

3 個月  
減 6 公斤  
只需 9 要點



藝人 鴨子



財團法人  
全民健康基金會  
Taiwan Health Foundation

# 健康減重

*So Easy!*

## 財團法人全民健康基金會

地址：100台北市中正區公園路30-1號6樓

電話：02-23811896

傳真：02-23313463

網址：www.twhealth.org.tw

Email：twhealth.org@gmail.com

## 愛心捐款方式：

**銀行電匯** 銀行 遠東國際商業銀行 台北襄陽分行

帳號 00200400272828

戶名 財團法人全民健康基金會

**郵政劃撥** 帳號 50030130

戶名 財團法人全民健康基金會

201907



財團法人  
全民健康基金會  
Taiwan Health Foundation



歡迎下載電子書

## 個人基本資料

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女

出生日期：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

身高：\_\_\_\_\_公分 體重：\_\_\_\_\_公斤

身體質量指數(BMI)：\_\_\_\_\_體重(公斤)÷身高(公尺)平方  
(過輕 正常 過重 肥胖)

腰圍：\_\_\_\_\_公分

### 過去病史

高血壓      高血脂      糖尿病      痛風  
脂肪肝      心臟病      其他 \_\_\_\_\_

### 藥物過敏資料

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

為你的健康加把勁

減重 *So Easy!*

做對9件事

讓你3個月輕鬆甩掉6公斤



粘醫師消脂保肝健康小站 粉絲團  
將提供您更多相關健康訊息  
FB粉絲團: [www.facebook.com/dietnien](http://www.facebook.com/dietnien)



# 減重沒有捷徑 下定決心就對了！

減重，不僅是為了追求窈窕的體態，更重要的是追求健康。因為體重過重已經被證實有損健康，肥胖可能會引發諸多健康問題，如高血壓、糖尿病、心臟病、腦中風等…肥胖有如疾病的「引線」，若不適度控制體重，就可能引爆這些足以傷害健康的地雷。

然而，說起減重，每個人大概都有一籬筐的心得；坊間流傳的各種減肥方式也多得嚇人，足以說明了一般人對減重的渴望有多強烈，而達成目標的卻不多，於是只好不斷地嘗試各種偏方或新方法，不斷地在減重路上跌跌撞撞。

其實，截至目前為止，最經得起驗證的減肥法還是只有「少吃多動」一途，必要時再輔以合

法的減重藥物及減重手術。可惜很多人無法貫徹「少吃多動」的原則，以致功敗垂成。全民健康基金會旨在追求全民的健康，希望透過健康教育和健康行為的推廣，改善並提升國人健康及生活品質。所以我們編撰了這本「健康減重so easy」的手冊，有別於坊間一堆強調速效或偏方的減肥法，我們提供的是有醫學根據、不傷身且確實有效的方法，掌握這些原則，不僅能減重，更能贏得正確的觀念，達到身心都健康的理想。現在就跟著這本手冊，展開您最有效的一次減重體驗吧！

全民健康基金會董事長  
臺大醫學院名譽教授

許金川

## 少吃多動 瘦下來不是夢

別看我現在好像挺瘦的，身高161公分的我，1年前曾經胖到56公斤，雖然BMI值23還在正常範圍內，但這對經常要上鏡頭的演藝人員來說，根本是難以承受的數字，不僅一張臉變得圓呼呼，腹部的贅肉也多到讓我時時都感到肚子在抖動。雖然旁人沒有說什麼，但我知道再這樣下去，體重只會直線上升，美觀還是其次，最怕的是健康指數也跟著亮紅燈。所以，我找了專業的減重醫師及營養師，展開我的甩油計畫！

在醫師及營養師的建議下，我的減重秘訣很簡單，就是「少吃多動」。飲食上我遵循「早餐一定吃、中餐簡單吃、晚餐少吃」的原則，少吃肉、多蔬果，不時還會飲用加入30幾種蔬果、堅



減重前 ← → 減重後



果類打成的私房果菜汁。運動方面，我利用晚上在國父紀念館附近快走，最高記錄2小時內就走12公里；平時做家事時也會順便抬腿做運動。

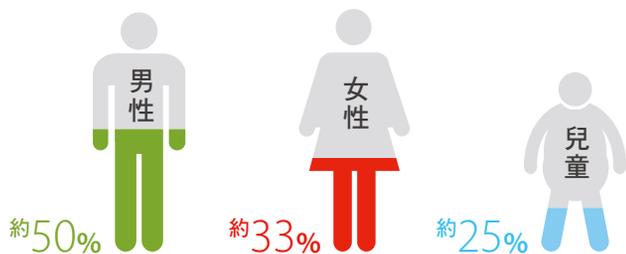
有陣子剛好搬家，從1樓搬到4樓，雖然爬樓梯很累，卻是我瘦得最快的時期，1個月就瘦了快3公斤。現在我的體重大致維持在50、51公斤左右，加上健康的飲食，整個人變得清爽亮麗多了！減重是一輩子的功課，現在就跟著我，一起建立起減重的好習慣吧！

鴨子 (高伊玲)

## 肥胖有多嚴重？

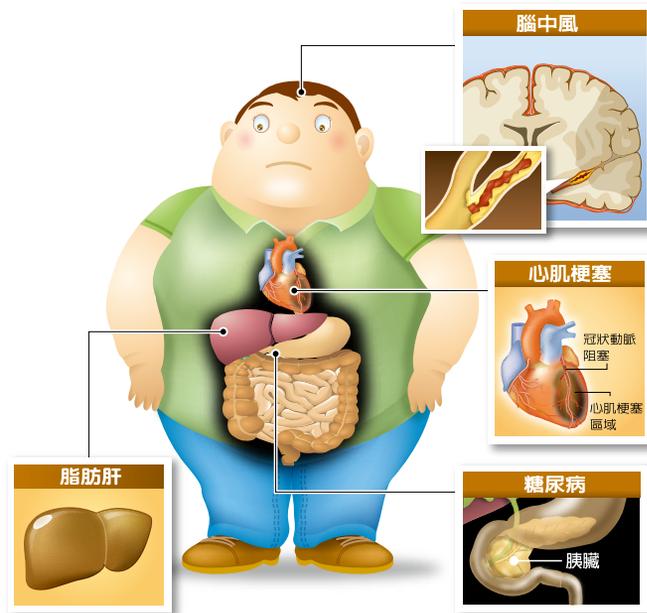
肥胖可說是「萬病之首」，根據世界衛生組織公布的肥胖與疾病相關性顯示，肥胖者罹患第二型糖尿病、心血管疾病、血脂異常、膽囊疾病、內分泌疾病、睡眠呼吸中止等的危險性嚴重增加，而國人的十大死因中，絕大多數都與肥胖有關。

衛生福利部調查報告指出，國人的肉類、油脂過量攝取，目前成人過重及肥胖盛行率約4成，成年男性有1/2、女性有1/3，兒童有1/4有過重或肥胖現象，缺乏運動的比率也很高。



國人過重及肥胖比例

此外，脂肪不只會堆積在皮下組織裡，造成所謂的「肥肉」，它還會堆積在除了脂肪組織之外的其他內臟器官，且影響該器官的生理功能，例如脂肪肝。近年來的研究更發現，脂肪組織也是一種內分泌器官，它所分泌的荷爾蒙，也會因為堆積了過多的脂肪而失調，影響身體的新陳代謝。



肥胖可能引起的健康問題

## 肥胖易導致脂肪肝

肥胖可能引起的健康問題之一，就是脂肪肝。肥胖者約9成有脂肪肝，但體型標準者也有1/4有脂肪肝。

脂肪肝臨床上可分為兩大類，一類是「酒精性脂肪肝」，因長期飲酒所引起的脂肪肝；另一類則是「非酒精性脂肪肝」，原因包括：肥胖、高血脂、糖尿病、C型肝炎以及服用類固醇藥物等。

過去認為脂肪肝不那麼重要，形容它是一種良性的狀態、不用太緊張。不過現在更多證據顯示，脂肪肝不僅本身是一種疾病，若沒有處理它，可能引起肝臟發炎、肝細胞壞死，肝臟持續發炎後可能纖維化，少數人甚至可能走向肝硬化、肝癌。

目前為止，脂肪肝還缺乏有效治療的藥物，而改善脂肪肝的黃金準則就是減重跟運動。一開始以

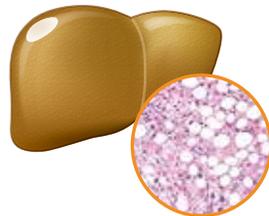
### 什麼是脂肪肝？

正常肝



正常肝細胞內，  
僅有極少量脂肪。

脂肪肝



肝細胞內有較多脂肪  
堆積，肝細胞也因而  
被撐大。

許多人把脂肪肝形容為「肝包油」或「粉肝」，誤以為是一層油包覆著肝臟。正確來說，脂肪肝是指肝細胞內充滿油滴，油滴像吹泡泡般，把肝細胞愈吹愈大。

減掉體重的3-5%為目標，理想狀態是減掉體重10%，可逐漸看到脂肪肝的改善成果。若脂肪肝程度愈輕、減重的幅度就不需要那麼大，患者只要身體力行開始持續減重跟運動，都不會嫌晚。

## 肥胖的定義

世界衛生組織(WHO)建議使用身體質量指數(BMI值)來計算理想體重。

衛生福利部依國人的營養調查結果，定義體重過重及肥胖的標準如下，提供減重用藥及肥胖治療

的依據：體重過輕：BMI < 18.5

標準體重：18.5 ≤ BMI < 24

體重過重：24 ≤ BMI < 27

**輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30**

**中度肥胖：30 ≤ BMI < 35**

**重度肥胖：BMI ≥ 35**

### 拿筆算一算

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

例：小美體重60公斤，身高158公分，即1.58公尺。  
60除以1.58的平方，等於24.03。所以小美的BMI屬於過重一族。另小美的腰圍測量為81公分，也超過標準，需要盡早減重，以免危害健康。

## 其他肥胖定義

### 腰圍判定法

除了BMI值之外，腰圍是一個人肥胖與否，特別是內臟脂肪過度堆積的重要指標，更是評估其肥胖危險性的重要參考，當男性腰圍超過90公分(35.5吋)、女性腰圍超過80公分(31.5吋)，即表示已經過胖，且可能對心血管及健康造成危害。

### 體脂肪比率法

體脂肪比率代表脂肪佔全身體重的百分比，必須透過體脂計透過電阻的原理方式測得。

以體脂率判斷是否肥胖標準如下：

男性：30歲以上，≥25%；30歲以下，≥20%

女性：30歲以上，≥30%；30歲以下，≥25%

### 理想體重(IBW)法

男性：(身高(cm)-80) X 0.7

女性：(身高(cm)-70) X 0.6

標準體重：IBW ± 10%

體重過重：IBW > 10~20%

肥胖：IBW > 20%以上

此一計算方式多在患者飲食評估時使用，一般的肥胖與否仍以BMI值來計算。

## 以90天為目標 輕鬆甩油6公斤！

造成肥胖的最大元兇，就是飲食過量與運動量不足，因此健康減重的第一步首先要學會如何維持「適當份量的均衡飲食」。若能再加上每天15~30分鐘以上的中等強度運動，如游泳、快走、騎腳踏車等，減重效果將更加提高。

健康減重過程不能太過快速，以免因不當減重反傷害身體，需循序漸進，建議先以3個月（即90天）為目標，擬定減肥計畫，若能下定決心按步就班，3個月減去6公斤是很有可能！



## 每天少500大卡 月減2公斤不是夢

BMI超過標準的人，多半與熱量攝取過多及運動不足有關，所以，減重前應先檢視自己的飲食習慣，稍微計算一下每天攝取的總熱量是否過多，再來著手擬定減重計畫。

### 每天少256大卡，月減1公斤

從熱量的估算來看，減少1公斤體重，約須消耗7700大卡的熱量。因此，若想要在1個月內達成減重1公斤目標，平均每天只要減少256大卡的熱量。

### 每天少500大卡，月減2公斤

若想1個月減重2公斤，則平均每天只要減少513大卡的熱量。1天飲食總熱量減少約500大卡（除以1天3餐，平均每餐少166大卡），1週即可減少0.5公斤體重，2週減少1公斤，1個月即可減去2公斤！

### 搭配運動，達到減少500大卡的目標

若是每天減少攝取500大卡有困難，也可以從飲食中減少300大卡（分配於3餐，平均每餐少100大卡），加上運動所消耗的200大卡熱量，仍能達到每天減少500大卡的目標。

## 女生減肥怎麼吃？

最健康、自然的減肥方式莫過於飲食控制及運動。在飲食控制方面，即使減重，也應維持最低基本攝取熱量，每日攝取熱量約1200大卡。很多的研究報告指出，減重不正確的話，會把骨質密度都減掉，所以減重還是要均衡攝取所有的營養素，尤其是鈣質必須要足夠，才不會瘦了身也賠了骨本。

### 食譜範例

- 早餐：**
- 低脂奶1杯（低脂奶粉3湯匙沖泡）
  - 蛋三明治（烤薄片土司1片，不加沙拉；煎蛋1個、小黃瓜30克、大番茄片30克、西生菜20克）
- 午餐：**
- 雞肉飯（飯3/4碗，雞絲1兩）
  - 時蔬素寶湯（黃豆芽、海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇）
  - 燙空心菜不限 ● 小蘋果1個
- 晚餐：**
- 白飯3/4碗 ● 小番茄10~13個
  - 醬燒牛肉丸（牛肉2兩、荸薺、蔥5克）
  - 涼拌竹筍（竹筍100克、和風醬1小匙）

註：可使用「極低熱量代餐包」取代每天中的1~2餐

### 1200大卡1天3餐建議表

（此表總合為1190大卡）

食物類別	各餐次份量及熱量（份量之計算請參考p.30附錄1）					
	早餐	熱量	午餐	熱量	晚餐	熱量
全穀根莖 (每份70大卡)	1份	70大卡	2份	140大卡	2份	140大卡
低脂奶 (每份120大卡)	1份	120大卡				
蛋豆魚肉 (每份75大卡)	1份	75大卡	1份	75大卡	2份	150大卡
水果 (每份60大卡)			1份	60大卡	1份	60大卡
蔬菜 (每份25大卡)	1份	25大卡	1份	25大卡	1份	25大卡
油脂 (每份45大卡)	1份	45大卡	1份	45大卡	1份	45大卡
小計		335大卡		345大卡		420大卡
堅果類 (每份45大卡)	可當成點心，一天最多2份 (90大卡)					
總計	1190大卡					

註：零食、宵夜、含糖及奶精飲料盡量避免。

## 男生減肥怎麼吃？

男性每天熱量攝取約1500大卡，其中需包括適量均衡的全穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉類（如豆漿、鮮魚等）、奶類及低油烹調飲食，以維持基礎代謝率。

### 食譜範例

- 早餐：**
- 低脂奶1杯（低脂奶粉3湯匙沖泡）
  - 蛋三明治（烤薄片土司1片，不加沙拉、煎蛋1個、小黃瓜30克、大番茄片30克、西生菜20公克）
- 午餐：**
- 雞肉飯（飯1碗，雞絲1兩）
  - 時蔬素寶湯（黃豆芽、海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇）
  - 燙空心菜不限
  - 小蘋果1個
- 晚餐：**
- 白飯1碗
  - 小番茄10~13個
  - 醬燒牛肉丸（牛肉2兩、荸薺、蔥5克）
  - 涼拌竹筍（竹筍100克、和風醬1小匙）
- 註：可使用「極低熱量代餐包」取代每天中的1~2餐

### 1500大卡1天3餐建議表

（此表總合為1540大卡）

食物類別	各餐次份量及熱量（份量之計算請參考p.30附錄1）					
	早餐	熱量	午餐	熱量	晚餐	熱量
全穀根莖（每份70大卡）	2份	140大卡	4份	280大卡	4份	280大卡
低脂奶（每份120大卡）	1份	120大卡				
蛋豆魚肉（每份75大卡）	1份	75大卡	1份	75大卡	2份	150大卡
水果（每份60大卡）			1份	60大卡	1份	60大卡
蔬菜（每份25大卡）	1份	25大卡	1份	25大卡	1份	25大卡
油脂（每份45大卡）	1份	45大卡	1份	45大卡	1份	45大卡
小計		405大卡		485大卡		560大卡
堅果類（每份45大卡）	可當成點心，一天最多2份（90大卡）					
總計	1540大卡					

註：零食、宵夜、含糖及奶精飲料盡量避免。

## 在家輕鬆做 健康又美味

### 窈窕健康罐裝沙拉 (1人份)

**材 料：**紅甜椒20g、秋葵20g、黑豆10g、南瓜25g、藜麥10g、蘿蔓心15g、雞胸肉60g。

**調味料：**義大利油醋醬1大匙、義大利綜合香料少許、橄欖油1小匙。

#### 做法：

1. 所有食材洗淨，紅甜椒與蘿蔓心切小片備用。
2. 秋葵燙熟待冷切塊，黑豆與藜麥蒸熟，南瓜切小塊以180°C烤熟備用。
3. 雞胸肉灑上義大利綜合香料，並加入橄欖油拌勻醃1小時，置入烤箱180°C烤約5分鐘。
4. 底層放紅甜椒，淋上義大利油醋醬，依序排列秋葵、黑豆、藜麥、南瓜、雞胸肉、蘿蔓心後蓋上蓋子冷藏即可。

#### 小叮嚀

1. 雞胸肉少量也可用平底鍋煎熟，若一次準備的量較多，烤的時間就需要延長。
2. 底層要選擇較不會吸醬汁的食材，其它可以依喜好不同顏色排列。



◀ 罐裝沙拉製成成品。



### 營養成分計算

熱量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物
250大卡	20公克	11公克	18公克

## 選擇中等強度的運動 持之以恆

美國運動醫學會和美國心臟醫學會的運動建議，每週必須從事150分鐘以上「中等強度」運動。

由於減肥對現代人的健康很重要，因此醫學界發現，中等強度運動雖然感覺上消耗熱量不大，但事實上中等強度運動對生理的影響時間較長，因此總體消耗的熱量較高，醫界比較建議民眾採取每天15~30分鐘以上中等強度運動維持健康。

而所謂的中等強度運動的認定，簡單的方式可用自己的感受來評估，持續從事10分鐘以上的運動，當下可以舒服的與人對話，但無法唱歌，就屬於中等強度的運動，如果運動時說話上氣不接下氣，則表示運動強度過強了。

快走、游泳、騎腳踏車等，都是體重控制的理想運動，各類運動消耗熱量表請參考p.32附錄2。



# 合法減重藥物 助甩油

萬一飲食及運動控制都難以達到成效時，可能要考慮藉助藥物了，目前國內合法的減重處方藥物有Orlistat及Lorcaserin。

## Orlistat

美國藥物食品管理局在1999年核准了Orlistat上市，台灣於2000年上市，Orlistat有「排油藍色小藥丸」之稱（商品名：Xenical、Oilcut、Zerocal等，中文名：羅氏鮮、解脂盈、脂樂克等，劑量120mg）；另藥局可不經醫師處方自行買到同成分、但劑量減半為60mg的藥物（商品名：Alli，中文名：康纖伴）。



Orlistat（排油藍色小藥丸）可降低食物中約三分之一的脂肪在腸道中分解及吸收，建議於用餐進行中或餐後1小時內服用，一天3次，經專科醫師

評估過的12歲以上肥胖青少年亦可服用。要注意的是，服藥過程中仍須輔以飲食控制。不過，此藥易造成脂溶性維生素缺乏，其他副作用還有：排便次數增加、忍不住的便意、排油便或脂肪便、脹氣等，因此讓少數病人卻步不用。

## 用藥常見的Q&A

**Q：服用Orlistat（排油藍色小藥丸）需要注意什麼？**

**A：**因為這一類藥物會造成身體中脂溶性維生素A、D、E、K缺乏，所以需要額外補充綜合維生素。而服藥過程中若攝取過油食物，容易產生油便或油屁或解便次數增加，有時需使用護墊才能避免油便外洩的尷尬。此外，正確的便後清洗需要特別注意，以減少女性泌尿道感染。

**Q：服用Orlistat（排油藍色小藥丸）一直排油該怎麼辦？**

**A：**根本解決之道就是嚴格控制飲食種類，減少油炸類食物攝取，就可以減少油便等副作用，或是多加攝取纖維質，也可以減少意外排出油屁的尷尬。

## Lorcaserin

衛福部食品藥物管理署於2017年7月核准新的減重藥物Lorcaserin（商品名：Belviq，中文名：沛麗婷）上市。

Lorcaserin是新一代標靶式抑制食慾減重藥物，2012年即已在美國上市，屬於選擇性血清素致效劑，直接作用在中樞神經的下視丘人類血清素5-HT<sub>2C</sub>受體，藉此抑制食慾，達到降低體重的效果。

根據美國試驗結果，長期使用此減重新藥有助降低血壓與血脂，患有糖尿病的肥胖病患連續服用，糖化血色素及空腹血糖均能獲得改善，糖尿病病情得以控制，不會有血壓升高、心跳加速等副作用。

台灣則自2014年由臺大、成大、中國附醫等三醫學中心，進行為期24週的銜接性人體臨床試驗，試驗結果與美國相似。

Lorcaserin仍有副作用，約兩成出現輕微頭痛、頭暈等，而因藥物直接作用於大腦飽食中樞神經，長期服用，將提高血清素濃度，所以正在服用抗憂鬱及抗思覺失調藥物者不可服用，醫師也必須確認無心臟瓣膜問題，才可使用。

Lorcaserin與Orlistat作用機轉不同，臨床上可同時使用。

### 醫師小叮嚀

#### 飲食控制、規律運動為根本 必要才輔以減重藥物

好心肝基金會副執行長粘曉菁醫師提醒，肥胖最大的元兇是飲食過量及運動量不足，健康減重最根本的還是維持「適當份量的均衡飲食」及「規律運動」，必要時才輔以減重藥物或進行減重手術。

且減重務必循序漸進，不可太過快速以免傷害身體，建議應設定目標，以每兩週減1~2公斤的速度按部就班地減重，才能長期維持健康體態而不復胖。

# 病態肥胖 減重手術來輔助

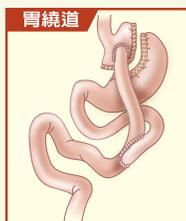
體重破百公斤的胖哥胖妹（尤其BMI超過35或肥胖又合併有嚴重糖尿病或心血管疾病等），若用盡飲食控制、運動及藥物輔助等方式，仍無法達到理想的減重成效，可能得藉助外科減重手術治療了。

隨著醫療技術及器材的進步，目前減重手術幾乎

都可以用微創腹腔鏡手術進行，甚至以機器人手臂作為輔助，傷口小、恢復快，已經是一個非常成熟、安全的手術方式。據估計，目前全世界每年約有30幾萬人接受減重手術。經治療後，往往也可改善原本的三高問題（糖尿病、高血壓及高血脂），而大幅減少每日擾人的慢性病用藥劑量。

減重手術原理可以分為限制食物攝取及減少養分吸收兩大類。前者如胃縮小（目前主流手術）、胃束帶、胃內水球及胃隔間（幾乎不使用）等；兩者兼具的則是胃繞道手術。

## 減重手術比一比

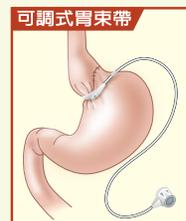


### 胃繞道手術

效果最佳，約減少30~35%體重  
將胃隔出一個小囊後，再將小腸做繞道手術；手術較複雜，風險較高，微量元素吸收不足，需長期補充及追蹤。



胃縮小（胃袖狀切除）手術（目前主流手術）  
約減少25~30%體重  
將大部分的胃切除，剩下一條細小的管狀構造；手術風險介於胃繞道與胃束帶之間。



### 胃束帶手術

約減少20~25%體重  
將胃上面以可以調整鬆緊的矽膠帶子束成一個小囊，抑制食慾；體重下降較慢，但手術較安全，併發症少。



### 胃內水球手術

約減少10~15%體重  
經胃鏡將矽質水球放入胃裡，減少胃容量；水球放置6個月即需取出，取出後易復胖。

# 健康減重 9大要點提示

1

避免吃零食、宵夜、糕餅、油炸類與羹類食物。

3

多吃蔬菜（如深綠色蔬菜、大番茄），適量食用低甜度水果（如柑桔類水果、芭樂、蘋果、番茄）。蔬菜以水煮為主，不要炒太油，不要爆炒（外食可過開水後食用）。

4

盡量睡前2~3小時不再進食。

2

避免飲酒及飲用含糖或奶精飲料。

5

烹煮方式以蒸、煮、燙、滷、烤或涼拌為主，避免油炸或油煎的方式。

6

加工製品含熱量偏高，應減少使用。

7

健康成人一天至少喝2000cc的水，促進身體代謝。

8

運動量每天至少15~30分鐘以上，進行覺得有點喘且會流汗的中等強度運動，如：快走、騎腳踏車、游泳等。

9

遵守飲食守則與早晚量測體重，若需服藥須遵醫囑正確服藥。



# 附錄1 簡易食物份量替換表

蔬菜或水果，一般來說「一份」大約是一個普通飯碗（碗口直徑11cm\*碗深5cm）的量。  
 蔬菜類未煮前約100公克，煮熟後約佔半碗量。

全穀根莖類	蛋豆魚肉類		水果類	蔬菜類	油脂類
主食類一份 (約70大卡)	奶類一份 (約80~150大卡)	蛋豆魚肉類一份 (約75大卡)	水果一份 (約60大卡)	蔬菜一份 (約25大卡)	油脂類一份 (約45大卡)
=1/4碗飯 (50克) =1/4個饅頭 (30克) =1/2碗稀飯 (125克) =1/2片吐司 (25克) =1/2碗麵條 (60克) =1/2碗米粉、冬粉 (20克) =3張水餃皮 (35g) =1/2碗麥片、麥粉(20g) =1/2個馬鈴薯 (90g) =1/3碗地瓜、芋頭 (55g) =1/3碗紅豆、綠豆(55g) =1/3根玉米 (110g) =3片蘇打餅乾 (20g) =1/4包泡麵 (15克) =1/2根油條 (15g) =1/2個燒餅 (20g)	=全脂奶粉4平湯匙 (約150卡) =低脂奶粉3平湯匙 (約120卡) =脫脂奶粉3平湯匙 (約80卡) =全脂鮮奶1杯240cc (約150卡) =低脂鮮奶1杯240cc (約120卡) =脫脂鮮奶1杯240cc (約80卡) =優酪乳1瓶120cc (約85卡)	=1兩瘦肉(魚、雞、豬、牛、羊) =1個蛋 =2個蛋白 =1塊小方豆干 =1/2盒盒裝豆腐 =3小格板豆腐 =2片三明治火腿 =2平湯匙肉酥 =2顆貢丸 =清豆漿240cc	=1個小蘋果、小梨子 =1個柑橘、柳丁 =1個桃子、李子 =1個土芭樂 =1/3-1/4個泰國芭樂 =2個中型蓮霧、棗子 =2瓣白柚 =1/2根中型香蕉 =1/6個木瓜、釋迦。 =1/6個愛文芒果 =10小片西瓜 (約250公克) =1/2個美濃瓜 =1/2個楊桃、葡萄柚 =5片青芒果 =5個荔枝 =13粒葡萄、龍眼 =9個草莓、櫻桃 =23個小番茄 =33粒葡萄乾	=炒青菜一小盤 *水煮蔬菜不限	=1茶匙植物油 (5g) =1茶匙動物油 (5g) =2茶匙沙拉醬 (8g) =2茶匙芝麻醬 (8g) =1茶匙花生醬 (8g) =1湯匙鮮奶油 (15g) =1.5湯匙花生粉 =1片培根 =5粒杏仁果、腰果 =10粒花生米

## 附錄2 各類運動消耗熱量表

運動項目	體重			
	每半小時消耗熱量（大卡）			
	50公斤	60公斤	70公斤	80公斤
文書工作	50	60	70	80
保齡球	72	86	101	115
走路（每小時4公里）	77	93	109	124
體操	99	119	139	159
清潔窗戶	99	119	139	159
棒球和壘球	104	124	145	166
快走（每小時6公里）	110	132	154	176
騎自行車	120	144	168	191
高爾夫球	121	145	170	194
網球（雙打）	121	145	170	194
游泳	142	171	199	228
園藝	143	172	200	229
郊山健行	150	180	210	240
網球（單打）	172	206	241	275
足球	198	238	278	317
慢跑（每小時8公里）	198	238	278	317
籃球	207	248	290	331
跳繩	275	330	385	441



## 附錄4 我的每週飲食與體重記錄表

月 日～ 月 日

日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註
/	一				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	二				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	三				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	四				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	五				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	六				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	日				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：

## 附錄4 我的每週飲食與體重記錄表

月 日～ 月 日

日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註
/	一				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	二				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	三				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	四				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	五				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	六				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	日				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：

## 附錄4 我的每週飲食與體重記錄表

月 日 ~ 月 日

日期	星期	早餐	午餐	晚餐	備註
/	一				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	二				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	三				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	四				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	五				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	六				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：
/	日				早上體重： 公斤 晚上體重： 公斤 運動時間： 分鐘 運動型態：

# 好心肝門診中心

## 台大醫師團隊 從早到晚 照顧您健康



好心肝門診中心是全國第一家完全由社會愛心捐助而成、且延續肝病防治學術基金會精神所創立的門診中心，宗旨在於為眾多病友提供快速、便利及溫馨的就診服務。

➔ **診療項目：**肝膽腸胃科、內分泌暨新陳代謝科、心臟內科、血液腫瘤科、胸腔科、皮膚科、神經內科、復健科、眼科、骨科、一般暨小兒外科、身心科、泌尿科、疫苗注射、成人健檢及自費健檢

➔ **診療時間：**週一至週六，上午8點半到晚上8點半，從早到晚，中餐、晚餐時間不休息。

電話掛號 (02)2370-0827 網路掛號：[www.glc.tw](http://www.glc.tw)

腹部肥胖容易產生脂肪肝，體重增加容易引發三高慢性病  
每週二下午『**消脂保肝**』門診 幫助你找回健康！



挽救一個肝病病人，  
等於挽救一個家庭！  
肝病防治學術基金會及  
好心肝基金會感謝各界愛心捐助，  
讓「好心肝門診中心」順利誕生。  
不過，這只是個起步，  
為了照顧更多全國病友的健康，  
期盼未來擴大規模，  
成立「肝病醫療中心」，  
這個願景需要您持續大力支持，  
共同寫下消滅國病的新篇章！

### 愛心捐款方式：

#### 銀行電匯

銀行 合作金庫銀行 館前分行

帳號 0020872216678

戶名 醫療財團法人好心肝基金會

#### 郵政劃撥

帳號 50247393

戶名 醫療財團法人好心肝基金會

#### 網路、信用卡捐款

請上好心肝基金會線上捐款

網址 [www.goodliver.org.tw](http://www.goodliver.org.tw)



醫療法人好心肝基金會

**好心肝門診中心**

Good Liver Clinic

地址：台北市公園路30號2樓  
(台北捷運台北車站M8出口，  
或台大醫院站3或4號出口)

