

我的健康資料

● 姓名： _____

● 性別： 男 女

● 出生日期： _____年____月____日

● 經過醫師檢查的我

沒有下列疾病

有：高血壓 糖尿病 心臟病 高血脂症

痛風 脂肪肝 其他_____

● 身高： _____公分

● 體重： _____公斤

● 身體質量指數 (簡稱 BMI)： _____ (公斤/公尺²)

● 腰圍： _____公分

● 正常體重範圍： _____公斤



肥胖會影響健康？

(請打勾✓，可複選)

- 肥胖會造成糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性疾病。
- 肥胖會影響外觀、交友及心理。
- 肥胖會提高死亡的危險性。
- 預防肥胖最重要的是透過均衡飲食、規律運動及養成良好的生活型態。
- 男性腰圍大於 90 公分，女性腰圍大於 80 公分，健康危險性越大。

我需要減重！！

我希望 BMI 值可以達到_____

- 我一定會：
- ★下定決心
 - ★建立信心
 - ★保持耐心
 - ★維持恆心
 - ★達成目標

宣誓人：_____

中華民國：_____年_____月_____日

肥胖者罹患疾病的危險性？

(較一般人發生疾病的相對危險倍數)

非常危險 (大於 3 倍)	中度危險 (2-3 倍)	危險 (1-2 倍)
<ul style="list-style-type: none"> - 糖尿病 - 膽囊疾病 - 高血脂 - 呼吸困難 - 睡眠時呼吸中止 	<ul style="list-style-type: none"> - 心臟病 - 高血壓 - 膝退化性關節炎 - 高尿酸/痛風 	<ul style="list-style-type: none"> - 癌症 - 賀爾蒙失調 - 多囊性卵巢症候群 - 易引起下背痛 - 麻醉時增加危險 - 懷孕時造成胎兒畸形

均衡飲食+規律運動=健康減重

全民愛健康 減肥篇5

減重的方法

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：大林慈濟醫院營養師 張雅芳

飲食方面應遵循

低鹽、低油、低糖、高纖的「三低一高」原則

糙米飯 水果 青菜 蛋糕

高纖食物如蔬菜、水果、糙米、燕麥等

減少食用精緻糕點，避免吃到反式脂肪

炸豬排 清蒸魚 蟹黃 魚卵

減少吃油煎、炸等高油脂之食物

內臟、魚卵、蟹黃、魚頭等，也應適可而止

建議每週運動5次、每次30分鐘的有氧運動，有助於控制體重及增加心肺功能

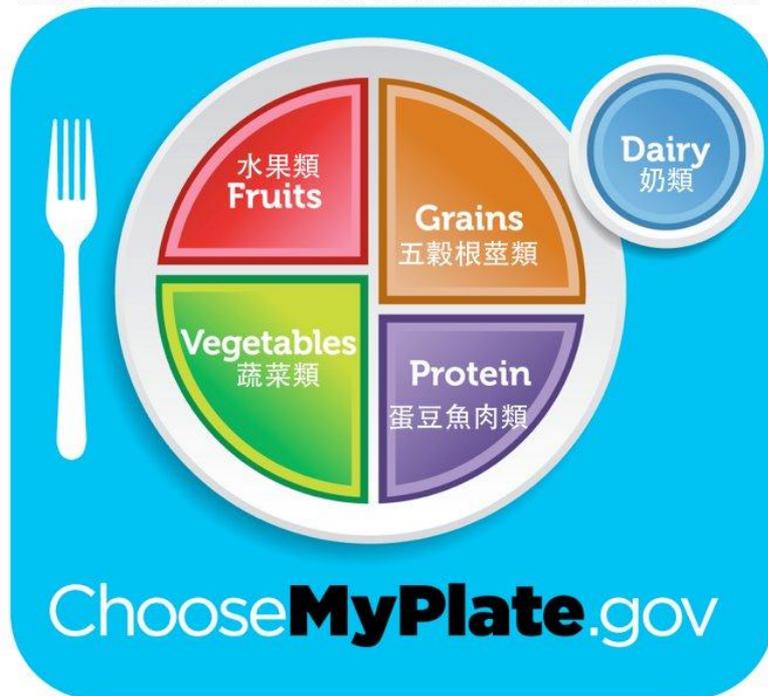
更多資訊請上 健談 havemary.com

均衡飲食

1. 以均衡飲食為原則：每日攝取六大類食物。

健康飲食餐盤

飲食類別的面積大小，代表每天該食用的各類別的份量比例。



+油脂類

2. 飲食控制減重，**速度**不宜太快

★**每天飲食**減少 500 大卡熱量，一週約可減輕 0.5 公斤體重。

3. 飲食控制的小秘訣

★每日以三餐為主，不吃點心。

★多利用蒸、煮、烤、涼拌等少油方式烹調。

★先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和飯。

★專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西。

★少吃零食或甜點，少喝飲料及酒。

★少吃花生、瓜子、腰果、松子、核桃等脂肪高的食物。

★兩餐間，可以吃一份水果或生菜，降低飢餓感。

外食原則－中餐

- ★選擇蒸、煮、烤、滷、涼拌的食物。
- ★吃裹粉油炸類食物，宜先去除外皮後再吃。
- ★少吃勾芡食物及湯類。
- ★避免碎肉製成的食物。
- ★少選糖醋食物。
- ★多吃蔬菜，當油湯過多時，應先瀝除油份再吃。
- ★少吃炒麵、炒飯、乾麵、及麻醬麵。
- ★選用清湯

外食原則－西餐

- ★選用清湯
- ★選不含奶油的小餐包
- ★少用沙拉醬，改用醋、鹽、胡椒代替。
- ★主菜少選豬牛排，改選海鮮或雞肉。
- ★少選焗或炸的食物。
- ★選用不加糖的飲料，不宜添加奶精。

減肥藥、要不得

- ★服用非法減肥藥，等於謀殺自己的健康！
- ★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，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。

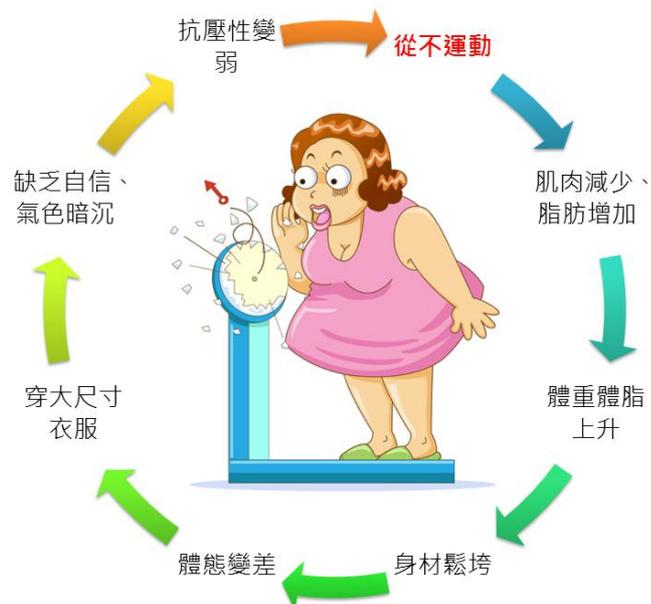
規律運動

1. 運動的好處

- ★增加新陳代謝，增強免疫能力。
- ★消耗熱量，有益體重控制。
- ★增加心肺功能。
- ★提高肌力及柔軟度，減少意外傷害。
- ★紓解生活壓力，恢復身心疲勞。
- ★有助社交生活，改善人際關係。

2. 運動的原則

- ★每天都要運動且累積數次運動至少 30 分鐘，可有效預防疾病。
- ★每週至少三天從事運動；每次 30 分鐘以上；運動強度達到會喘，但仍可說話的程度。
- ★隨時增加身體活動或運動量的機會，逐漸增加，如：以步行取代乘車到達目的地；儘量不要搭乘電梯或減少搭乘的樓層，而改用爬樓梯。



我的理想體重

★身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 是公認用來估計肥胖程度的方法。

身高 (公分)	正常體重 (公斤) 範圍		體重過重 (公斤) 範圍		肥胖
	BMI=18.5	BMI<24	BMI \geq 24	BMI<27	BMI \geq 27
144	38.4	49.7	49.8	55.9	56.0
145	38.9	50.4	50.5	56.7	56.8
146	39.4	51.1	51.2	57.4	57.6
147	40.0	51.8	51.9	58.2	58.3
148	40.5	52.5	52.6	59.0	59.1
149	41.1	53.2	53.3	59.8	59.9
150	41.6	53.9	54.0	60.6	60.8
151	42.2	54.6	54.7	61.4	61.6
152	42.7	55.3	55.4	62.3	62.4
153	43.3	56.1	56.2	63.1	63.2
154	43.9	56.8	56.9	63.9	64.0
155	44.4	57.5	57.7	64.7	64.9
156	45.0	58.3	58.4	65.6	65.7
157	45.6	59.0	59.2	66.4	66.6
158	46.2	59.8	59.9	67.3	67.4
159	46.8	60.5	60.7	68.1	68.3
160	47.4	61.3	61.4	69.0	69.1
161	48.0	62.1	62.2	69.9	70.0
162	48.6	62.9	63.0	70.7	70.9
163	49.2	63.6	63.8	71.6	71.7
164	49.8	64.4	64.6	72.5	72.6
165	50.4	65.2	65.3	73.4	73.5
166	51.0	66.0	66.1	74.3	74.4
167	51.6	66.8	66.9	75.2	75.3
168	52.2	67.6	67.7	76.1	76.2
169	52.8	68.4	68.5	77.0	77.1
170	53.5	69.2	69.4	77.9	78.0
171	54.1	70.0	70.2	78.8	79.0
---	54.7	70.9	71.0	79.7	79.9

每週運動紀錄表

週次/日期	體重/BMI	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
5/10						
5/17						
5/24						
5/31						
6/7						
6/14						
6/21						
6/28						

★每週二升旗後，至健康中心測量身高體重，並換算 BMI 值。

★每天第二節下課至操場跑步 (或跳繩) 20 分鐘，完成後持本護照至辦公室蓋章。

★最後一週結算 BMI 值減少最多前三名將獲得獎狀一只及大獎一份，四到十名可獲得小獎一份。

簡易食物代換表

類別 (每份)	相當份	
五穀根莖類 (280 大卡)	飯 200 公克約 1 碗 稀飯 500 公克約 2 碗 土司 100 公克約 2 片 饅頭 120 公克約 1 個 熟麵條 240 公克約 2 碗 餃子皮 120 公克約 12 張 蘇打餅乾 80 公克約 12 片 山藥 440 公克 (購買量)	菱角 200 公克約 28 個 蕃薯 220 公克 (可食生重) 玉米粒 280 公克 (罐頭) 小餐包 100 公克約 4 個 燕麥片 70 公克 春捲皮 120 公克約 6-8 張 蘿蔔糕 200 公克 馬鈴薯 360 公克 (可食生重)
低脂奶類 (120 大卡)	低脂鮮奶 240 cc 低脂奶粉 25 公克約 3 湯匙	
脫脂奶類 (80 大卡)	脫脂鮮奶 240 cc 脫脂奶粉 25 公克 約 3 湯匙	
蛋、豆、魚、肉類 (可食生重) (55 大卡)	一般魚類 35 公克 草蝦仁 30 公克 約 6 隻 蛤蜊 60 公克 約 22 個 牡蠣 65 公克 約 8 個 真烏賊 40 公克 火腿 45 公克約 2 1/2 片 牛腱 35 公克	豬里肌 35 公克 山羊肉 45 公克 棒腿 40 公克 毛豆 45 公克 豆包 (濕) 30 公克 魚丸 (不包肉) 60 公克 麵腸 40 公克
蛋、豆、魚、肉類 (可食生重) (75 大卡)	小排 30 公克 豬大排 35 公克 豬小腸 55 公克 雞翅 35 公克 牛排 30 公克 魚丸 (包肉) 45 公克 傳統豆腐 85 公克 (薄) 3 小格	蛋 1 個 60 公克 清豆漿 240 cc 油豆腐 55 公克 五香豆干 40 公克 素雞 50 公克 黃豆干 70 公克 臭豆腐 55 公克
蔬菜類 (25 大卡)	各種青菜 100 公克	
水果類 (購買量) (60 大卡)	青蘋果 130 公克 葡萄柚 250 公克 美濃香瓜 245 公克 香蕉 95 公克 龍眼 130 公克 鳳梨 130 公克 (去皮) 紅西瓜 365 公克 草莓 170 公克	葡萄 130 公克約 13 個 楊桃 180 公克 加州李子 110 公克 蓮霧 180 公克約 2 個 愛文芒果 225 公克 奇異果 125 公克 土芭樂 155 公克 木瓜 190 公克

油脂類 (45 大卡)	各種植物油 5 公克約 1 茶匙	腰果 8 公克約 5 粒
	各種動物油 5 公克約 1 茶匙	花生 8 公克約 10 粒
	沙拉醬 7 公克約 2 茶匙	開心果 13 公克 (購買量)
	核桃 (生) 7 公克約 2 粒	西瓜子 23 公克 (購買量)

市售食品熱量參考表

名稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名稱	規格/重量	熱量 (大卡)
泡沫紅茶	一杯	60	蛋蜜汁	一杯	140
珍珠奶茶	一杯	160	活菌發 酵乳	100 cc	100
香豆奶	250 cc	150	原味優 酪乳	230 cc	180
仙草蜜	300 cc	80	30%柳橙汁	900 cc	510
蘆筍汁	250 cc	90	可樂	355 cc	150
健怡可樂	355 cc	1	白汽水	355 cc	135
運動飲料	355 cc	200	罐裝咖啡	250 cc	100
八寶粥	380 cc	330	柳丁汁	一杯	160
三合一咖啡	一包	50	脫脂奶	一盒	80
奶昔	一杯	330	果汁奶	一盒	170
奶茶	一杯	80	鮮奶	一盒	160
燒仙草	一杯	150	巧克力奶	一盒	185

名稱	規格/重量		熱量 (大卡)	名稱	規格/重量		熱量 (大卡)
鹹麵包	一個	60 公克	230	椰子麵包	一個		270
甜甜圈	一個		150	肉鬆麵包	一個	100 公克	360
花生厚片土司	一個		275	銅鑼燒	一個	80 公克	260
白土司	二片	50 公克	140	肉鬆三明治	一個	112 公克	330
起士蛋糕	一個	100 公克	375	火腿蛋三明治	一份		420
傳統蛋塔	一個	95 公克	255	蘋果麵包	一包	96 公克	280
清蛋糕	一片		150	菠蘿麵包	一個		405
巧克力鮮奶油蛋糕	一片		320	奶酥麵包	一個		450
老婆餅	一個	60 公克	250	脆皮濃湯	一碗		450
薯條	大		340	蘋果派	一個		430
薯餅	一個	70 公克	250	麥香雞	一個		560
蘇打餅乾	四片	40 公克	140	炸雞排	一塊		400
布丁	1 杯		140	大亨堡	一個	160 公克	450
冰淇淋	1 杯		280	海鮮 Pizza		80 公克	220
果凍	1 杯		100	冰棒	1 枝		65

名稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名稱	規格/重量	熱量 (大卡)
蚵仔煎	一份	380	肉羹米粉	一碗	350
咖哩餃	一個	245	炒米粉	一碗	275
豆沙包	一個	215	炸醬麵	一碗	385
豬肉水餃	一個	40	榨菜肉絲 麵	一碗	400
水煎包	二個	255	牛肉麵	小一碗	540
中型饅頭	一個	280	陽春麵	一碗	250
鮮肉包	一個	225	排骨麵	一碗	510
叉燒包	一個	160	米粉湯	一碗	185
刈 包	一個	340	蚵仔麵線	一碗	220
筒仔米糕	一份	330	速食麵	一包	345
綠豆凸	一個	320	速食米粉	一包	330
白 飯	一碗	270	雞腿飯	一盤	700
稀 飯	一碗	140	炸雞腿	一支	520
甜豆漿	一碗	110	臭豆腐	一份	370
鹹豆漿	一碗	100	荷包蛋	一個	120
燒餅油條	一付	508	花生豆花	一碗	180
蛋	一份	255	碗粿	一碗	140

名稱	規格/重量		熱量 (大卡)	名稱	規格/重量		熱量 (大卡)
金沙巧克力	二粒	30 公克	160	牛奶糖	五塊		100
新貴派	一包	20 公克	100	旺旺仙貝	一包		35
魷魚絲		100 公克	380	鱈魚香絲		30 公克	90
芒果乾		50 公克	80	小羊羹	二個	40 公克	65
蝦味先	一包	102 公克	460	乖乖	一包	31 公克	130
洋芋片		130 公克	700	可樂果	一包	50 公克	240
紅莓餡餅		150 公克	470	沙琪瑪		20 公克	100
陳皮梅	三個	50 公克	40	綿花糖		35 公克	140
青箭口香糖	七片	21 公克	70				

各類運動消耗熱量表

每運動 10 分鐘可以消耗的熱量 單位：大卡

體重 運動項目	50 公斤	55 公斤	60 公斤	65 公斤	70 公斤
搖呼拉圈	19	21	23	25	27
下樓梯 (15階)	0.1	0.11	0.12	0.13	0.14
上樓梯 (15階)	0.3	0.33	0.36	0.39	0.42
騎腳踏車 (8.8 公里/小時)	25	27.5	30	32.5	35
走 步 (4 公里/小時)	25.8	28.4	31	33.6	36.2
拉筋運動	21	23	25	27	29
高爾夫球	30.8	33.9	37	40	43.2
保齡球	33.3	36.7	40	43.3	46.7
快走步 (6 公里/小時)	36.7	40.3	44	47.7	51.3
划船 (4 公里/小時)	36.7	40.3	44	47.7	51.3
有氧舞蹈	42	46	50	54	59
羽毛球	42.5	46.8	51	55.3	59.5
排球	42.5	46.8	51	55.3	59.5
乒乓球	44.2	48.6	53	57.4	61.8
溜冰刀 (16 公里/小時)	49.2	54.1	59	63.9	68.8
網球	51.7	56.8	62	67.2	72.3
爬岩 (35 公尺/小時)	58.3	64.2	70	75.8	81.7
滑雪 (16 公里/小時)	60	66	72	78	84
溜直輪排	67	73	80	87	93
手球	73.3	80.7	88	95.3	102.7
跳繩	75	82	89	97	104
慢跑	78	85	94	97	100
拳擊	95	104.5	114	123.5	133
蛙式游泳	99	108	118	128	138
划船比賽	103.3	113.7	124	134.3	144.7
自由式游泳	145	160	175	189	204