



本文參考資料來源：衛生福利部國民健康署

熱量攝取太少，瘦不下來 復胖悄悄找上門



營養師小叮嚀
維持良好的體態
不是熱量越少越好！

衛福部表示健康的體重控制，每日熱量攝取不可低於1200大卡，或不可低於個人的基礎代謝率，且每週以減重0.5公斤至1公斤為宜，不健康的減重或急速減重恐會導致復胖、免疫力下降及器官功能失調。

活動種類	每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重、肥胖者 所需熱量
大部份從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室 的上班族、售貨員等	輕度工作	35大卡 x 目前體重 (公斤)	30大卡 x 目前體重 (公斤)	20 - 30大卡 x 目前體重 (公斤)
從事機械操作、接待或家事等 站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生等	中度工作	40大卡 x 目前體重 (公斤)	35大卡 x 目前體重 (公斤)	30大卡 x 目前體重 (公斤)
從事農耕、漁業、建築等的重 度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等	重度工作	45大卡 x 目前體重 (公斤)	40大卡 x 目前體重 (公斤)	35大卡 x 目前體重 (公斤)

每日飲食建議量

熱量份量分配	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	4碗	4碗
豆魚蛋肉類 	3份	4份	5份	6份	6份	7份	8份
乳品類 	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯
蔬菜類 	3份	3份	3份	4份	4份	5份	5份
水果類 	2份	2份	2份	3份	3.5份	4份	4份
油脂與堅果種子類 	4份	4份	5份	6份	6份	7份	8份

範例

計算BMI：

一位民眾身高160公分，體重65公斤

BMI $25.4\text{kg}/\text{m}^2$ ($=65 \div 1.6 \div 1.6$)，體重屬於「過重」

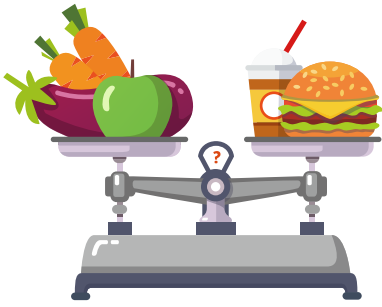
計算所需熱量：

因他的工作為坐辦公室，屬輕量工作

每天攝取熱量應在 1300 至 1625 大卡之間 ($=20 \sim 25$ 大卡 $\times 65$ 公斤)

力行健康體重管理：

多運動和健康吃，肥胖者每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每周減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日熱量攝取不可低於1200大卡。



計算每天所需熱量 健康體重 是維持身體健康的基礎

2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查顯示，國人過重及肥胖比率為44.1%，成年男性每2人就有一人為過重或肥胖，成年女性每3人就有一人為過重或肥胖，兒童每4人就有一人為過重過肥胖。肥胖兒童有二分之一的機率（約42-63%）會變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高（約70-80%），肥胖將增加成人慢性病罹病率及死亡率。肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。



預防慢性疾病的小撇步

1. 少油、少糖、少鹽、多纖維、飲食均衡營養佳
2. 養成運動好習慣，每週3次，每日至少30分鐘
3. 戒菸、少酒、壓力舒緩、健康睡眠
4. 多喝水，保健康，30 - 35ml / 每公斤體重
5. 定期健康檢查不可少



調整生活型態、行為改變、均衡飲食、再搭配營養補給，讓我們擁有好的體態、好的免疫，打造健康防護罩，保護自己、保護家人，戰勝疫情！

本文資料取自：衛生福利部國民健康署
www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=726
www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=728
www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1131&pid=2263