

體重過重者之飲食須知

- 一、詳細記錄一週來所吃的所有食物及吃的時間、地點及動機，這可提供何時會飲食過量，及為何飲食過量之資料。
- 二、在較可能過度攝食的時間，計畫些事情去做。
- 三、在固定的時間及地點進餐。
- 四、在每餐進餐前先計畫好要吃什麼？並只能吃這些食物。
- 五、用小盤盛裝，使量看來較多。
- 六、慢慢咀嚼，吞嚥後在食入下一口停頓一下，使吃飯的時間超過 20 分鐘，以使腦部飽食中樞有足的時間收到訊息。
- 七、在限量範圍內，喜歡吃的食物先吃，如有些甜點可最先吃如此可破壞胃口，不致吃得太多。
- 八、只有在需要製備食物時才進入廚房。
- 九、家中勿存放高熱量的食物，或將之儲存在看不見的地方。
- 十、將冰箱中放些低熱量的食物，如此即使偶而抑制不住衝動而去吃些東西，也不致攝入太多的熱量。
- 十一、勿在飢餓時去購物。
- 十二、菜湯肉汁，通常含脂肪量高，勿用來拌飯。
- 十三、應分辨是真餓還是想吃，除了吃之外應專心做些其他的事。
- 十四、每天燒菜應計算好份量，勿超量，烹調方法多採用蒸、煮、滷、拌、烤等不用油方式。
- 十五、餐後盤中之剩菜、湯汁應棄置，勿為了可惜而食入過多的熱量。

- 十六、丟棄美食的食譜，設計一份實用而低熱量的菜單。
- 十七、設立一個合理的目標，減少熱量不是一蹴可及的，勿一下子減得過多，以致不能做到而放棄減重的計畫，當達到目標後，可給自己一個小小的獎勵，然後再繼續減少 500 大卡，務必嚴格執行，以免不好的飲食習慣又再回復。
- 十八、不必完全摒棄以前愛吃的食物，只是必須限量。
- 十九、要學習拒絕別人遞來的非計畫量內的食物。



昵图网 www.nipic.com

Byredward11006 No.20130317115304867000

新泰綜合醫院 關心您！