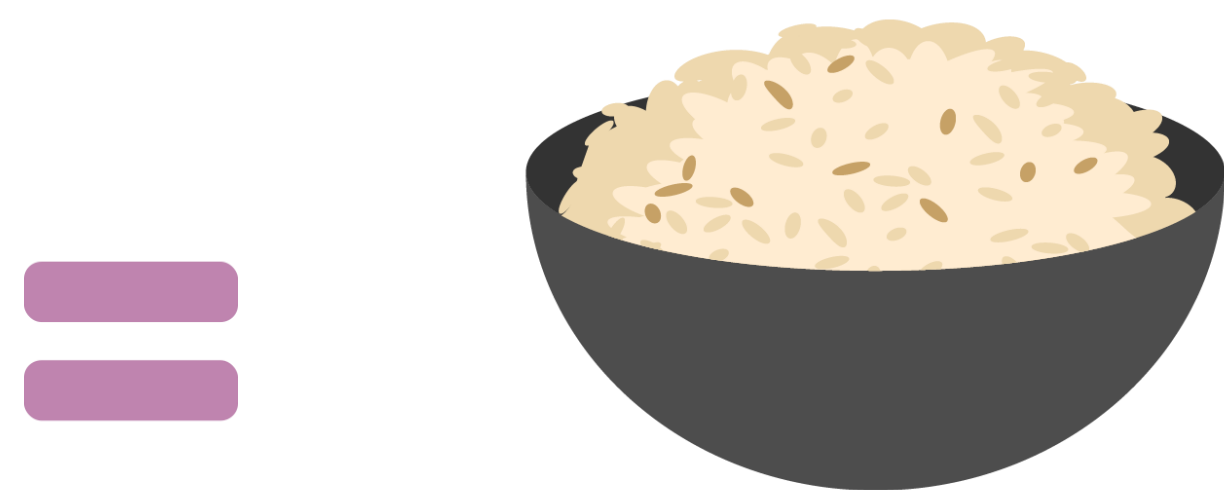
- 攝取**適量**未精製全穀雜糧類(澱粉類)有助於**健康體重管理**。
- 無論是不吃某一類食物或只吃某一類食物，都容易導致營養不均衡，為了健康減重而不造成身體的負擔，民眾一定要**均衡攝取六大類食物、多喝白開水、養成規律運動的好習慣**。



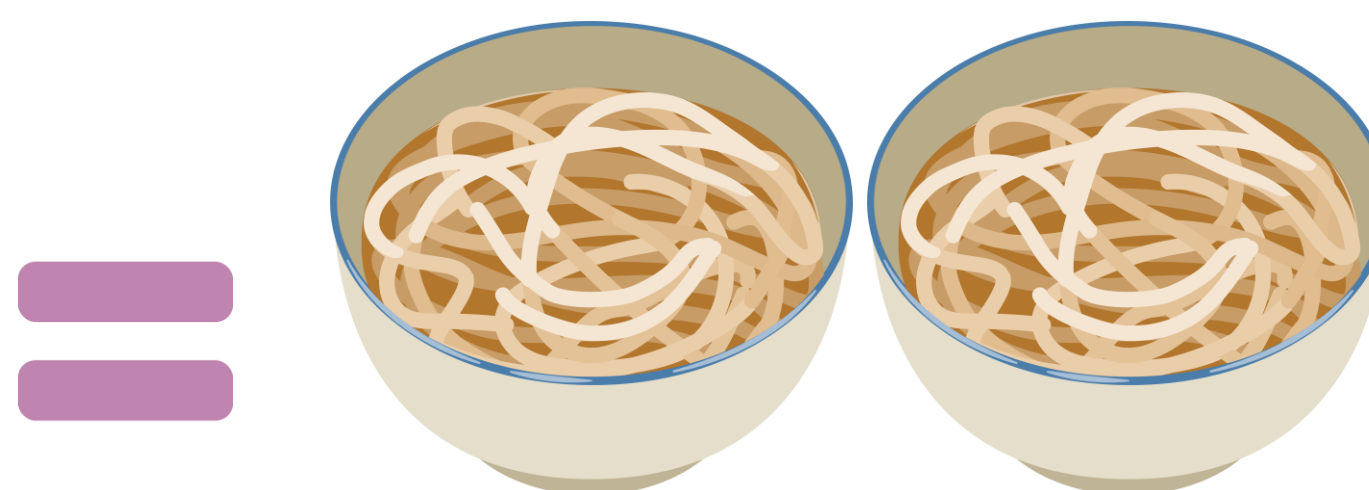
食物代換法

全穀雜糧類

- 全穀雜糧類 1 碗 (一般家用碗, 重量為可食重量)



全穀飯 1 碗 (160 克)



熟麵條 2 碗



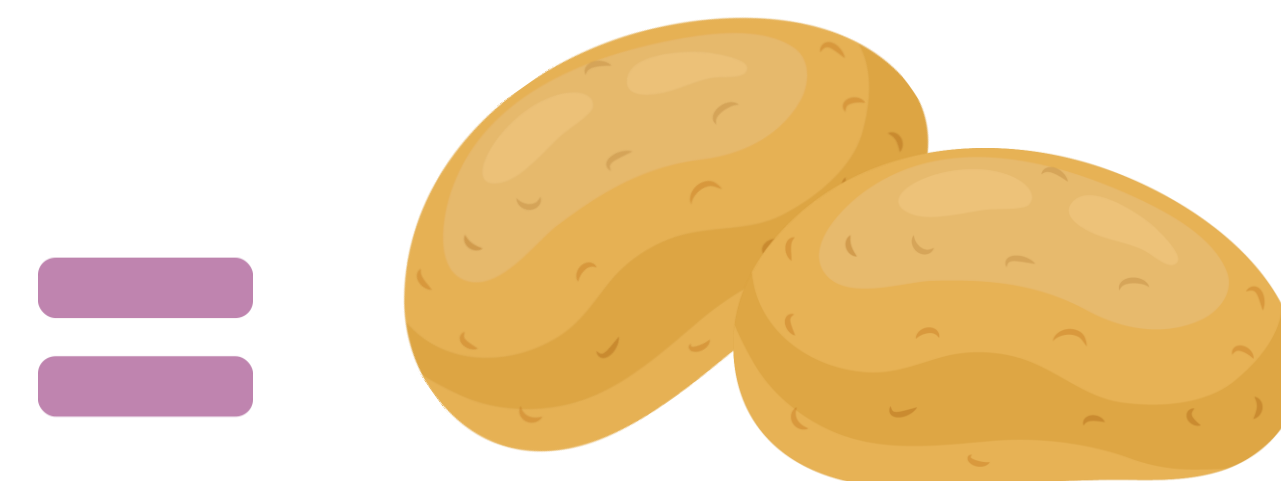
麥片 80 克



全麥土司 2 片 (120 克)



地瓜 2 個 (220 克)

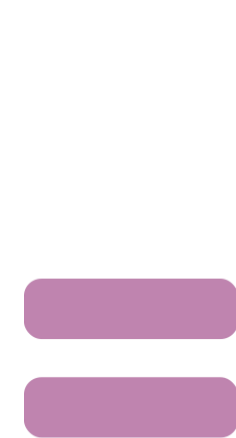


馬鈴薯 2 個 (360 克)

食物代換法

豆魚蛋肉類

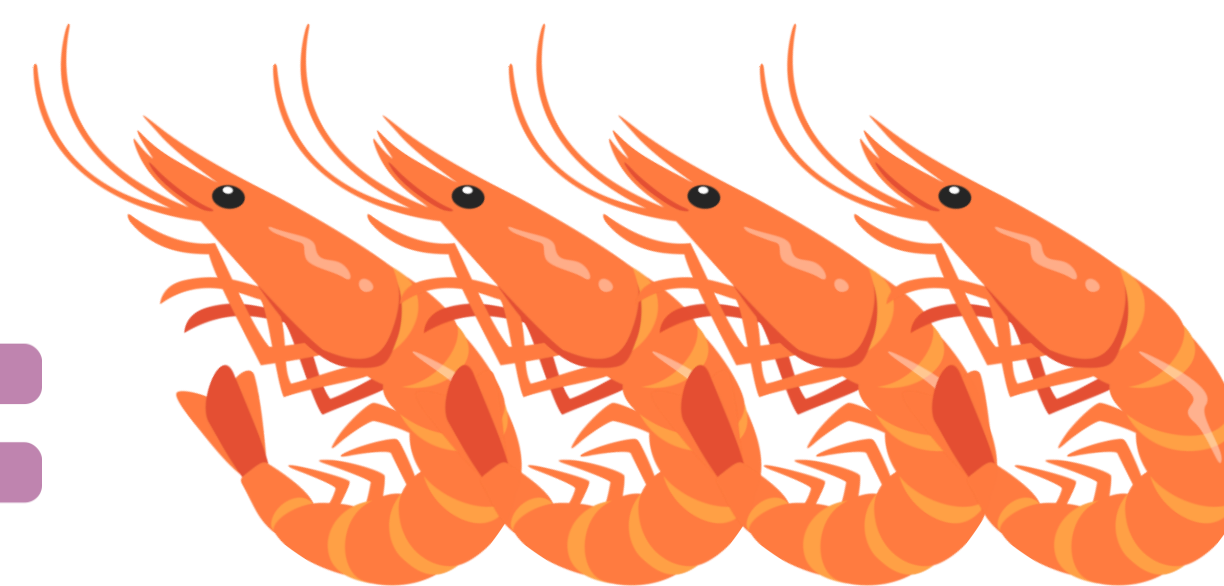
• 豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食重量)



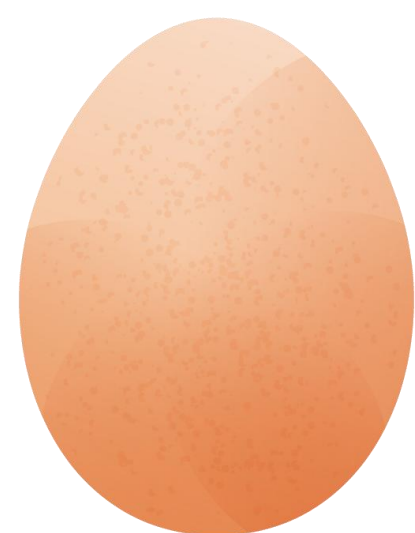
豆漿 1 杯 (190 毫升)



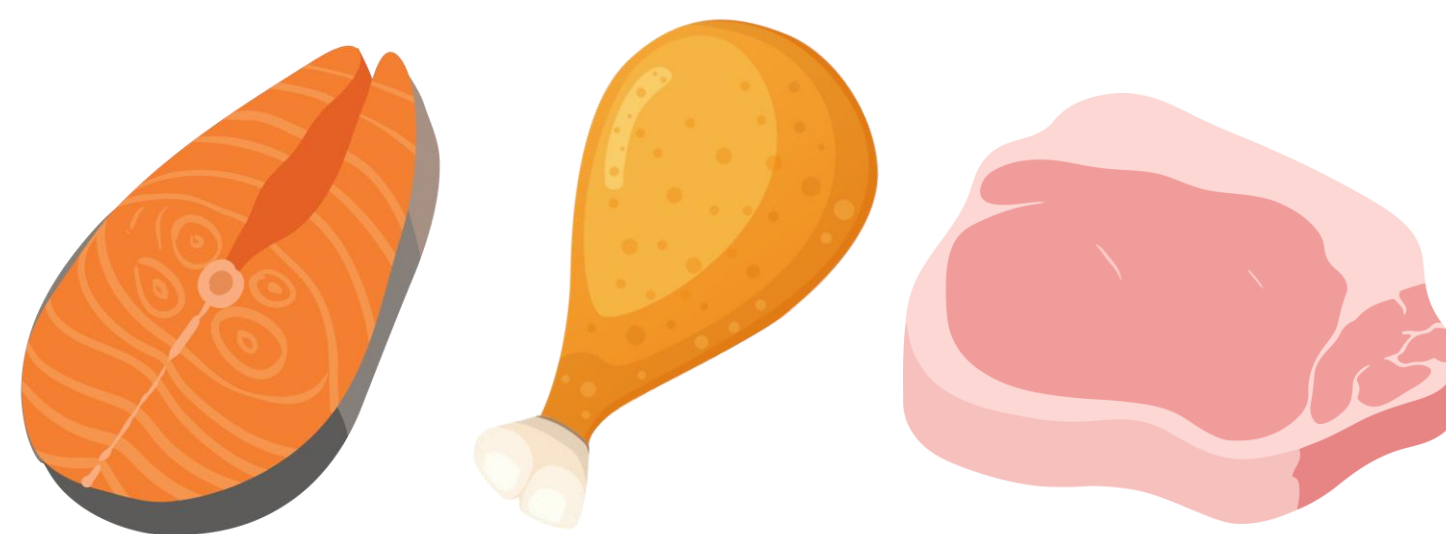
嫩豆腐 1/2 盒 (140 克)



蝦子 50 克
(約中等蝦子 4 隻)



雞蛋 1 顆 (55 克)

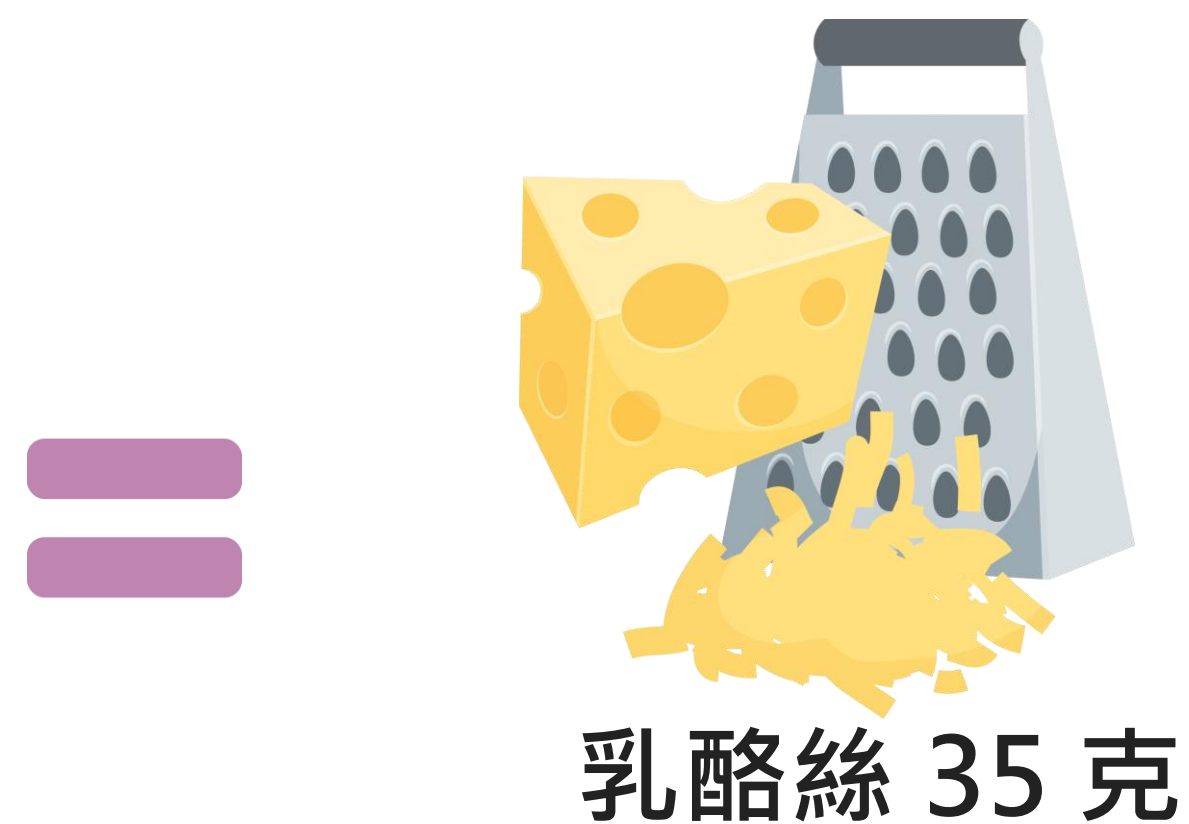
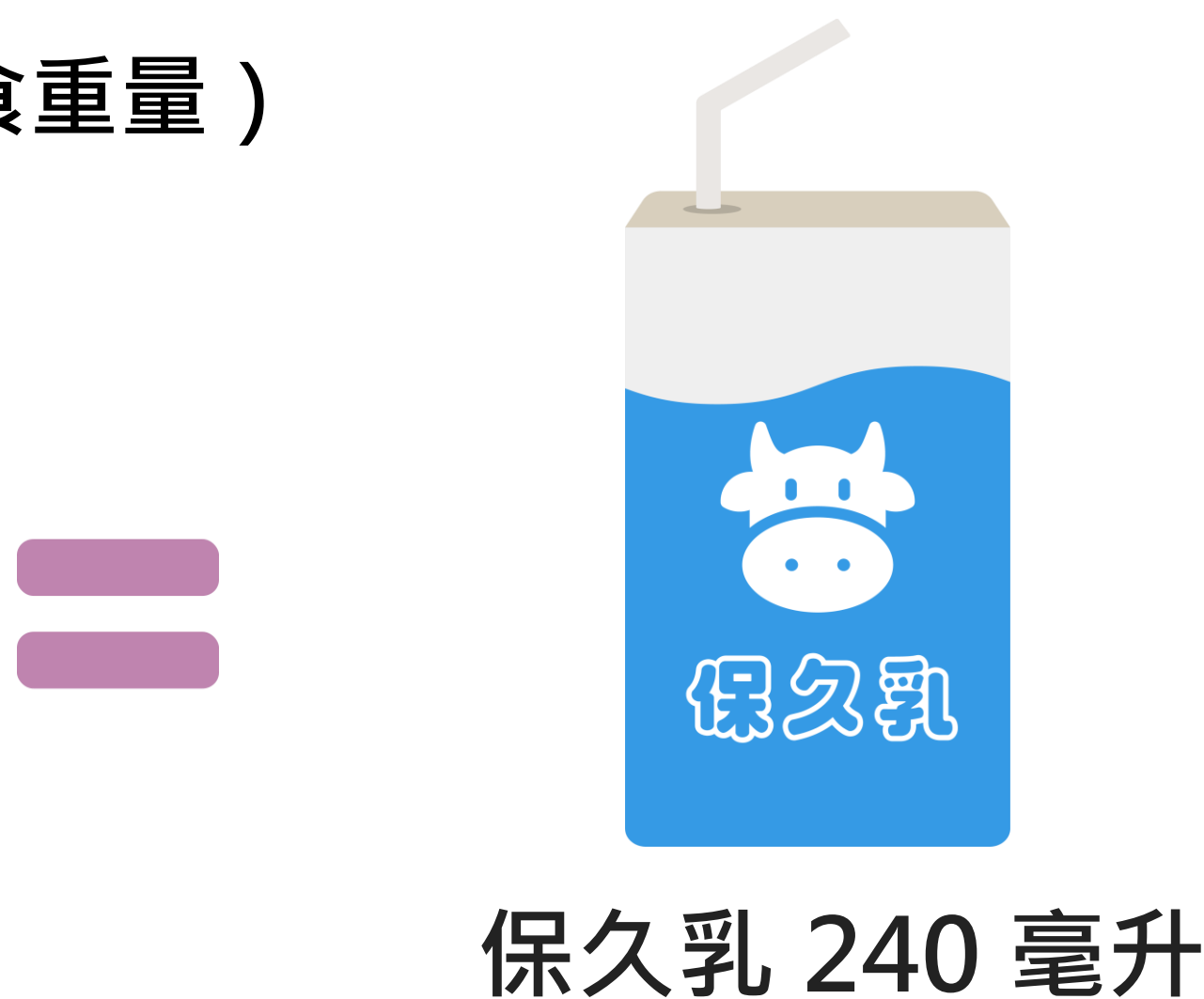


魚肉、禽畜肉 (30 克)

食物代換法

乳品類

• 乳品類 1 份 (重量為可食重量)

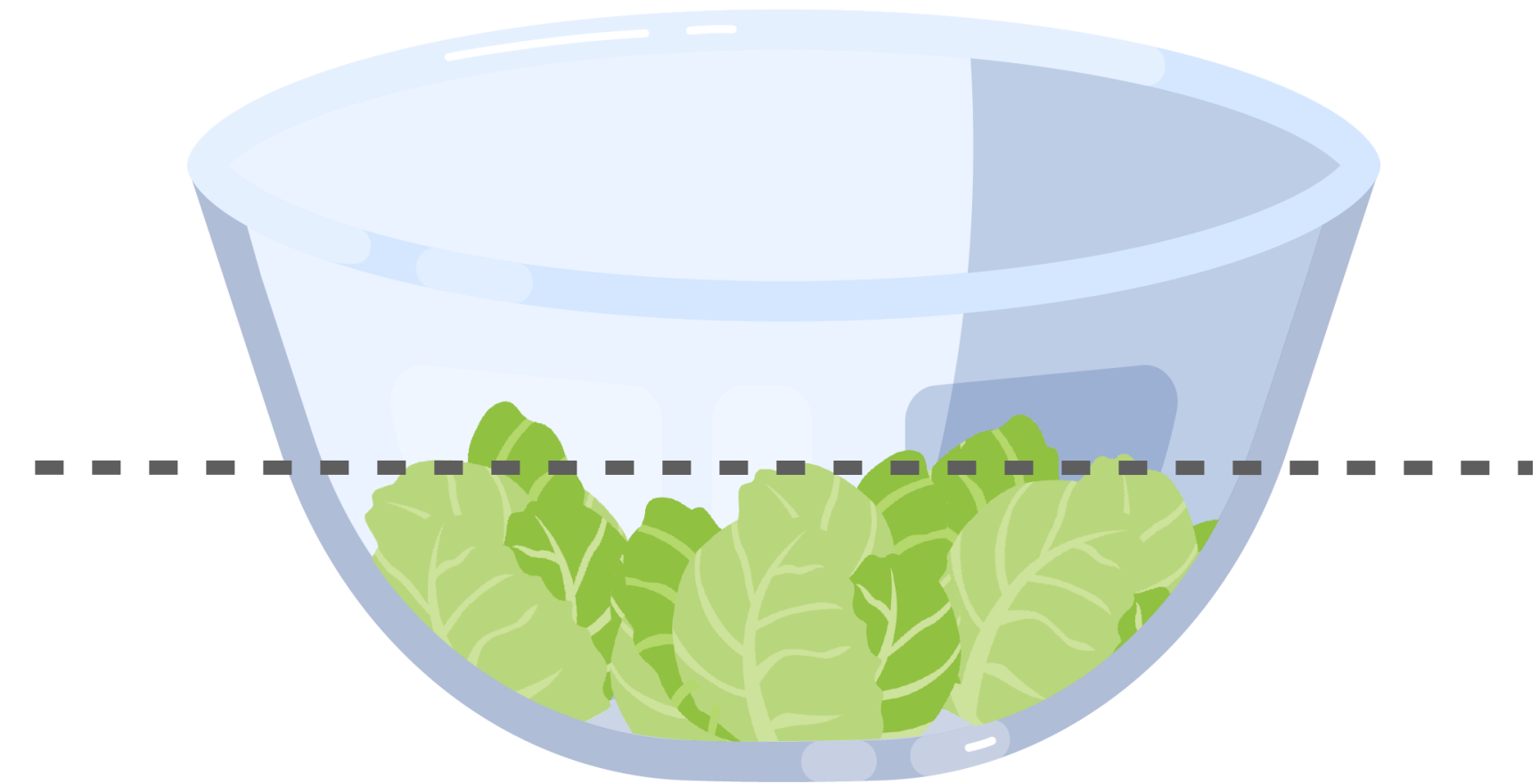


食物代換法

蔬菜類



=

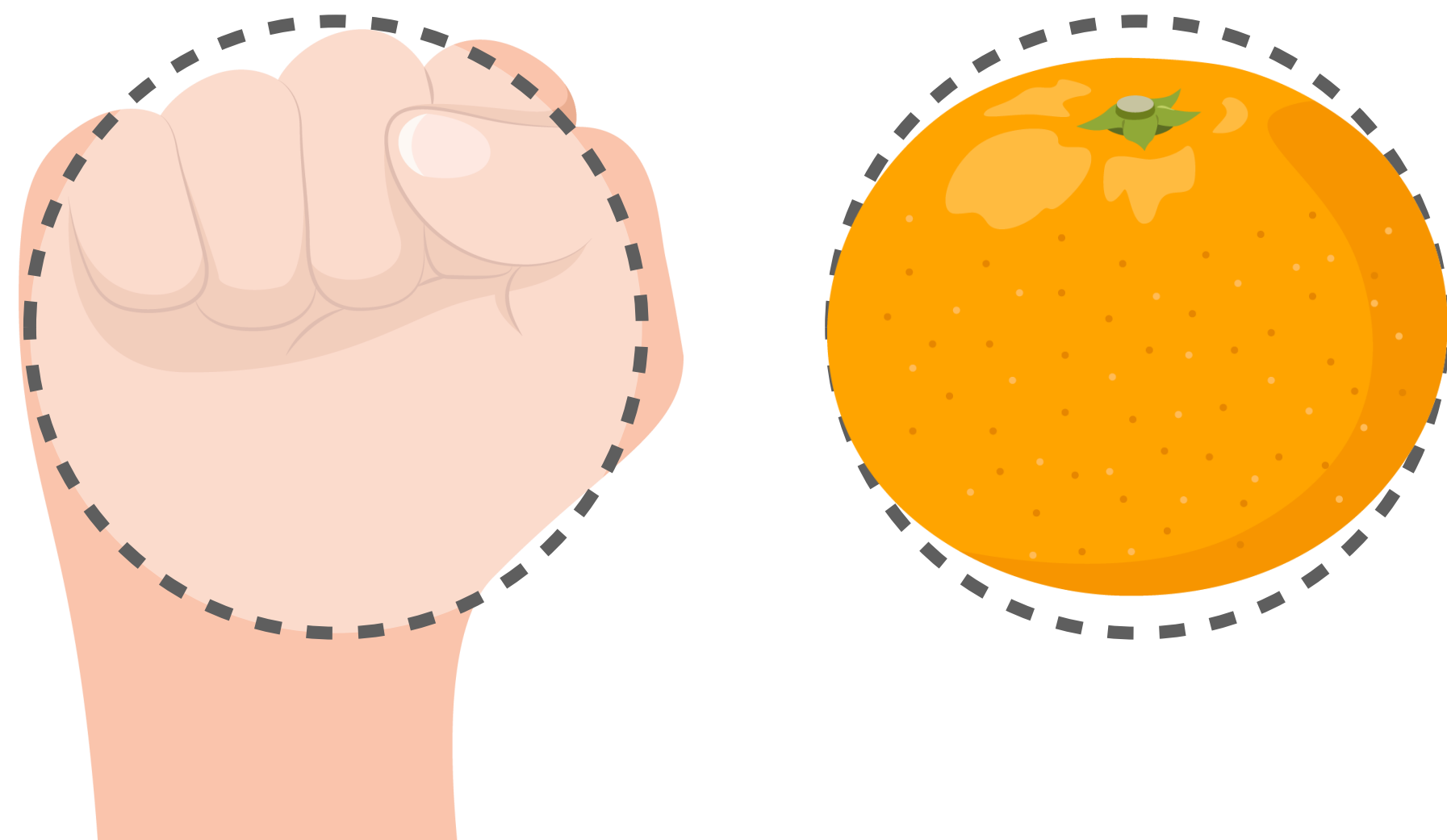


蔬菜 1 份比拳頭大一些

熟的半碗（標準碗 240 毫升）
例如：1/2 碗炒青菜、燙地瓜葉等

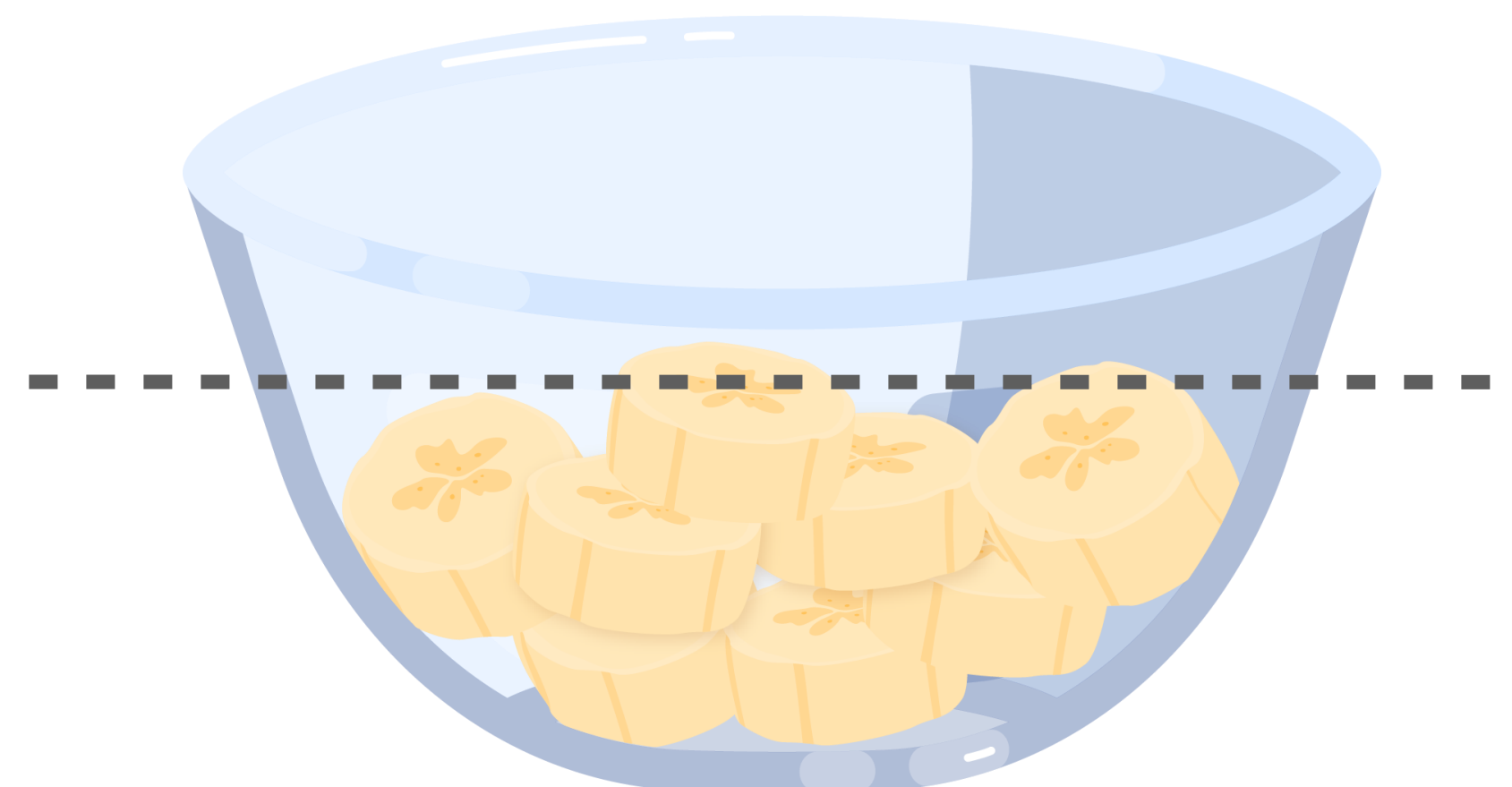
食物代換法

水果類



水果 1 份為 1 拳頭大

=

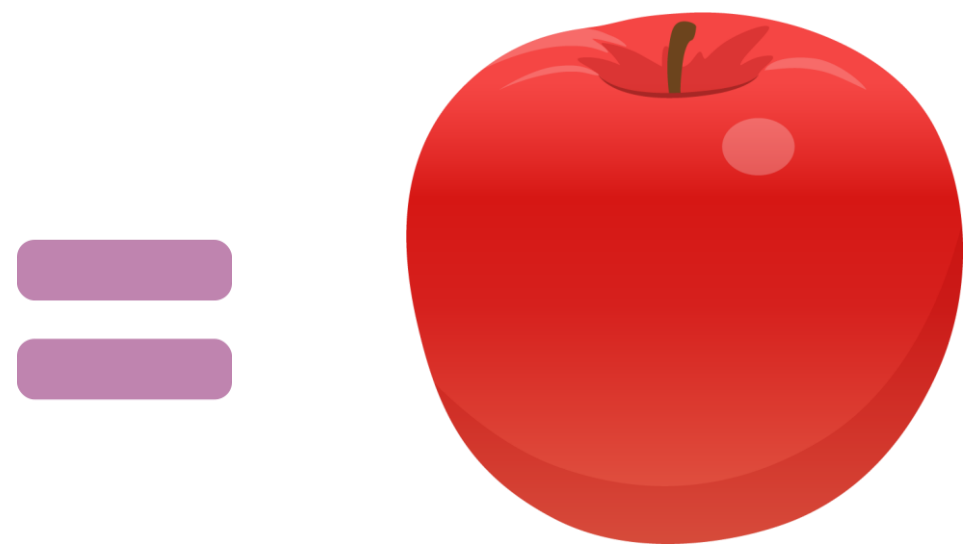


切塊水果 8 分滿 (標準碗 240 毫升)

食物代換法

水果類

- 水果類 1 份 (重量為可食重量)



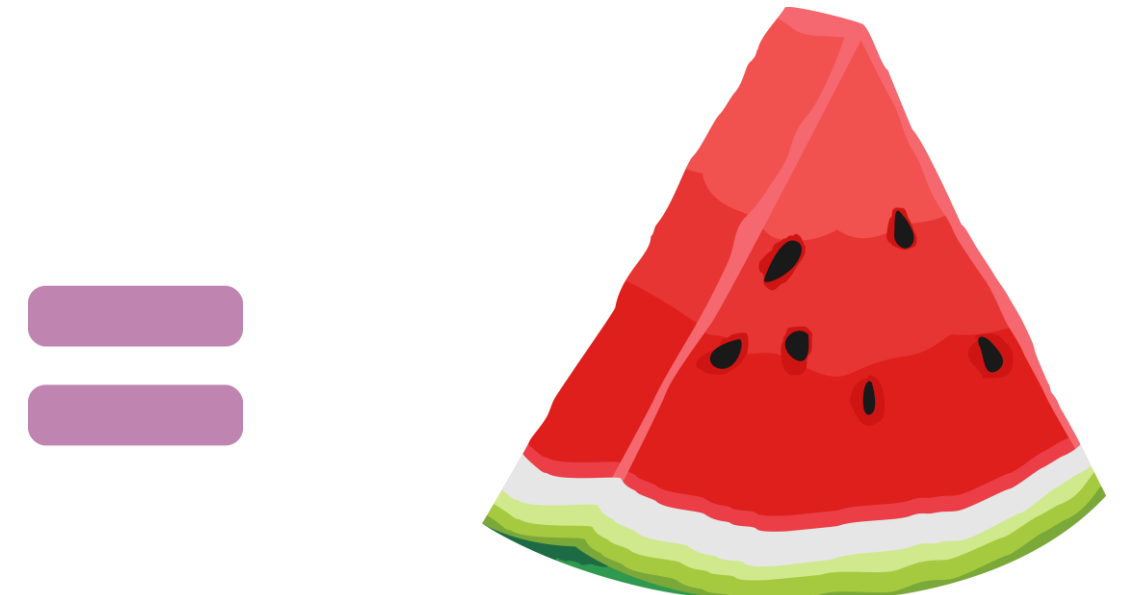
蘋果 1 顆 (130 克)



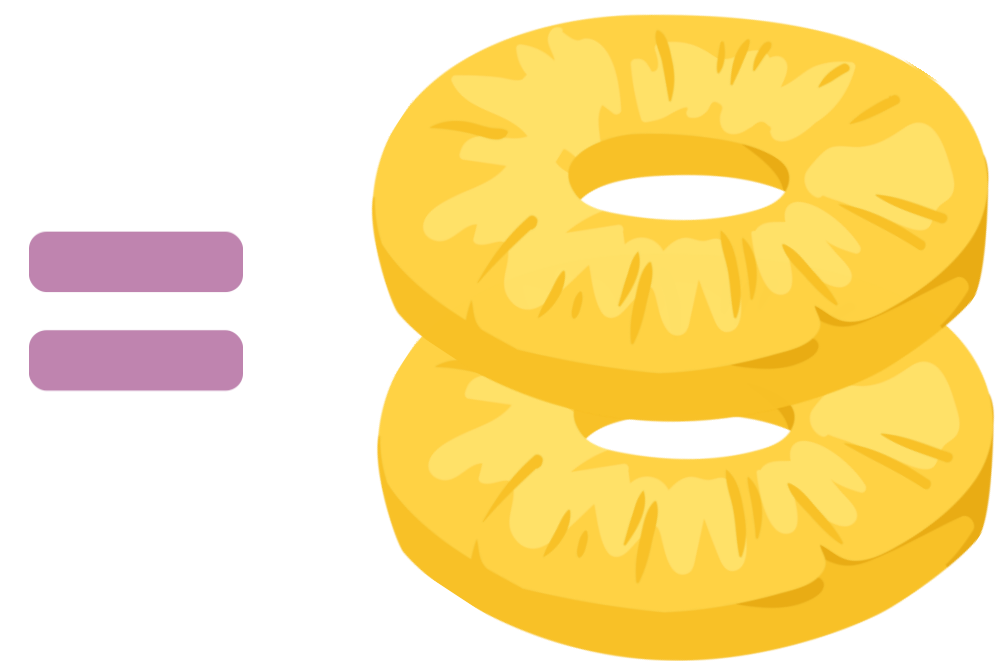
柳丁 1 顆 (130 克)



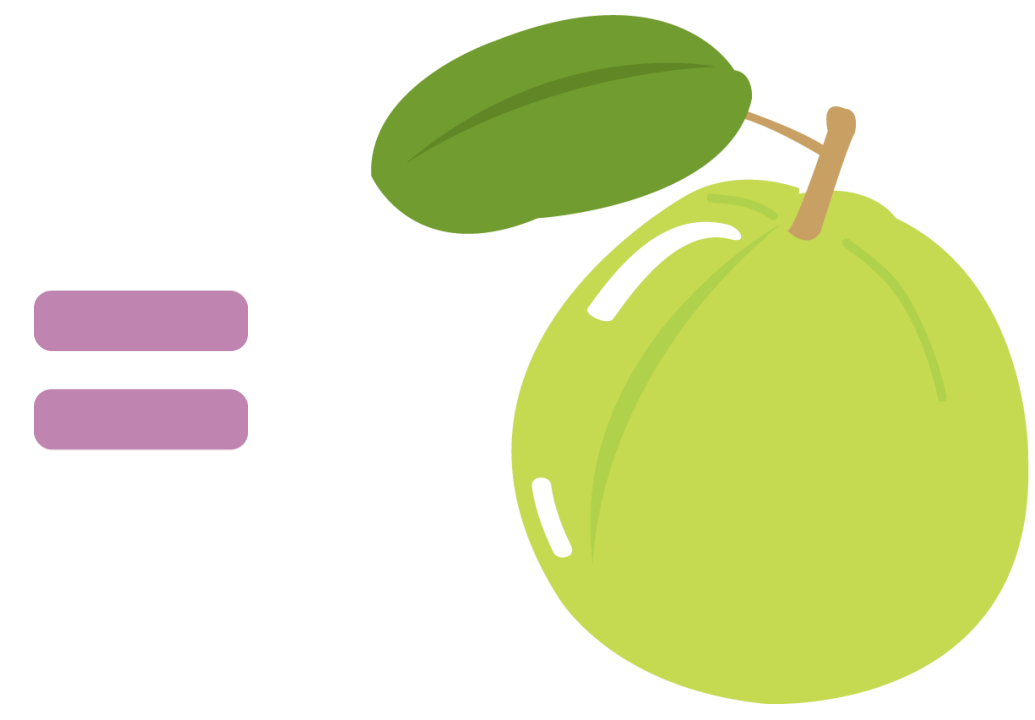
香蕉半根 (70 克)



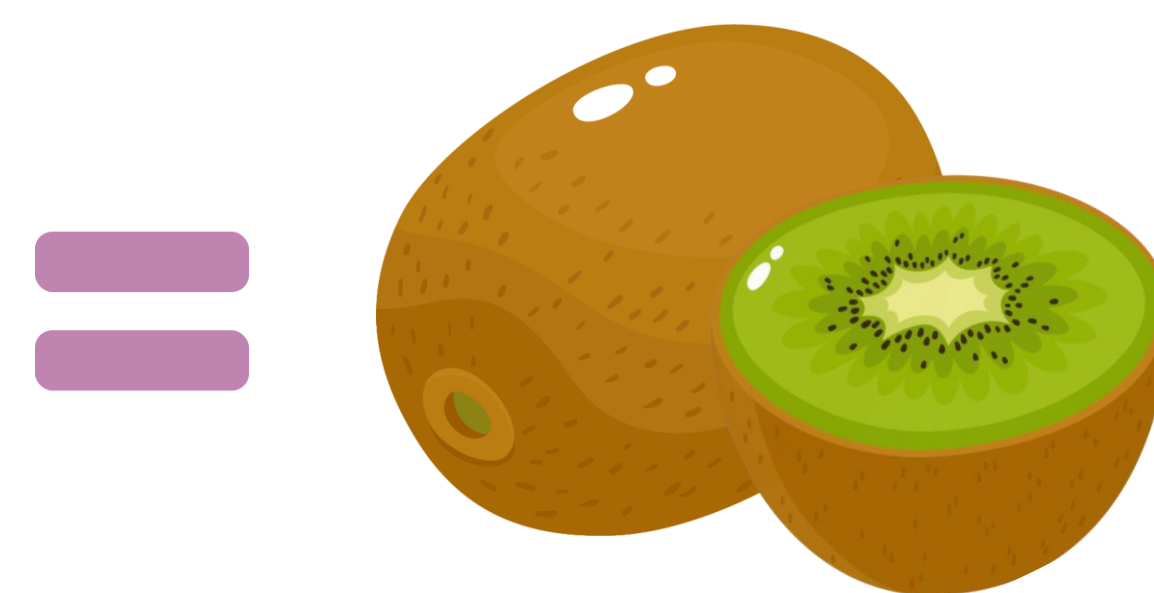
西瓜 1 片 (180 克)



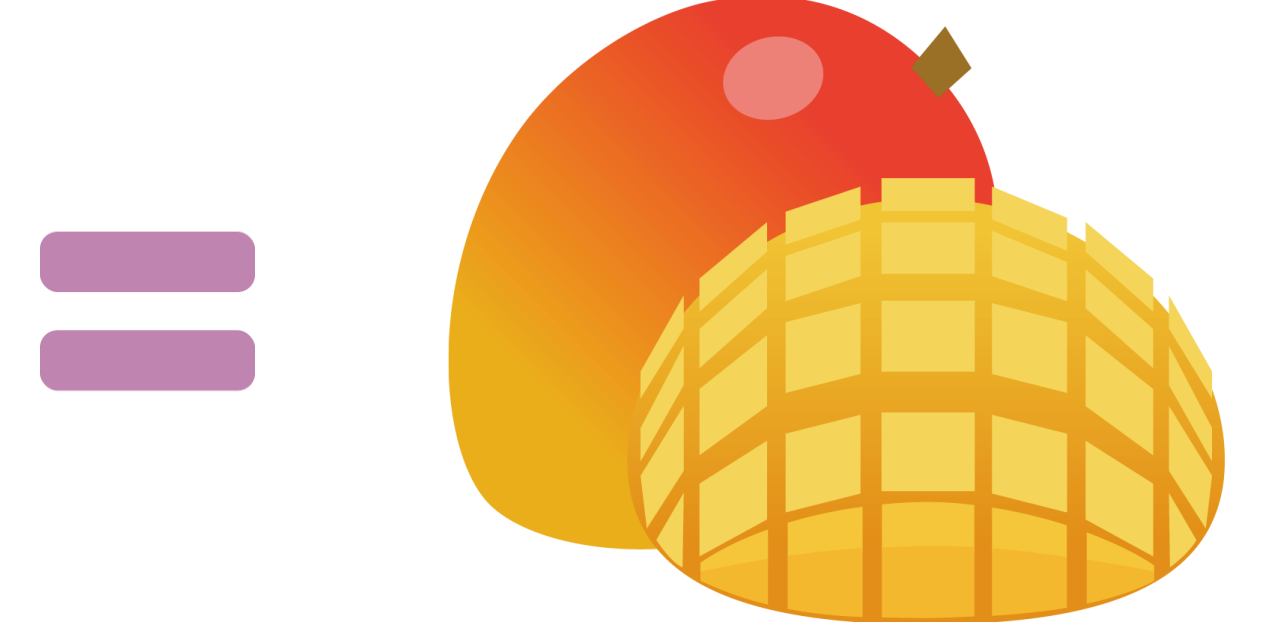
鳳梨 1/10 片 (110 克)



芭樂 1 個 (155 克)



奇異果 1.5 顆 (105 克)

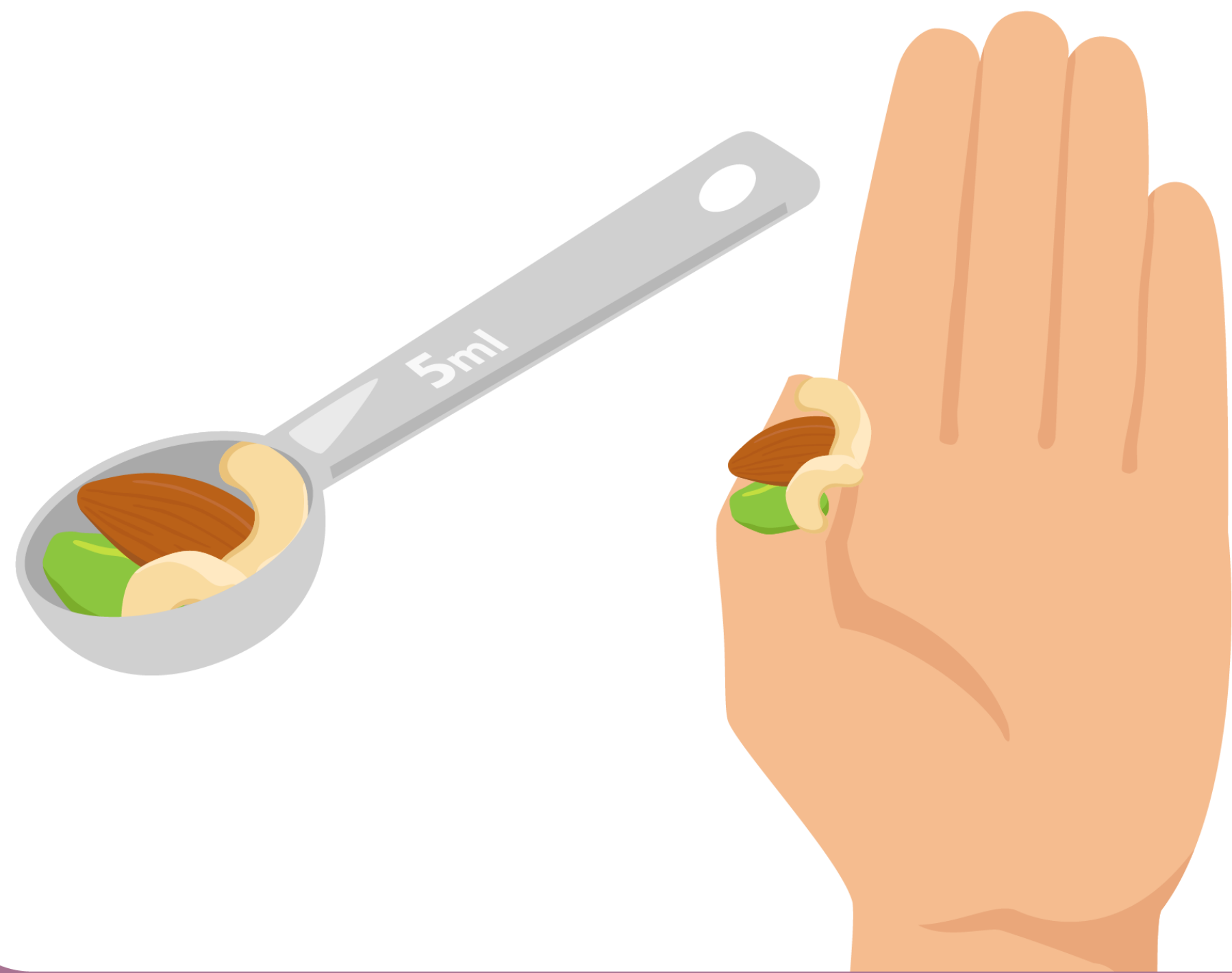


芒果 1.5 顆 (150 克)

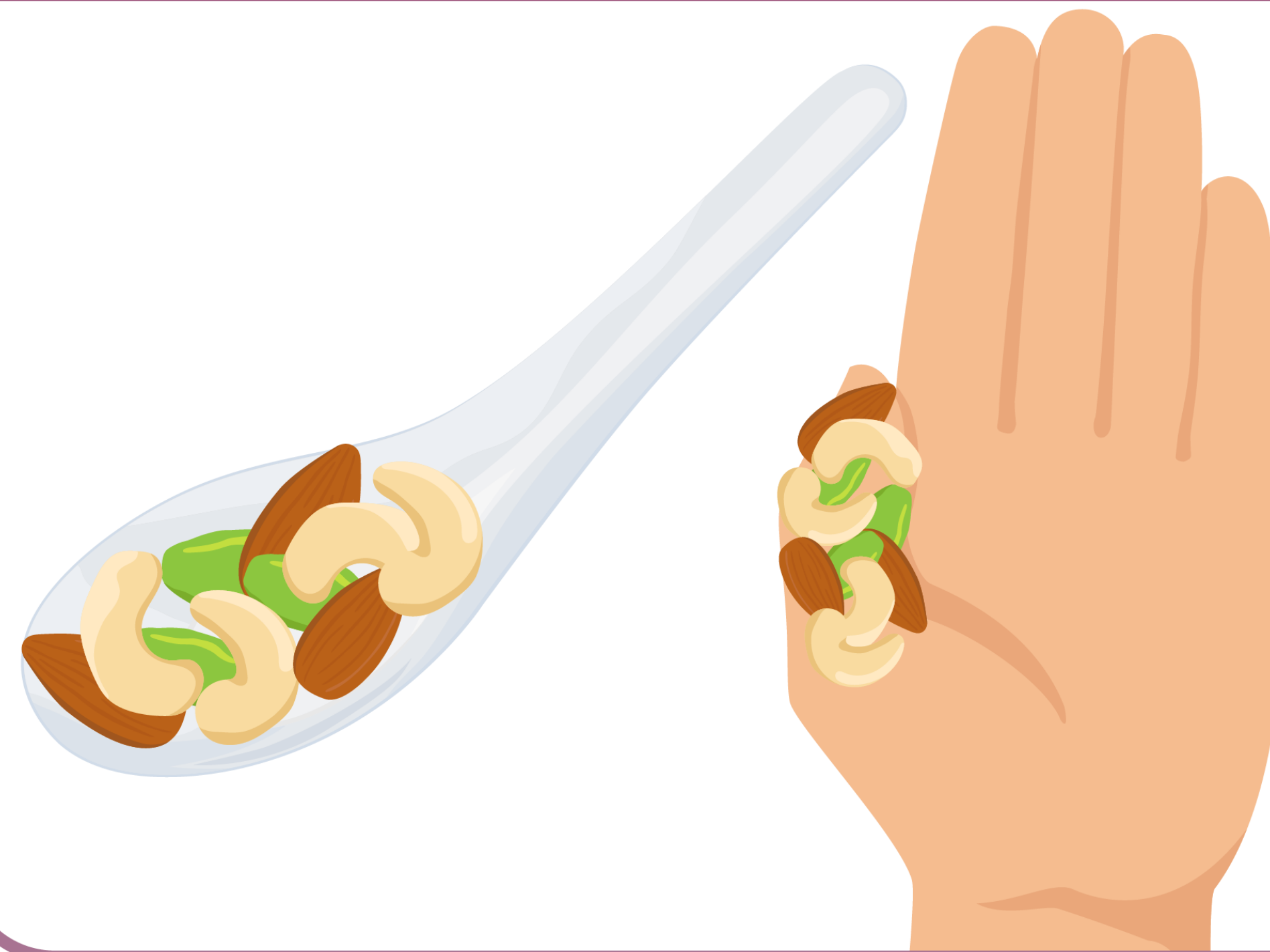
食物代換法

油脂與堅果種子類

每餐



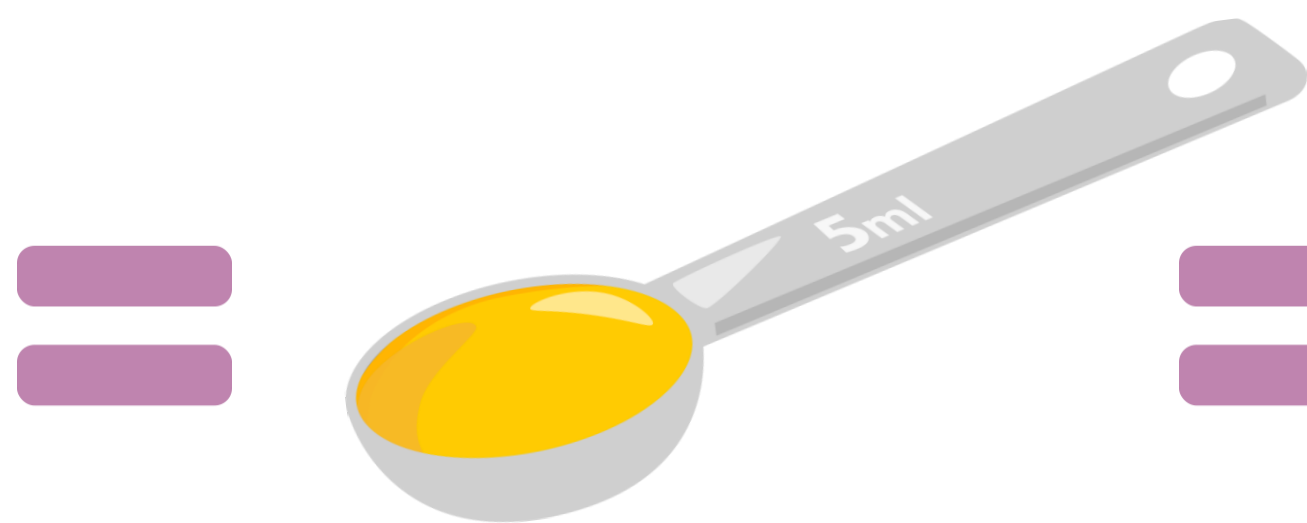
每天



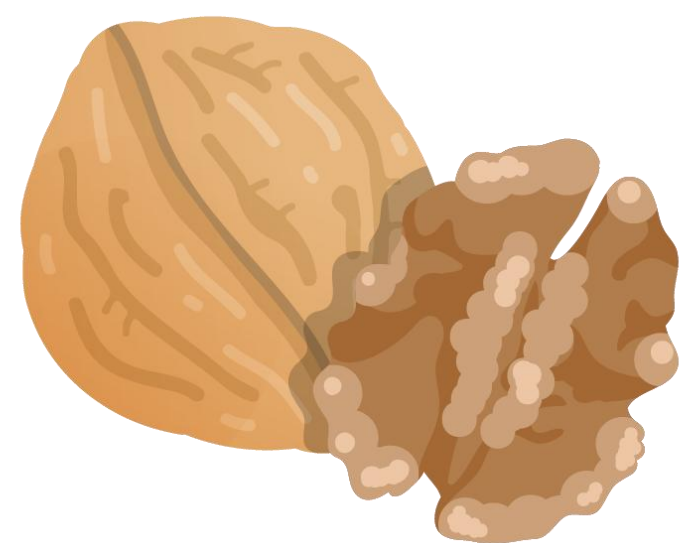
食物代換法

油脂與堅果種子類

- 油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)



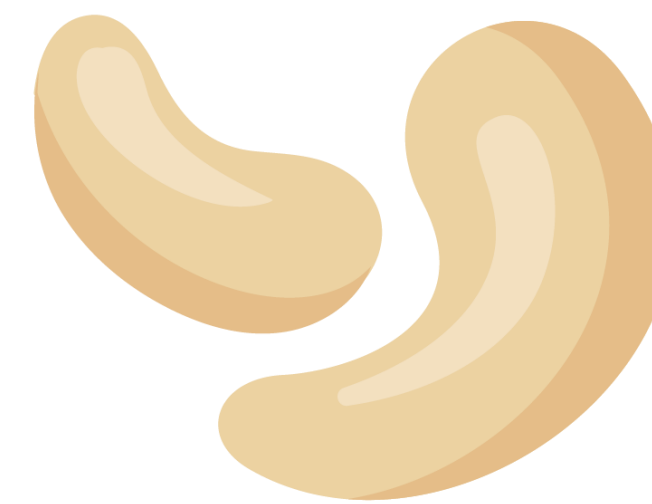
各種烹調用油
加起來 1 茶匙 (5 g)



核桃 2 顆



杏仁果 5 顆



腰果 5 顆



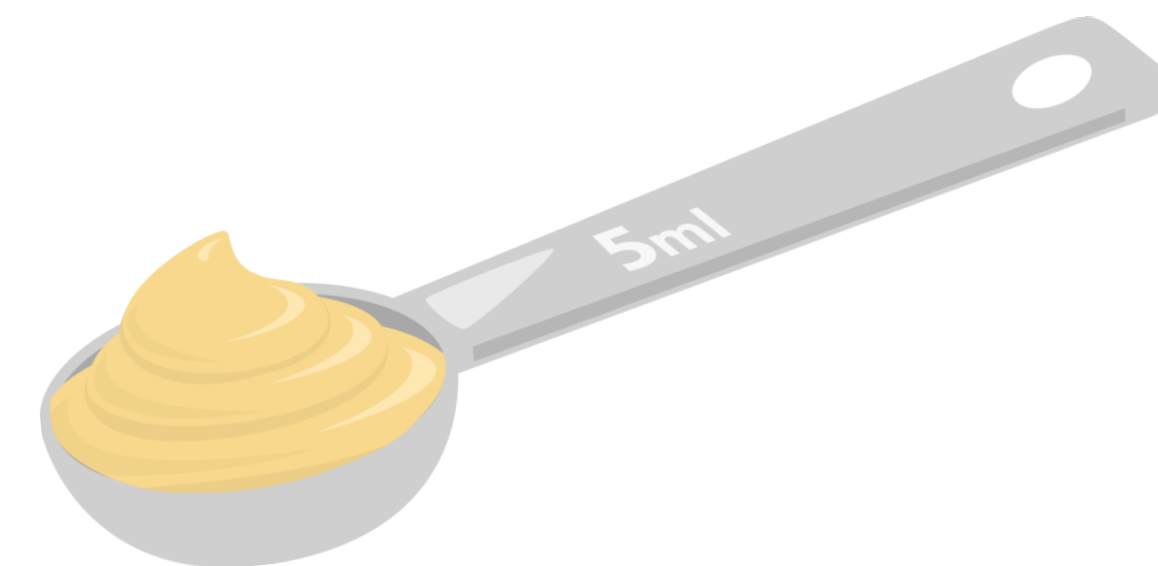
開心果 15 顆



花生仁 10 顆



葵花子 30 顆



蛋黃醬 1 茶匙

如何聰明吃?

少油脂



肥滋滋 高熱量



聰明選 健康吃

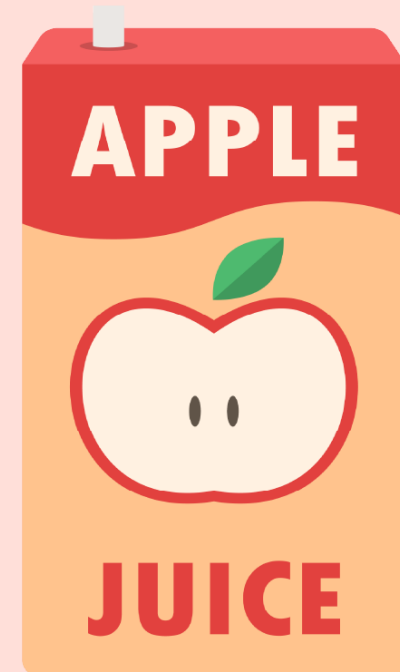
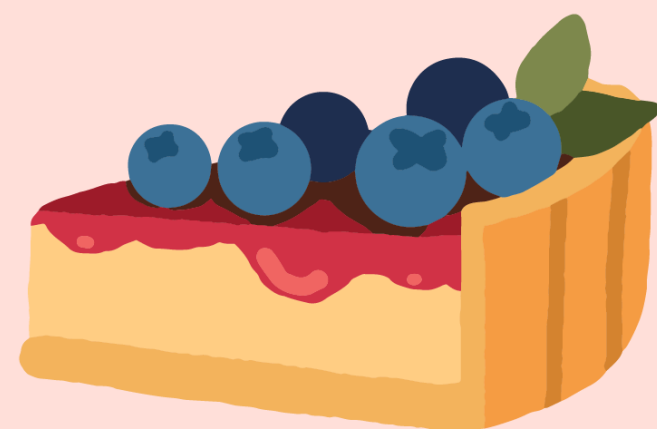
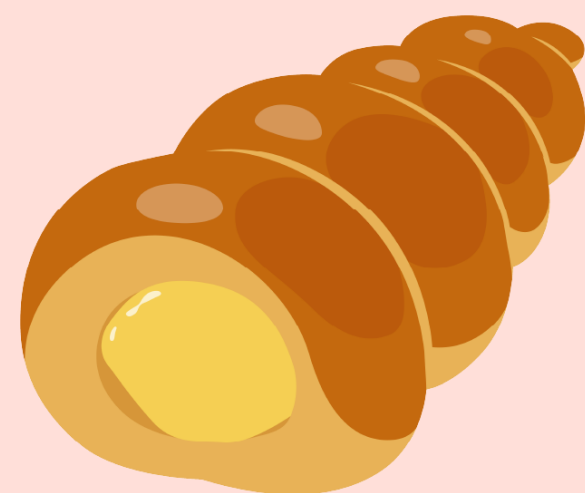
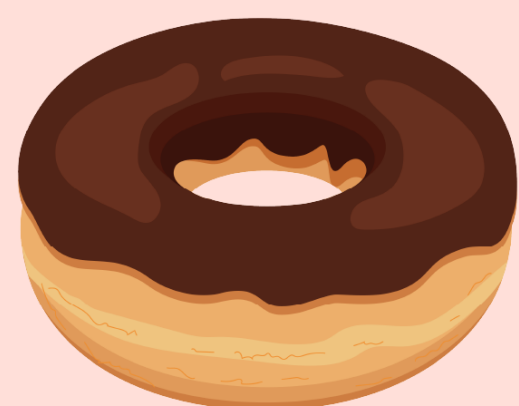


如何聰明吃?

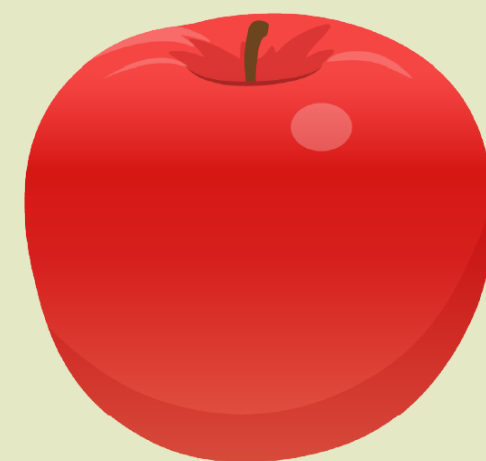
少糖/減糖



☹️ 高糖份 低營養



😊 聰明選 健康吃



如何聰明吃?

少鈉/減鹽



高鈉量 血壓飆



聰明選 健康吃





減重不求人——吃到哪都均衡

• 範例：女性1600大卡/天，則可以分配早餐450大卡、午餐600大卡、晚餐550大卡

早餐

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 中式早餐篇



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌



523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋



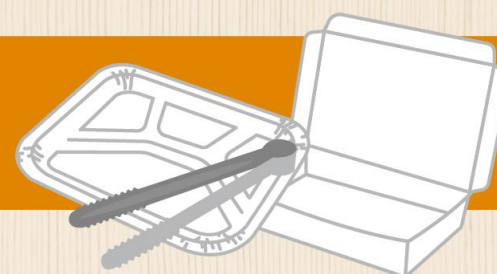
均衡小叮嚀
● 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午餐多吃一點來補足一日的需要。
● 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。
● 最後記得再來點水果與堅果唷。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

午餐

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 外食自助餐篇



炒地瓜葉
清炒玉米筍

白飯



514 大卡

匏瓜炒肉片
醋溜雞丁

521 大卡

五穀飯



炒彩椒
炒豆芽菜
炒青江菜
烤鯖魚



均衡小叮嚀
● 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
● 主菜盡量別選擇油炸的喔
● 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
● 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

晚餐

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 便當盒



炒空心菜
清炒竹筍

五穀飯



552 大卡

煎蛋
五香豆干
炒毛豆仁

滷紅蘿蔔
炒小白菜
滷海帶

493 大卡

白飯(下層)



白斬雞



均衡小叮嚀
● 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
● 主菜盡量別選擇油炸的喔
● 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
● 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



減重不求人——吃到哪都均衡

- 範例：男性2000大卡/天，則可以分配早餐600大卡、午餐700大卡、晚餐700大卡

早餐

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 西式早餐篇 的外食

655 大卡

- 蘿蔔糕
- 荷包蛋
- 燻雞沙拉
- 鮮奶茶

639 大卡

- 鮮蔬吐司
- 豬里肌
- 保久乳

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶哦！
- 最後記得再來點水果與堅果唷。

午餐

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 便利商店篇 ① 的外食

771 大卡

- 風味涼麵
- 綜合水果
- 嫩雞沙拉
- 茶葉蛋
- 綜合堅果
- 拿鐵

660 大卡

- 烤地瓜
- 綜合水果
- 烤雞腿
- 沙拉
- 綜合堅果
- 鮮乳

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶囉！

晚餐

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 小吃店篇 的外食

487 大卡

- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶

501 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

均衡小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充喔
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

我今天吃了什麼？

餐別	吃了哪些食物 (可附照片或描述)	是否包含六大類食物？(✓)	估計熱量 (大卡)	自我評估與想法 (如：這餐是否均衡？ 想改善什麼？)
早餐		<input type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 油脂堅果 <input type="checkbox"/> 乳品類		
午餐		<input type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 油脂堅果 <input type="checkbox"/> 乳品類		
晚餐		<input type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 油脂堅果 <input type="checkbox"/> 乳品類		
其他 (點心/飲料)		<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____		



回顧一下從這 2 天你都吃了什麼？

📝 有外食嗎？是哪一餐？你如何讓它更健康？

📝 哪一餐最想改善？你會怎麼做？

📝 這次作業讓你發現了什麼？

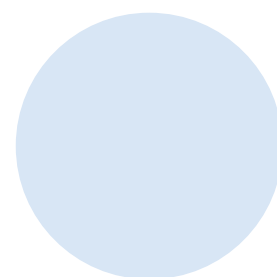
開始行動

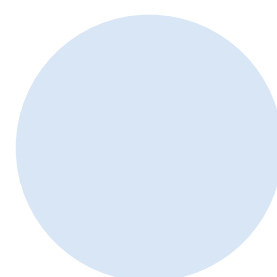


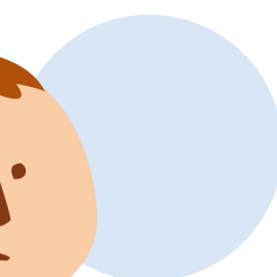
我的健康行動計畫表



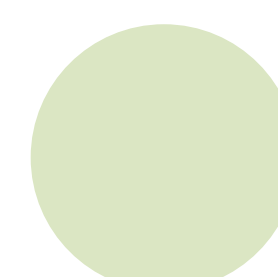
運動方面

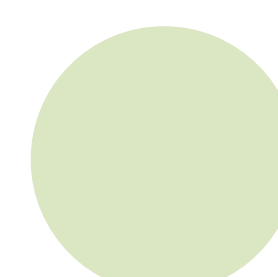


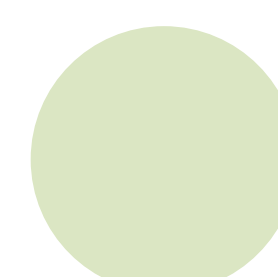




飲食方面





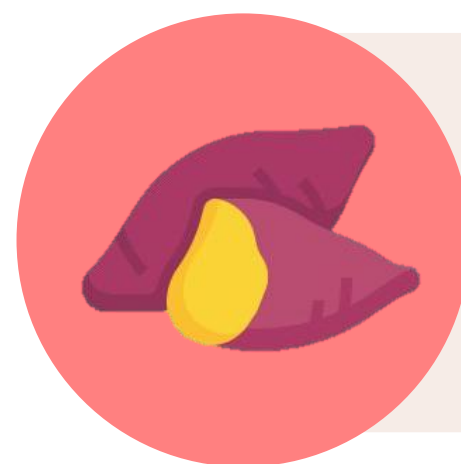




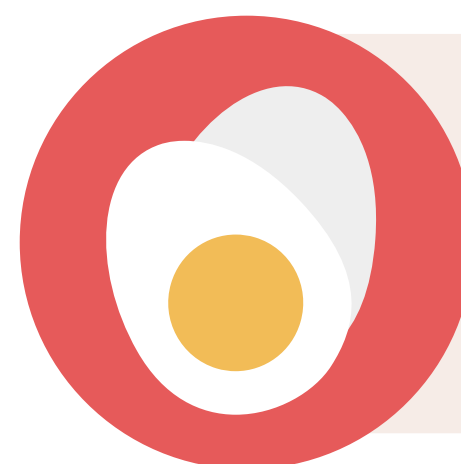
健康元素餐盒



全穀雜糧類、蔬菜類及豆魚蛋肉類
符合我的餐盤建議



提供如糙米之全穀雜糧或含南瓜、
地瓜等未精製雜糧



使用當季在地食材，並減少油炸食品
及加工食品



不喝糖飲料，或改為無糖飲
使用碘鹽及減少用鹽量

改變的一小步
健康的一大步



下一單元：『職場瘦身生存戰』