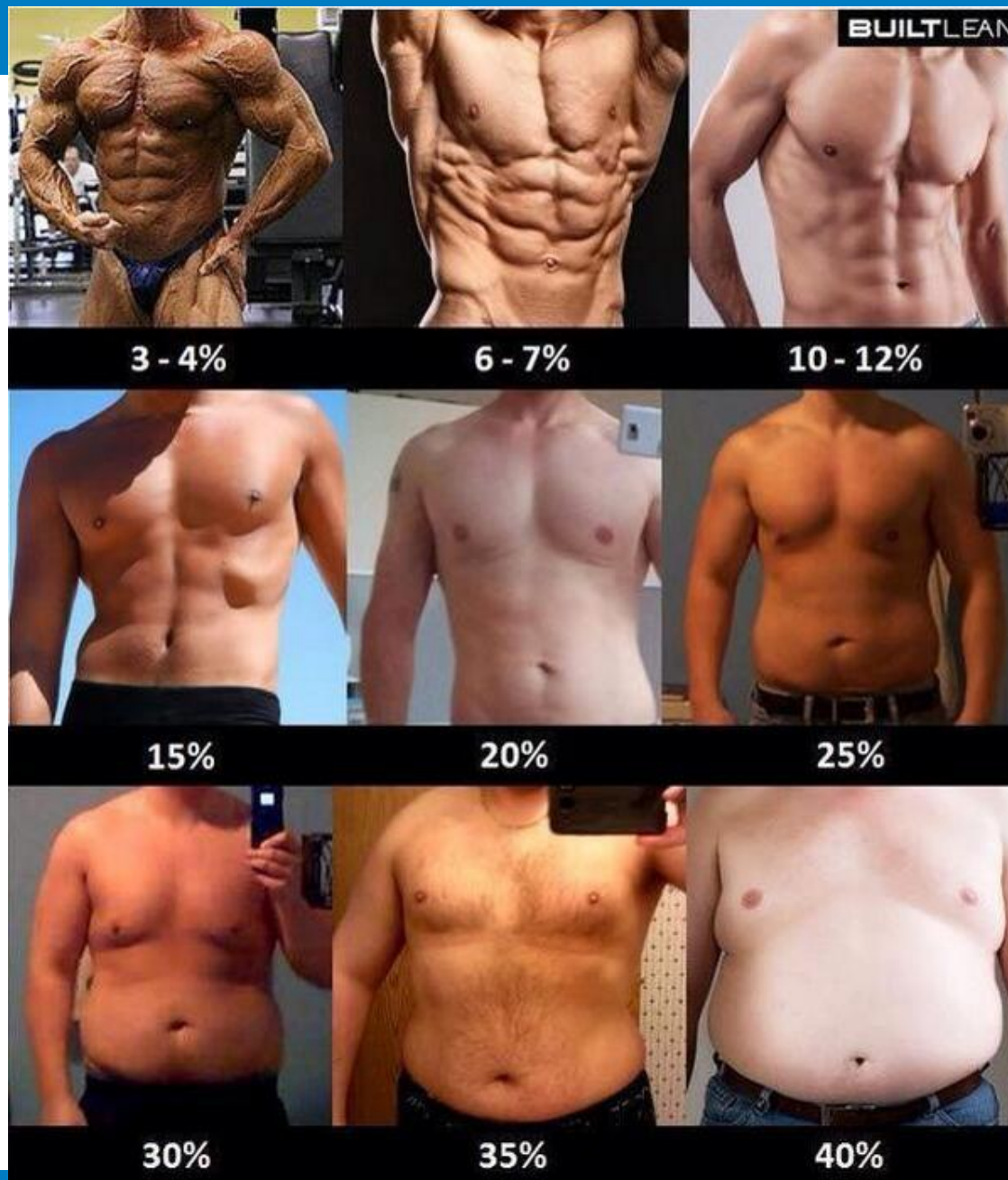


# 你還在用錯誤的 減重方式嗎？

主講 王政鵬營養師





$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

<18.5	18.5-24	24-27	>27
過輕	正常	過重	肥胖
建議減重公斤數	>1kg	>2kg	>3kg

## 腰圍

- 男生 < 90公分 (34.5吋)
- 女生 < 80公分 (31.5吋)



- ⑩ 體內脂肪所佔體重的比率或體脂肪百分比
- ⑩ 男性體脂肪的平均值為15 ~ 18%
- ⑩ 女性則為20 ~ 25%

性別	理想體脂肪率		肥胖
	≤30歲	>30歲	
男性	14-20%	17-23%	25% 以上
女性	17-24%	20-27%	30% 以上



# 理想減重應有的認識

- 減重速度不宜過快
- 一星期以減 0.5~1.0公斤為宜
- 每天減少500大卡的熱量攝取

2400個  
階梯!!



洋芋片30g 500kcal



700cc 550kcal



油條2條 500kcal



泡麵 530kcal

# 運動可以消耗大量熱量 所以多吃一點沒關係？

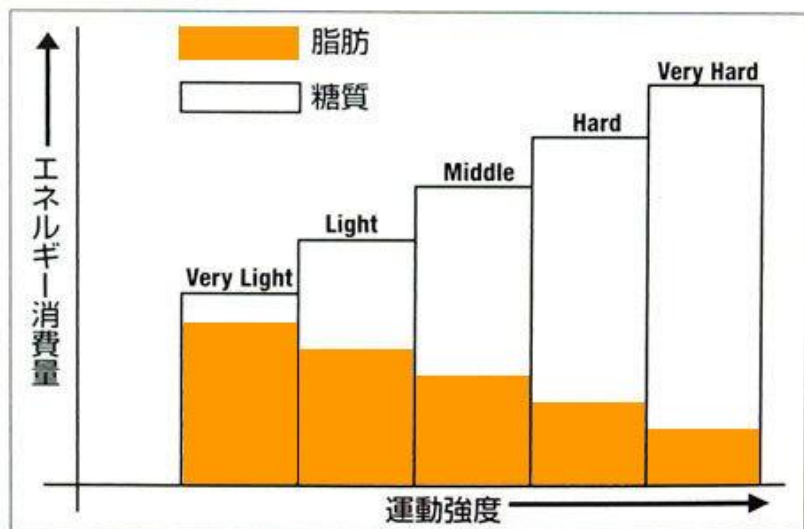
運動類型	60kg/30min	珍珠奶茶
慢走	93kcal	50ml
快走	132kcal	80ml
有氧舞蹈	150kcal	90ml
爬樓梯	239kcal	150ml
慢跑	282kcal	180ml
游泳(自由式)	525kcal	330ml

運動本身消耗的熱量並不多，不足以平反我們的暴飲暴食  
但是，長期的運動習慣能讓「基礎代謝率」上升，創造「易瘦體質」。



# 強度高的運動 短期運動便可消耗脂肪？

- 運動強度越強，消耗醣類越多，較少消耗脂肪。
- 若以減重為考量去選擇運動：低強度長時間運動較佳例如：健走、慢跑、有氧舞蹈等。





# 天晟醫院 低卡、零熱量 吃多沒關係？



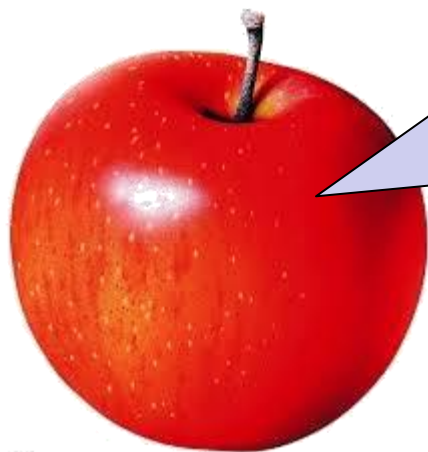
每一份量30公克，本包裝含5份

熱量	111.5大卡
蛋白質	2.7公克
脂肪	6.6公克
碳水化合物	7.8公克
糖	0公克
糖醇	6.7公克
粗纖維	0.1公克
膳食纖維	0.4公克
膽固醇	19.7毫克
鈉	59.8毫克

# 香蕉、蘋果吃整天營養又低卡？

Q 水果的營養成分到底有哪些？

主成分



1.水分

2.碳水化合物(葡萄糖/果糖/蔗糖)

3.膳食纖維

4.維生素ACE

5.礦物質

6.酵素

# 香蕉、蘋果吃整天營養又低卡？

Q 水果酵素（水果醋）真的有神奇功效嗎？

酵素不能幫助排便、減重，對特定對象較有功效。

- 吃水果會排便是因為含有「膳食纖維」和「水分」
- 外食族、容易便秘者建議補充「纖維」而非「酵素」



Q 聽說有人不吃澱粉一個月就瘦了十公斤耶  
！不吃澱粉對減重有幫助嗎？



# 肉類脂肪含量高，少碰為妙？

減少肉類攝取



易有飢餓感



吃進過多的食物



轉成脂肪堆積



肥胖

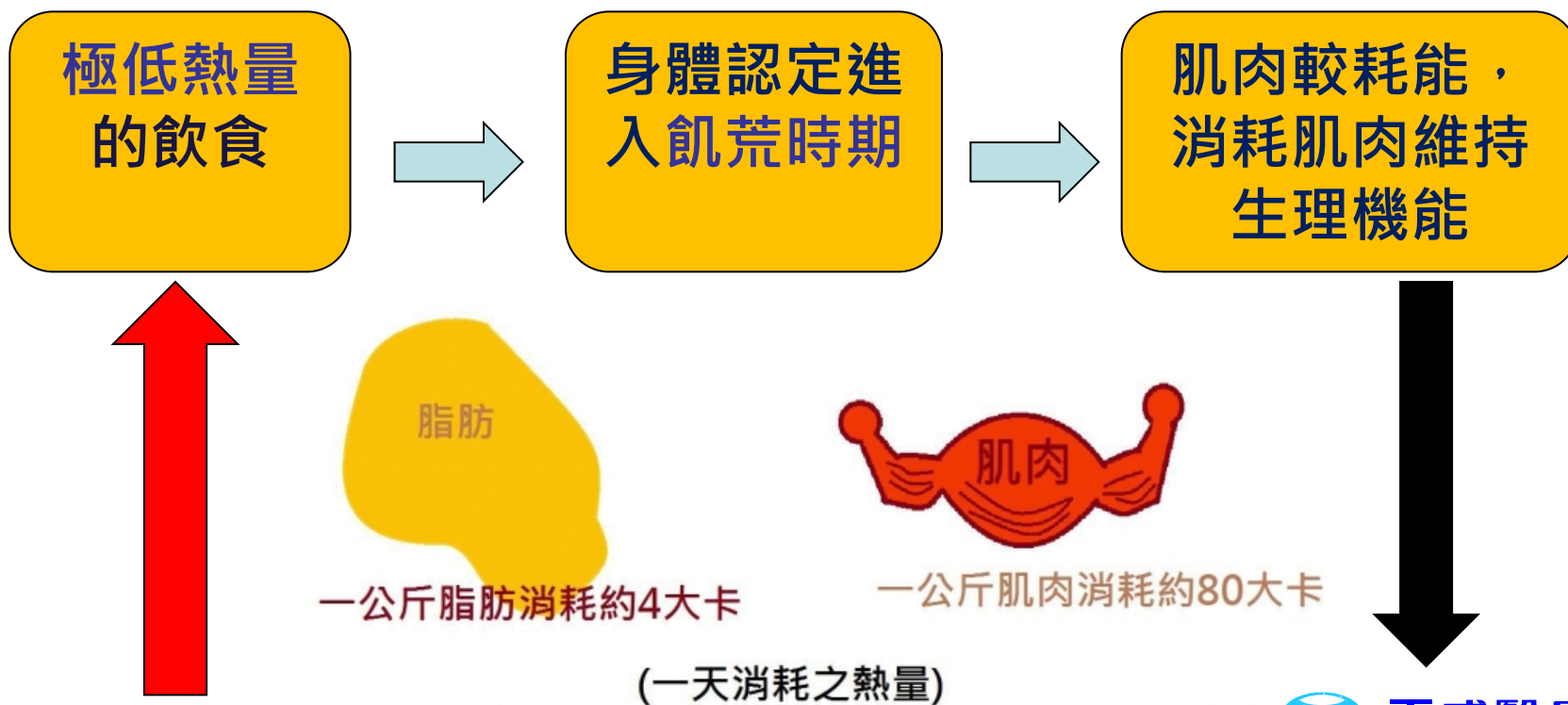


# 多喝湯增加飽足感？

## 隱藏在美味湯頭背後的陷阱

- 長時間熬煮的高湯熱量高，鈉、鉀離子含量也高。
- 食用過量反易引起水腫，加重身體的負擔(腎臟病或高血壓患者需注意)。

Q 每天都只吃一餐加一包餅乾，這兩三天恢復正常三餐飲食後就胖了很多，我是不是命中注定就是個胖子？





激烈的減重方法會養成泡芙體質(外瘦內肥)  
身體組成多為脂肪，故代謝率會較正常人低  
→吃下去立刻胖，讓減重的人更受挫

# 不吃東西可以瘦得很快？

- 代謝率低
- 因而下一餐過量進食
  - 營養素缺乏
  - 肌肉流失
- 可能造成腎臟及腦部的損傷。

## 喝水也會胖，所以少喝一點水？

- 水是0熱量
- 參與許多重要的代謝反應
- 促進體內代謝及腸胃蠕動
  - 預防便秘
- 對腎臟也有保護作用



## 買減肥藥來吃就好？

- 非法減肥藥傷身、傷心、傷荷包。
- 常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。
- 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。

掌握「聰明吃、快樂動、天天量體重」三要訣，  
才是安全無負擔的減重方法。

# 常見的肥胖因子

## 脂肪吸收過多

- 過多的脂肪轉換成體脂肪及膽固醇，造成肥胖及三高問題。

## 血糖過高

- 血糖過多時，身體會轉換成脂肪酸和三酸甘油脂儲存起來，於是造成肥胖。

## 食慾過剩

- 為滿足口服之慾，總是不小心讓身體吸收的熱量大於消耗的熱量。



減少脂肪吸收，  
包覆油脂，排出體外

控制血糖，減少熱量囤積，增加脂肪燃燒

增加飽足感

## 保健食品

排油系減肥	燃燒系減肥	快樂系減肥
消脂茶	武靴葉	膳食纖維
綠茶錠/茶花錠	藤黃果	益生菌
甲殼素	白腎豆	寒天
共軛亞麻仁油酸	澱粉分解酵素	代餐
脂肪分解酵素		低卡餅乾

# 吃代餐真的可以減肥嗎？

- 價格昂貴
- 代餐營養不均衡、單調且膳食纖維不足
  - 可能有營養不良的問題
  - 容易復胖

提醒減重無捷徑，養成均衡飲食、規律運動，  
才是健康減重的不二法門。

# 邊看電視邊甩甩手就能瘦了？



**我們是局部肌肉雕塑，不是局部瘦身喔!!**



# 束腰帶？按摩推脂？蒸汽浴？ 真的有效嗎？

- 三溫暖
- 蒸汽浴
- 太空衣
- 減肥束腰帶
- 按摩推脂
  - 針灸
- 減肥茶
- 利尿劑
- 瀉藥



Fino a dove sareste disposti a spingervi pur di perdere i chili di troppo? Lo scrittore e sportivo **Ross Edgley** ha deciso di spingersi oltre il limite perdendo più di 10 chili in 24

英國一名28歲運動研究學家艾吉利（Ross Edgley），希望讓大眾了解體重未必與脂肪有關係，親身示範了「快速減重」方法，他從食物中攝取利尿成分，狂做桑拿和瀉鹽浴，使他在24小時內減掉11公斤，但2小時內就恢復到原本的體重。脫水感讓他覺得差點沒命。

# THANK YOU



www.tenchen.com.tw

100-201-0001710220119

