

營養學 及 體重管理

JENNY LAU 香港復康會社區復康網絡

體重管理

- 把身體重量以正確方法控制或調節在一個適當的範圍內。

今天課題

- 你的理想體重 (適當範圍)
- 體重管理的目標
- 減肥的謬誤 (正確方法)
- 如何開始

理想體重

- 體重指標
- 腰圍
 - 女士：80厘米 / 32吋
 - 男士：90厘米 / 35吋
- 脂肪百分比
 - 男 17-23%
 - 女 20-27%

(1厘米 = 0.394吋)

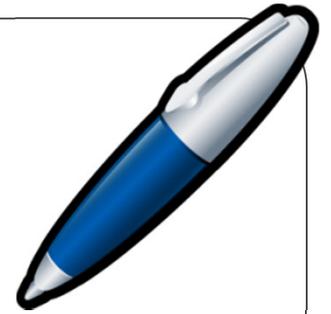
體重指標 計算

體重(千克) ÷ 身高(米) ÷ 身高(米)

65(千克) ÷ 1.6(米) ÷ 1.6(米)

體重指標 25.4

你的體重指標



$$\frac{\text{_____ (千克)}}{\text{_____ (米)} \times \text{_____ (米)}}$$

體重指標 _____

類別：過輕 / 正常 / 過重 / 肥胖 / 癡肥

1 千克 = 2.2 磅

體重指標

體重指標	類別	罹病機會*
<18.5	過輕	低
18.5-22.9	正常	中等
23-24.9	過重	增高
25-29.9	肥胖	高
>30	癡肥	嚴重

理想體重

身高 (米)	最輕範圍(千克)	最重範圍(千克)
1.5米	42千克	52千克
1.6米	47千克	59千克
1.7米	53千克	66千克
1.8米	60千克	74千克
1.9米	67千克	83千克
2米	74千克	92千克

理想體重

身高 (米)	最輕範圍(磅)	最重範圍(磅)
1.5米	92磅	114磅
1.6米	103磅	130磅
1.7米	117磅	145磅
1.8米	132磅	163磅
1.9米	147磅	183磅
2米	163磅	202磅

理想體重 計算

最輕範圍(千克)

$$18.5 \times \text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}$$

最重範圍(千克)

$$22.9 \times \text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}$$

理想體重 計算 例子

最輕範圍(千克)

$$18.5 \times 1.75(\text{米}) \times 1.75(\text{米})$$

57千克 / 125磅

最重範圍(千克)

$$22.9 \times 1.75(\text{米}) \times 1.75(\text{米})$$

70千克 / 154磅

理想體重： 57千克 / 125磅 至 70千克 / 154磅

1千克 = 2.2磅

你要減多少？



姓名：滔滔

身高：1.6米 (理想體重：103磅 至 130磅)

現時體重：200磅

距離最重範圍：200磅 - 130磅 = 70磅

距離最輕範圍：200磅 - 103磅 = 97磅

為健康肥減

- 減現時體重 5 – 10%
- 每星期減不多於1kg (2.2磅)
- 現時體重： 200磅
- 減10% (20.0磅)
- 減5% (10磅)



一磅脂肪



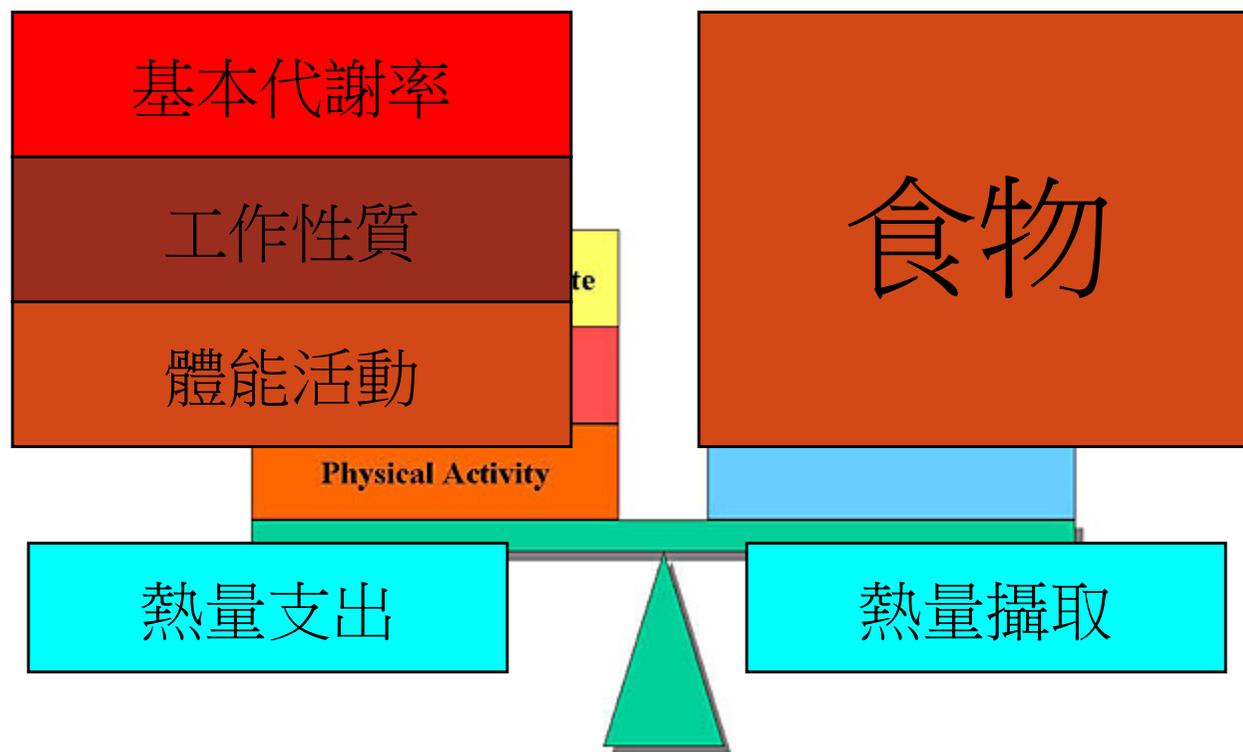
3500 千卡



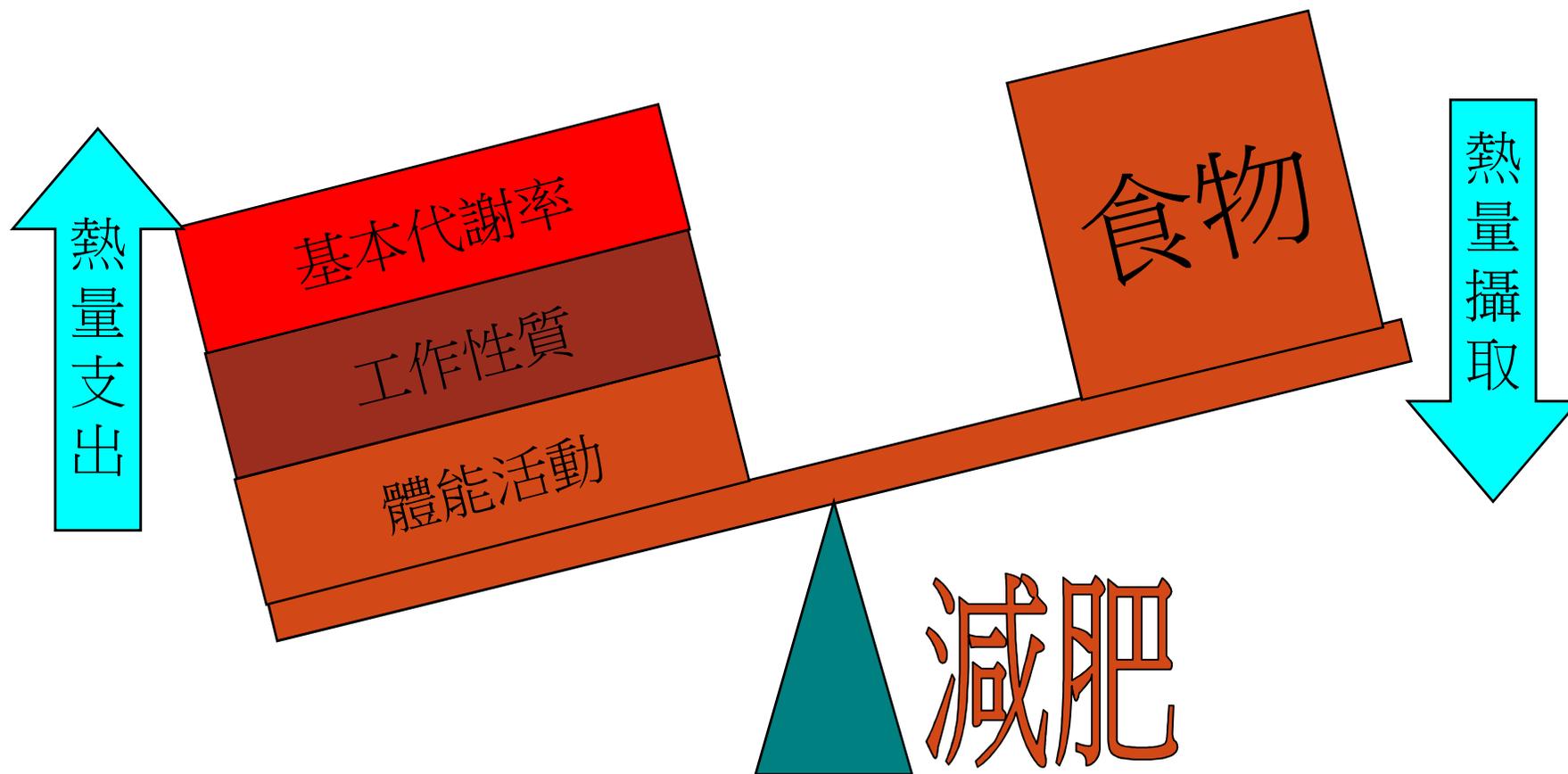
3500千卡路里可以食多少，要做多少？

以下的食物，相等 3500 千卡路里	以下活動，可消耗 3500 千卡路里
咖喱豬扒飯 4.5碟	350分鐘跳繩 (6-7小時)
早晨全餐 5.5份	500分鐘足球 (一般) (8-9小時)
巨無霸 6.5個	500分鐘緩步跑 (8-9小時)
鮮蝦腸粉 10碟	584分鐘步行 (9-10小時)
菠蘿包 15個	584分鐘休閒踏單車 (9-10小時)
牛腩麵 7碗	584分鐘舉重 (9-10小時)
	700分鐘低強度健康舞 (11-12小時)
	778分鐘家務(13小時)
	2916分鐘站立(48-49小時)

熱量平衡 與 體重管理



熱量平衡 與 體重管理



你的熱量需要

基本代謝率

個人體重(磅) x 10

工作性質

體能活動

基本代謝率

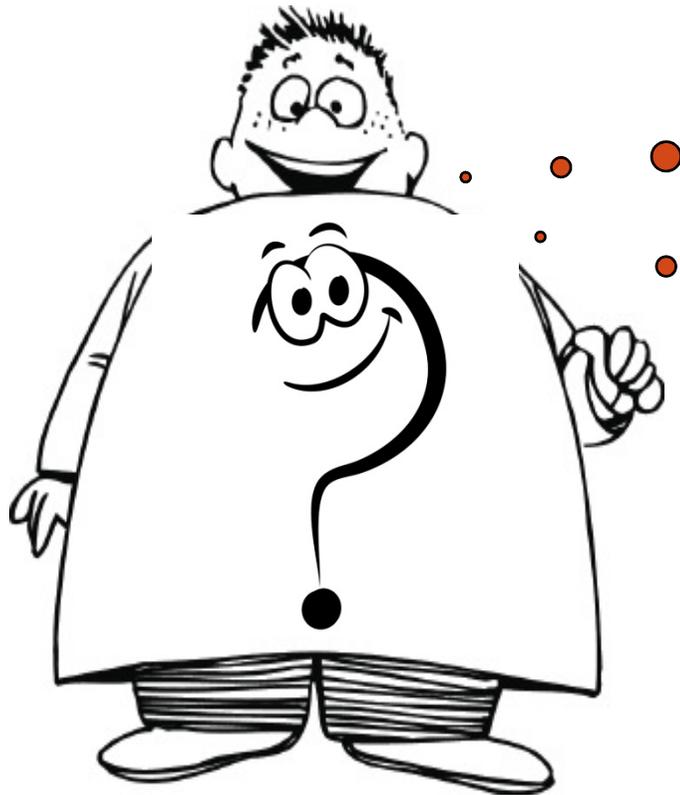
X

1.2 (文書工作、運動 < 10分鐘)

1.4 (需要站立工作、運動15 至 30分鐘)

1.6 (勞動工作、運動 > 30分鐘)

你的熱量需要



我已經食好少！

我食少咗！

基本代謝率

- 靜態下，身體維持重要的正常操作
- 最少的能量消耗量

你的基本代謝率 (每天基本需要)

- 個人體重(磅) x 10
- 列子：140磅 x 10 = 1400 千卡

你每日可以食????



健康飲食金字塔

吃最少

脂肪、油及糖類

OILS
FATS
SWEETS

吃適量

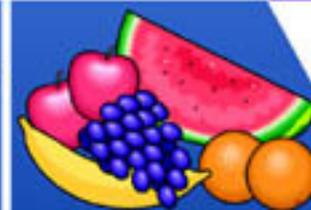
奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)



瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)



水果類
(每天2-3個)

吃最多

穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)



每天基本需要的食物

- 你的基本代謝率
 - 奶類
 - 五穀類
 - 肉類
 - 蔬菜類
 - 水果類
 - 油脂類

奶類

奶類

 奶類1份 = 12克醣 1滿湯匙白飯 = 10克醣



=

食物	份量
脫脂奶	1杯 250ml
豆漿(無糖)	1杯 250ml
低脂原味乳酪	1杯 160ml
低脂芝士	2片
脫脂奶粉	4平湯匙
低脂淡奶	6平湯匙

五穀類

五穀類



一碗白飯可換算以下任何一種食物的相等份量：



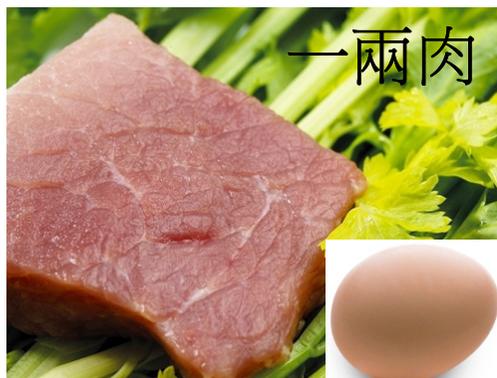
=

食物	份量
飯	1 碗
麵、河粉、米粉(不連湯)	1 碗
粥或麥皮	2.5 碗
潮洲粥	1.5 碗
通粉	1 2/3 碗
齋腸粉	3.5 條
厚切麵包連皮	2 片

梳打餅

15片

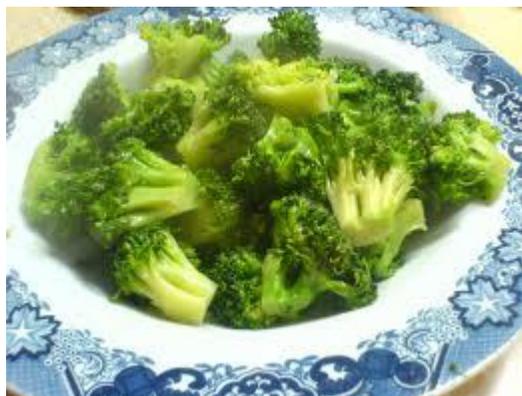
肉類



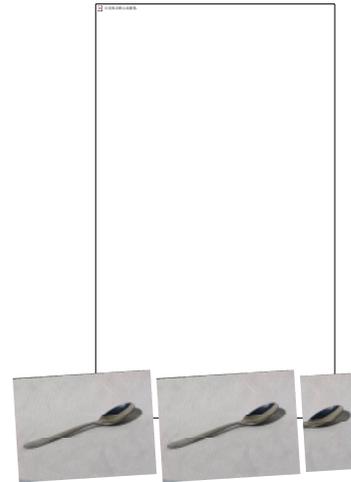
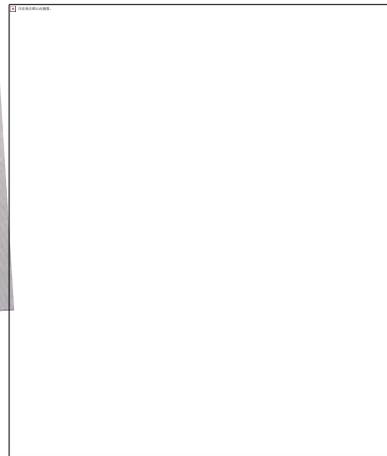
水果

食物	份量
紅蘋果(細)/雪梨/橙(中)	半個
柑(細)/布祿/奇異果	1個(細)
香蕉	半隻(3吋長)
提子(細)	10 粒
車厘子	6 粒
士多啤梨/龍眼(細)	8 粒
榴槤	半隻雞蛋體積
西柚	1/2個
木瓜	1/4磅
西瓜(連皮)	1/2磅

蔬菜類



油脂



4粒(大)
6粒(細)



10粒(大)
15粒(細)



計劃你的進食份量

食物種類	單位	1200	1400	1600	1800	2000	2200
奶類	份	1	1	2	2	2	2
五穀類	碗	2	2.5	2.5	3	3.5	4
肉類	兩	3	3	4	4.5	4.5	5
蔬菜類	碗	2	2	2	2	2	2
水果類	份	2	2	2	2	2	2
油脂類	茶匙	4	4	4	4.5	6	6.5

控制體重飲食特色

- 控制份量十分重要
- 複合碳水化合物為主
- 高纖維
- 減少脂肪及糖份
- 少食多餐(每天4-6次進食時間)
- 定時進食(正餐之間加小食時間)
- 飲食有序
- 避免宵夜及暴食行為
- 食物換算

1400千卡_進食安排

	時間	食物
早餐	0700	奶 1 份 五穀 1 份
小食	1000	水果一份
午餐	0100	菜一碗 (走油) 肉 2 兩 五穀 1 份
小食	0400	水果一份
晚餐	0730	菜一碗(走油) 肉 1 兩 五穀 1/2 份

有關減肥的謬誤

- 做運動後，立即進食，容易肥
- 唔食早餐
- 空肚做運動，消脂好有效
- 食飯、薯仔，好易肥
- 肚餓先食
- 食湯渣冇問唔題

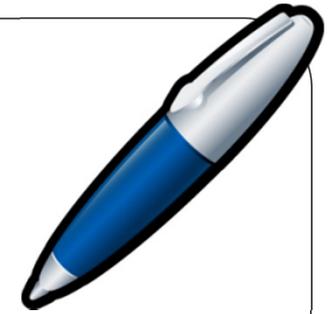
如何開始

TAKE 
ACTION!
NOW!

行動計劃

- 你自己想做的事情
- 可完成的
- 具體的行為
- 必須回答以下的問題：
 - 做什麼？（例如：食麥皮）
 - 做多少？（例如：1.5碗）
 - 何時做？（例如：早餐）
 - 每週做多少次？（例如：4天）
- 有7成或以上的信心

我的體重指標

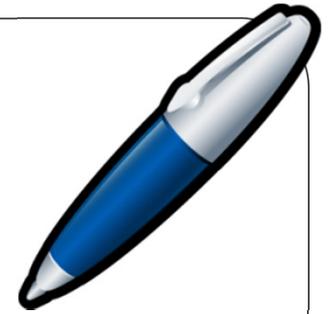


_____ (千克) ÷ _____ (米) ÷ _____ (米)
體重指標 _____

類別：過輕 / 正常 / 過重 / 肥胖 / 癡肥

1 千克 = 2.2 磅

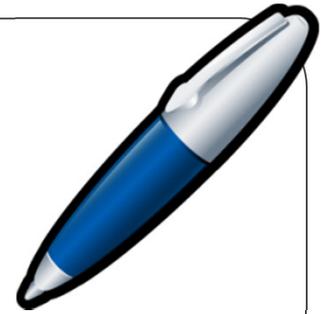
我的理想體重



最輕範圍 _____ 千克 / _____ 磅

最重範圍 _____ 千克 / _____ 磅

我要減多少？

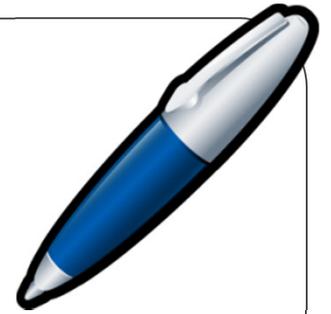


- 減現時體重 **5 – 10%**
- 每星期減不多於 **1kg**
(**2.2磅**)

- 現時體重：_____磅
- 減**10%** (_____磅)
- 減**5%** (_____磅)

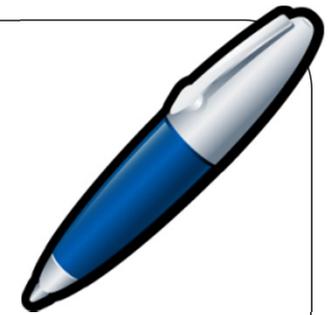
- 現時體重：_____千克
- 減**10%** (_____千克)
- 減**5%** (_____千克)

我的基本代謝率



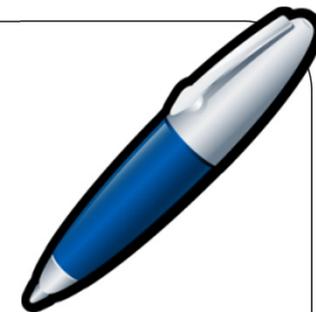
- 個人體重(_____磅) x 10 = _____ 千卡

我現時的進食的份量



你的基本代謝率：		千卡
食物種類	單位	現時的進食的份量
奶類	份	
五穀類	碗	
肉類	兩	
蔬菜類	碗	
水果類	份	
油脂類	茶匙	

我的行動計劃



- 日期：_____ 星期() 至 _____ 星期()
- 我想做：_____
- 做多少？_____
- 何時做？_____
- 每星期做多少次？_____
- 完成計劃的信心？_____ (0-10)
- 一週計劃進展_____

簡易食物交換表

一碗穀米類	一個水果	一兩肉(去皮去脂)	一杯奶	1份蔬菜	1份油脂
一平碗飯(5滿湯匙)	1/2個中型水果(西柚、楊桃、蘋果、橙、梨)	一隻雞蛋(中)	250毫升低脂/脫脂奶(約一盒屋仔奶)	1碗熟的瓜菜	1茶匙食油(如粟米油、花生油)
兩片半麵包(大片)	1/2隻香蕉	兩隻蛋白(中)	一片半低脂芝士	2碗沙律生菜(走醬)	2.5茶匙沙律醬
五片生命麵包(去皮)	半磅西瓜(連皮)	四片瘦肉(豬牛羊雞)	240毫升乳酪(原味)	1杯鮮榨蔬果汁	1.5茶匙蛋黃醬
2個提子餐包	1/4磅木瓜、蜜瓜、哈密瓜(連皮)	1兩魚肉	4湯匙低脂奶粉(跟沖調指示)		2湯匙低脂沙律醬
2個細(一籠3個)叉燒包 1.5個大(一籠2個)叉燒包 (餡另計)	一個細型水果(蘋果、橙、梨、奇異果、布祿、奇異果)	1/2隻雞全翼(淨肉)			10粒大 / 15粒小花生肉
一碗麵/米粉(不連湯)	10粒提子(細) / 5粒提子(大)	1片厚火腿			10粒開心果
2 1/2碗 稀粥 / 麥皮	1/2杯果汁	4隻蝦(中) / 帶子(中)			4粒大 / 6粒小腰果
15片梳打餅	2件沙田柚	5粒魚蛋			8粒杏仁 / 榛子
5隻蛋大小的薯仔、芋頭	1/3個芒果(中)	1杯無糖豆漿			1平湯匙種籽(芝麻/葵子仁)
10隻蛋大小的蕃薯 / 蓮藕 / 紅蘿蔔	2粒西梅	一片半低脂芝士			6粒小合桃肉
20張水餃皮 (餡另計)	3粒荔枝	4湯匙黃豆			3粒大 / 6粒小夏威夷果仁
齋腸粉 3條半	8粒士多啤梨(細)、龍眼車厘子(細)	1樽水豆腐 1/3樽板豆腐 2片五香豆干			
粟米1.5條		1/2碗熟豆			