

# 體重控制飲食原則

## 基本資料：

姓名\_\_\_\_\_ 年齡\_\_\_\_\_歲 性別\_\_\_\_\_ 職業\_\_\_\_\_。  
身高\_\_\_\_\_公分, 理想體重\_\_\_\_\_公斤, 目前體重\_\_\_\_\_公斤(\_\_\_\_\_ % of IBW)。

## 預計減重目標：

長期目標減重\_\_\_\_\_公斤, 短期目標用\_\_\_\_\_月減重\_\_\_\_\_公斤。

## 飲食原則：

1. 每日均衡攝取六大類食物，適度降低油脂食用量。
2. 每日以三餐為主，且平均分配，不宜偏重於任何一餐，勿食用點心。
3. 養成定食定量，細嚼慢嚥的習慣。
4. 改變進餐順序：先喝一碗無油菜湯→吃一碗燙青菜→再一小口一小口慢慢吃飯及肉。
5. 兩餐之間若感到飢餓可食用：燙青菜、番茄、蒟蒻製品、健怡可口可樂等體積大、熱量低的食物。
6. 忌用油炒、油煎、油炸、油酥、芡芡等烹調法，宜採用水煮、涼拌、清蒸、燉、滷等不必加油的烹調法，以減少油脂的攝取。
7. 忌食含油量高的食物，如肥肉、動物性皮、堅果類食物(花生、瓜子、腰果、核桃、杏仁等)、奶油、沙拉醬、培根、奶精、酪梨、椰子肉、鮮奶油等。
8. 烤肉汁及紅燒肉汁因含有高量的脂肪，應避免食用。
9. 忌吃含糖食品及甜食，如飲料、果汁、糖果、蛋糕、甜點、果醬等，可以利用代糖來取代砂糖、果糖、冰糖等糖類的添加。
10. 其他可以食用的食物有自製加代糖果凍、加代糖咖啡、礦泉水、無糖烏龍茶、EXTRA 口香糖等。

## 食物選擇表：

食物類別	建議選用	不建議選用
乳品類	脫脂奶、低脂奶及其製品。	全脂奶、調味奶、煉乳、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
蔬菜類	新鮮蔬菜	
水果類	新鮮水果	酪梨、橄欖、椰子肉、蜜餞、果汁。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

食物類別	建議選用	不建議選用
全穀雜糧類	米、麵、無糖饅頭、吐司、米粉、冬粉、水餃皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等。	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包、蛋糕、各式中西點心。
肉、魚、蛋類	去皮瘦肉如瘦豬肉、瘦牛肉、雞胸肉、鴨肉等。 各種海產類及雞蛋、鴨蛋。	加工食品及罐頭：魚丸、魚餃、蝦球、魚卵、肉燥、肉醬、肉乾、肉鬆、香腸、培根、肉丸等。 肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、牛腩、鴨皮、雞皮、雞(鴨)翅等。
豆類及麵筋類	豆腐、豆干、豆包等各式豆製品。 烤麩、麵腸、麵丸等。	油炸過的豆製品及麵筋製品：油豆腐、油炸豆包、麵筋、加糖豆漿等。
其他	鹽、味精、醋、醬油、胡椒粉、五香粉、花椒粒、蔥、薑、蒜頭、去油肉湯、代糖等。	蛋黃醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬、奶精、椰子粉、杏仁霜、瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂