



義大醫療財團法人

體重管理營養衛教手冊





目錄



飲食原則.....	1
營養品的補充建議.....	2
清流質飲食.....	3
全流質/半流質飲食.....	4
軟質飲食.....	5
各種運動所消耗的熱量.....	7
運動飲食原則.....	8
食物的紅黃綠燈表.....	9
食物份量代換表.....	10
減重的外食技巧.....	13
飲食紀錄.....	17

飲食原則 Diet Principles

- ◆ 手術後初期，胃僅能容納 100c.c 的容量，當吃的食物大於胃容量時就會嘔吐或不舒服，此時應先休息避免再進食。
- ◆ 固體和液體食物應隔開 20~30 分鐘，避免胃脹不適。
- ◆ 進食速度：術後進食速度宜放慢，少量多餐、細嚼慢嚥，以防胃出口阻塞、嘔吐等情況。
- ◆ 水分的攝取應足夠，預防脫水或便秘。
- ◆ 若進食後發生適應不良的情況，可以暫時回到前一階段的食物。如：清流質、流質，為期 2~3 天再視情況調整。
- ◆ 手術後的飲食應增加蛋白質(豆魚肉蛋類)的比例，可提升減重速率並降低傾食症候群發生的機率。
- ◆ 烹調以少量植物油、蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌為主，並多選用新鮮、天然的食物，減少加工、精緻、過油過鹹的食物。

- ◆ 減重手術患者易有胃酸逆流現象，請避免刺激性食物及甜食，並配合胃藥，若症狀沒有改善請回醫院做複診。
- ◆ 減重手術患者避免食用濃縮的甜食(糖、可樂、蛋糕、冰品)，以免造成傾食症候群。
- ◆ 任何手術後都應避免高油及甜膩的食物，以免造成體重增加及身體不適。

- ◆ 前兩週因為飲食量減少，容易會有頭暈的現象，第一個月可能因尚未適應食量改變，偶有打嗝或嘔吐的症狀，請密切配合醫師和營養師的飲食指導，以改善身體不適的情形。
- ◆ 術後應定期做生化檢驗並遵照醫囑補充綜合維他命及礦物質，不可擅自增加或減少。
- ◆ 手術後前半年，體重下降最明顯，約一年後減重效率會逐漸降低，因為小胃囊是有彈性的會逐漸變大，因此食量也會增加，應把握這一段黃金期，遵從專業的飲食指導，儘快達到理想體重。

營養品的補充建議

手術前及手術後都會定期抽血營養檢驗，減重期間因為食量變少，所以營養素的需求會比較多，大約是手術前的 1.5~2 倍，營養品的成分來源很多，選擇品質優良、好吸收的補充品，才能達到維持健康的目的。
* 鐵劑、鈣片、綜合維他命記得隔開 2~3 小時食用。

蛋白粉：_____，一天_____

鐵劑：_____，空腹_____

綜合維他命：_____，一天_____

鈣：_____，一天_____

B 群：_____，一天_____

鋅：_____，一天_____

其他：_____，一天_____

低血糖(Hypoglycemia)的處理

◇ 如果血糖低於 70mg/dl，需食用含 15 公克的醣類 = 1 份主食

- 3 顆方糖
- 半杯(120cc)果汁或含糖汽水、飲料
- 1 湯匙砂糖或蜂蜜

◇ 若血糖值低於低於 50mg/dl，需食用含 15 公克的醣類 = 2 份主食

◇ 15~20 分鐘後再測量血糖，如果血糖值仍 ≤ 70 mg/dl，需再食用 15 公克醣類食物，如果血糖值仍未達範圍應立即送醫。

清流質飲食 Clear Liquid Diet- <1>

___月___日星期___ ~ ___月___日星期___

- 清流質飲食是完全無渣，不會刺激腸道蠕動，在室溫時為清澈液體的流質食物。
- 住院期間：每30分鐘~1小時約30c.c的飲用量。
- 喝完液體食物後避免立即躺下，出院後儘量多補充水分，避免脫水。
- 血糖不穩定者，請隨身準備硬糖果或含糖飲料，避免發生低血糖。



水、運動飲料、清果汁、發泡錠，無糖茶類及黑咖啡視個人情況



避免牛奶、豆漿、汽水、酒精

全流質/半流質飲食 Full Liquid Diet- <2>

_____月_____日星期_____ ~ _____月_____日星期_____

- 全流質飲食是含有少量纖維質，營養較清流質飲食均衡，在室溫時為液體的流質食物，可以用果汁機攪打。
- 半流質飲食是將固體食物經由剁碎、絞細處理，加入飲料或湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。
- **每餐 50~100c.c，一天 3~6 餐。**
- **儘量多補充水分，避免脫水及便秘。**
- 可以適當補充蛋白粉、補體素等商業配方。
- 無糖茶類、黑咖啡視個人情況可適量飲用。
- **✘** 避免油膩湯品、冰淇淋、調味奶、布丁、含糖飲料、汽水、酒精。

早餐
米漿/
燕麥奶



點心
果汁/
水果泥



午餐
稀飯糊



點心
低脂牛奶/
無糖豆漿



晚餐
蒸蛋



- 補體素優蛋白
- 補體素 90
- 三多 P93
- 1 匙加水 50cc

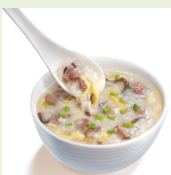


軟質飲食 Soft Diet- <3>

____月____日星期____----

- 建議少量多餐，食物選擇以質地細軟、易消化為原則。
- 建議食用：稀飯、麵條、蛋、豆腐、魚肉、嫩肉、葉菜及瓜類蔬菜、軟質水果（奇異果、木瓜、火龍果）、低脂牛奶、無糖豆漿。
- 每餐 1/3 碗~1/2 碗，約 50~200c.c，一天 3~5 餐。
- 白飯術後一個月再食用
- 進食後避免躺下，初期進食若有不適、噁心嘔吐感，可退回流質飲食，待 2 天後再嘗試。
- 固體和液體食物（水、茶）必須隔開 20~30 分鐘，以免胃脹不適。
- 儘量多補充水分，避免脫水及便秘。
- 可以適當補充蛋白粉、補體素等商業配方。
- 無糖茶類、黑咖啡視個人情況可適量飲用。
- ❌ 避免過老或含筋的肉類。
- ❌ 避免粗纖維、帶莖或梗或籽的蔬菜、水果。
- ❌ 避免易產氣食物：地瓜、冬粉、洋蔥、韭菜。
- ❌ 避免油膩湯品、冰淇淋、調味奶、布丁、含糖飲料、

早餐
粥/稀飯



點心
軟質水果



午餐
麵條



點心
低脂牛奶/
無糖豆漿



晚餐
軟質肉類
/蛋/豆腐



減重期間足夠的蛋白質可以維持肌肉、避免掉髮



一份蛋白質

- 1 顆雞蛋
- 兩湯匙魚、肉類
- 30g 魚、肉類
- 1 盎司魚、肉類
- 蝦子 4 隻
- 豆腐 1/2 盒
- 低脂牛奶 240cc
- 無糖豆漿 260cc
- 低脂起司片 2 片
- 優格 120g
- 蒸蛋 180g
- 豆花 240g

手術後 3 個月均衡飲食菜單

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
早餐	吐司一片 蛋 1 顆 無糖豆漿 100ml	小餐包 1 顆 無糖優格 1 杯 拿鐵 100ml	茶葉蛋 1 顆 無糖豆花半碗 低脂牛奶 100ml	小番茄 5 顆 蛋 1 顆 無糖豆漿 100ml	香蕉 1/2 根 蛋 1 顆 低脂牛奶 100ml
午餐	雞腿 1 隻 蔬菜 0.5 份	餛飩 4 顆 蔬菜 0.5 份	皮蛋豆腐 蔬菜 0.5 份	魚 1 片 蔬菜 0.5 份	炸雞塊去皮 1 塊 蔬菜 0.5 份
點心	水果 0.5 份	水果 0.5 份	水果 0.5 份	水果 0.5 份	水果 0.5 份
晚餐	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份
	第六天	第七天	第八天	第九天	第十天
早餐	吐司 1 片 低脂起司片 1 片 黑咖啡 100ml	奇異果 1 顆 無糖優格 1 杯 低脂牛奶 100ml	水煎包 1 個 無糖豆漿 100ml	低脂起司片 2 片 蛋 1 顆 拿鐵 100ml	小可頌 1 個 無糖豆漿 100ml
午餐	水餃 4 顆 蔬菜 0.5 份	雞肉粥半碗 蔬菜 0.5 份	豆干 2 片、蛋 1 顆 蔬菜 0.5 份	陽春麵半碗 蔬菜 0.5 份	排骨 1 片 蔬菜 0.5 份
點心	水果 0.5 份	水果 0.5 份	水果 0.5 份	水果 0.5 份	水果 0.5 份
晚餐	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份	蛋白質 2 份 蔬菜 0.5 份

各種運動所消耗的熱量

運動一小時	不同體重可以消耗的熱量		
	73kg	91kg	109kg
高強度有氧	511	637	763
低強度有氧	365	455	545
水中有氧	292	364	436
登山	511	637	763
打籃球	584	728	872
騎腳踏車, <10 mph, leisure	292	364	436
打保齡球	219	273	327
跳舞, 交際舞	219	273	327
足球,	584	728	872
高爾夫球	329	410	491
爬山	438	546	654
溜冰	511	637	763
慢跑, 5 mph	584	728	872
壁球	511	637	763
溜滑輪	913	1138	1363
跳繩	730	910	1090
划船,	511	637	763
跑步, 8 mph	986	1229	1472
壘球 或 棒球	365	455	545
踏步機	657	819	981
游泳	511	637	763
跆拳道	730	910	1090
太極	292	364	436
網球	584	728	872
排球	292	364	436
健走, 2 mph	183	228	273
健走, 3.5 mph	277	346	414
舉重	219	273	327

運動飲食原則

運動前

➤ 補充適量水分，食用低纖維，富含水分、鉀離子的水果，可以讓醣類慢慢釋放。

水分補充的重點

- 一小時內的運動，包含跑步，運動前中後喝水就好，不用刻意補充運動飲料。
- 一小時以上的比賽、高強度運動：需要補充鹽份，可以適量補充運動飲料。
- 比賽或高強度運動可以自製運動飲料維持體力，避免頭暈、脫水、抽筋的狀況。
- 自製運動飲料建議比例：1公升水+80g糖+3.5g鹽。

長跑或 1~3 小時運動後，恢復體力飲食

碳水化合物 60% + 蛋白質、脂肪 40%

	一般飲食者	減重手術後
中餐	3C3P1F, 474 kcal 燙青菜 1 碗、蒸餃/水餃 10 顆、水果 1 份	1C1P0.5F, 168 kcal 水果 0.5 份、蒸餃/水餃 2~5 顆
日式	3C3P, 414 kcal 海苔花壽司 8~10 個、生菜沙拉 1 份 生魚片 3 片、烤鮭魚 1 份、茶碗蒸 1 份	1C2P, 208 kcal 海苔花壽司 2~5 個 烤鮭魚 1 份、茶碗蒸 1 份
西餐	2C2P1F, 336 kcal 生菜沙拉、無糖鮮榨果汁 250cc、水煮蛋 1 顆 吐司/麵包 2 片、1 匙橄欖油+起司塊	1C2P, 208 kcal 吐司/麵包 1 片、水煮蛋 1 顆 1 匙橄欖油+起司塊
速食	3C2P1F, 404 kcal 生菜沙拉、拳頭大小水果 1 份、漢堡 1 個	1.5C1P, 172 kcal 漢堡 1 個 0.5 個

重訓或短時間高強度訓練，增加瘦體組織、減少體脂飲食

蛋白質、脂肪 60~70% + 碳水化合物 <40%

	一般飲食者	減重手術後
中餐	2C5P, 455 kcal 青菜 1 份、皮蛋豆腐 1 份、水餃 6、豆干 2 片	2P0.5F, 170 kcal 水果 0.5 份、滷蛋 1 顆 豆干 2 片
日式	2C4P, 416 kcal 蕎麥涼麵 1 份、涼拌豆腐 1 份 生魚片 3 片、烤鮭魚 1 份、茶碗蒸 1 份	3P, 210 kcal 涼拌豆腐 1 份 生魚片 3 片、烤鮭魚 1 份
西餐	5P0.5F, 340 kcal 生菜水果沙拉、水煮蛋 1 顆、無糖優格 120g 煎豬排/魚排 2 份、1 匙橄欖油+起司塊	3P, 210 kcal 煎豬排/魚排 2 份 無糖優格 120g
速食	4P1F, 340 kcal 生菜沙拉、水果 1 份、去皮雞腿 2 隻	2P1F, 200 kcal 水果 1 份、去皮雞腿 1 隻

食物的紅黃綠燈表

★綠燈：新鮮、天然、不加油糖的食物，可每天食用。

★黃燈：精緻、加工、添加少量油糖的食物，一週食用 1~2 次。

★紅燈：精緻、加工、高油、高糖的食物，減重期間盡量不食用。

各大類食物	綠燈食物	黃燈食物	紅燈食物
五穀根莖類	米飯、麵條、水煮玉米、馬鈴薯、山藥、南瓜、地瓜	碗粿、麵包、蘿蔔糕、炒麵、炒飯、水煎包	油飯、燒餅、洋芋片、蛋糕、年糕、薯條、甜甜圈、月餅、速食麵、爆米花、鬆餅、蛋捲…
奶類	脫脂奶、低脂奶、無糖零脂優格或優酪乳	全脂奶、含糖優格或優酪乳	煉乳、調味乳、冰淇淋、養樂多
海鮮、雞鴨 魚肉類	少油炒、蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌去皮或去肥肉的瘦肉	水煮鮪魚罐頭、鹹魚、魚丸	油漬罐頭、油炸的魚肉類、魚肚、香腸、肥肉、大腸、培根、火腿、臘肉、三層肉、甜不辣、肉鬆…
蛋類	蒸蛋、滷蛋、水煮蛋、茶葉蛋、少油煎蛋	三色蛋、皮蛋、鹹蛋	
豆類	無糖/低糖豆漿、豆腐、滷豆乾、百葉		全糖豆漿、甜豆花、臭豆腐、炸豆皮、麵筋、油豆腐
蔬菜類	水煮、涼拌、少油烹調的蔬菜	醃漬蔬菜、罐頭蔬菜、罐裝蔬菜汁	過油茄子、炸香菇、油炸蔬菜
水果類	各種新鮮水果、新鮮無糖果汁	罐裝含糖果汁	水果沙拉、派、酪梨、椰子、龍眼、釋迦、蜜餞…
油脂類	各種植物油	花生、腰果、瓜子、杏仁、開心果	沙拉醬、千島醬、花生醬、奶油、豬油
飲料類	白開水、無糖茶類及咖啡		汽水、可樂、雪碧、未稀釋運動飲料、可可…
調味料	白醋、蔥、薑、鹽、清醬油	胡椒粉、五香粉、芥末、醬油膏	糖、番茄醬、沙茶醬、蠔油、蛋黃醬、果醬、果糖、蜂蜜
甜點、零食	少鹽海苔、米餅	蘇打餅乾	巧克力、酥皮點心、小西點、喜餅、甜甜圈、鬆餅、紅豆餅、布丁、沙其馬、鱈魚香絲…

※減重手術後 1 週，結束清流質飲食後，應盡量避免喝肉湯、含油質的湯及運動飲料。

食物份量代換表

★ 主食類 Cereal

* 每份含醣類 15 公克 · 蛋白質 2 公克 · 熱量 70 大卡

種類	份量	可食量 g	種類	份量	可食重 g
白飯(熟)	1/4 碗	40	冷凍饅頭	1/3 個	30
紅豆(生/熟)	1/4 碗(2 匙)	25/50	早餐店饅頭	1/4 個	30
綠豆(生/熟)	免洗湯匙)	20/50	手工饅頭	1/6 個	30
馬鈴薯(生/熟)	1/4 碗	90/100	水餃	4 個 1C1P	30 (皮)
地瓜	1/4 碗	55	小餛飩	7 個 1C1P	30 (皮)
芋頭	1/4 碗	55	一般餛飩	6 個 1C2P	30 (皮)
豌豆仁	1/4 碗	70	溫州餛飩	2 個 1C1P	30 (皮)
稀飯	1/2 碗	125	春捲皮	1.5 張	30
麵條(乾/熟)	1/2 碗	20/40	蘇打餅乾	3 片	20
米粉(生)	1/2 碗	20	玉米	1/3 根(6 公分)	85
冬粉(生)	1/2 碗	15	玉米粒	2 湯匙	70
山藥	1/2 碗	70	蓮子(生/熟)	26 顆	25/45
南瓜	1/2 碗	85	雪蓮子(生/熟)		26/50
蓮藕	1/2 碗	100	栗子	3 個	20
牛蒡	1/2 碗	100	菱角	9 粒	85
豆薯	1/2 碗	190	荸薺	7 個	100
吐司	1 片	30	皇帝豆	16 顆	65
吐司(大)	1/2 片	30	麥片	3 湯匙	20
吐司(厚)	1/2 片	30	麥粉	4 湯匙	30
餐包(小)	1 個	30	小湯圓(無餡)	10 粒	30
漢堡麵包	1/2 個	25	蘿蔔糕	6×8×1.5 公分 (名片大小)	50
包子(普通)	1/2 個	1C 1P	豬血糕	1/2 塊 1C 0.5P	35
高麗菜包	1/2 個	1 C	寧波年糕	6 塊	30
冬粉菜包	1/2 個	1.5 C			

★ 蛋白質 Protein

* 每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3~5 公克，熱量 55~75 大卡

種類	份量	可食重 g	種類	份量	可食重 g
雞蛋、皮蛋、鴨蛋	1 粒	55	傳統豆腐	2 格	80
蛋白	2 粒	60	嫩豆腐	1/2 盒	140
蒸蛋	2/3 碗	180	雞蛋豆腐	1/3 盒	100
鵪鶉蛋	5 粒	60	麵腸	1 條	35
肉類、內臟 (豬、牛、羊、 魚、鴨、雞)	1/2 手心大 1 公分厚	30	素雞	1/2 條	30
肉絲、肉末	2 湯匙	30	豆干	小 2 塊、大 1 塊	35~40
排骨	小 3 塊、大 2 塊	100	黑豆干(生)	1/3 塊	55
豬血	半碗	225	干絲	1/3 碗	40
丸子	小 4 粒、大 2 粒	55	豆腐皮(乾/濕)	1 張	15/30
花枝、烏賊(熟)	2/3 手掌寬×0.5 公分	60	黃豆(生/熟)	1/2 碗	20/36
海參	1 小條	100	毛豆(熟)	1/3 碗(3 匙)	50
牡蠣	8 個	65/35	毛豆(帶夾)	1 碗	90
大/小文蛤	6 / 20 個	160	豆漿(無糖)	190cc	260
草蝦/蝦仁	4 / 6 隻	50	脫脂奶粉	3 湯匙(80 卡)	25
明蝦	1 隻	35	低脂奶粉	2 湯匙(120 卡)	25
螞	1/2 隻	80	脫脂鮮奶	240 cc(80 卡)	
蜆	6 個	80	低脂鮮奶	240 cc(120 卡)	
龍蝦	1/2 隻	30	起司片	2 片 (150 卡)	45g
乾干貝	3 個	10	低/無糖優格	210g	
鹹小卷	2 隻	35	無糖豆花	240g	
烏魚子	1/9 付	20	拿鐵/鮮奶	< 500 cc = 0.5 P	
			茶	> 500 cc = 1 P	

★ 水果 Fruit

* 每份含醣類 15 公克，蛋白質 1 公克，熱量 60 大卡

種類	份量	可食重 g	種類	份量	可食重 g
椪柑	1 個	150	黑棗、紅棗	8~10 個	20
柳丁		120	綠棗子	2 個	130
香吉士		135	葡萄	小 13 個，大 8 個	85
加州李		120	櫻桃	11 個	80
玫瑰桃		145	聖女小番茄	1 碗	220
水蜜桃		135	草莓	20 小顆	160
桃子	小 1 個 大 1/2 個	120	枇杷	6 個	150
蘋果		130	葡萄柚	3/4 個	160
芭樂(含籽)		160	西洋梨、粗梨	1 個	105
奇異果	綠 1.5 個，金 1 個	105	水梨	小 1 個，大 1/2	150
紅西瓜	1 碗	180	檸檬	2 個	280
木瓜	1/4 個	150	百香果	3.5 個	140
香瓜	2/3 個	165	蓮霧	2 個	165
哈密瓜	1/5 個	150	文旦	9 小瓣	180
楊桃	2/3 個	180	金棗	12 個	140
			火龍果	小 1 個，大 1/2 個	120

含糖份較高的水果，請適量食用：

鳳梨(6 分滿、1/5 個；110g)、芒果(6 分滿；150g)、香蕉(1/2 條、70g)、芭蕉(1 條)
荔枝(7 粒、100g)、哈密瓜(1/5 個；210g)、龍眼(13 個；帶殼 130g、去殼 90g)
柿子(3/4 個；70g)、菠蘿蜜、釋迦果(1/4 碗/1/2 顆；60g)

避免食用：榴連(去殼；1/4 瓣；45g)、酪梨(1/2 碗；75g)、甘蔗(汁)、椰子汁

減重的外食技巧

★ 早餐店

早餐是一天最重要的一餐，市面上的早餐選擇多樣化，記得避開油炸及含糖類食物。

- ◇ **麵皮油煎**的食物含油量高，例如鍋貼(2個 1C1P)、煎餃、小籠包、湯包、燒賣(3個 1C1P)、蛋餅(2C1P)等一週食用盡量不要超過3次。
- ◇ 三明治(2C1~2P)及漢堡應避免**美奶滋、巧克力醬、花生醬、奶酥醬、果醬**。
- ◇ 傳統飯糰(不加油條)3C1P，御飯糰(2C1P)
- ◇ **油炸的肉類(炸雞腿)一定要去皮**、去肥肉才可食用，雞腿(2P)，大雞腿(3~4P)。
- ◇ **碎肉製成的加工製品**，如火腿、香腸、培根等，肥肉部分較多，盡量不要食用。
- ◇ 避免**燒餅 4C、油條 6公分 1C、鹹豆漿、薯餅、薯條 10根 1C、奶茶、酸辣湯、玉米濃湯、羹湯**等。
- ◇ 飲料可選擇無糖豆漿、低脂鮮奶、黑咖啡加鮮奶(0.5P)。

★ 中式自助餐、小吃

中式自助餐包含小吃店及麵店是一般日常生活中最常光顧的場所，食物種類多且大部分的餐點都可自由選擇，因此只要記住幾項原則即可：

- ◇ **烹調方式**可多選擇**蒸、煮、烤、滷、涼拌，煎和炒以少油為主**。
- ◇ **油炸的肉類(炸雞腿)一定要去皮、去肥肉**才可食用，雞腿(2P)，大雞腿(3~4P)。
- ◇ 麵類小碗(3C)，大碗(4C)，1捲冬粉或米粉(2C)
- ◇ **碎肉製成的加工製品**，如肉丸、火腿、香腸、培根等，肥肉部分較多，盡量不要食用。
- ◇ 可多選擇**青菜**來增加飽足感，盡量挑上層青菜並將湯汁瀝乾，最好是再用清湯或熱水過濾一次可減少油脂的吸收，亦可選擇燙青菜不淋肉燥。勿將湯汁泡飯吃，食用清湯時將上層浮油撈掉，避免酸辣湯、玉米濃湯、羹湯等。
- ◇ **油炸、糖醋、醋溜、燴飯、沾粉或勾芡**等菜色盡量不要選用。
- ◇ **避免泡麵 3C、鳳梨酥 1C1F**
- ◇ **滷味**：燙起來即可，避免加醬油及酸菜，避免內臟類及加工製品。
- ◇ **鹹水雞**：調味少一點，避免煙燻及內臟類。
- ◇ **燒烤**：調味少一點，避免內臟類及加工製品。
- ◇ 肉粽 3C2P、菜粽/花生粽：5C、碗粿 2C1P
- ◇ 蒸小肉圓 1C0.5P、蒸大肉圓：2C1P
- ◇ 鮮肉湯圓 3個 1C1P、芝麻、花生湯圓 3個 1C1F
- ◇ 牛肉/豬肉餡餅 1個 2C1P、韭菜盒子 1個 1C1P
- ◇ 蔥油餅加蛋 3C1P、抓餅 3C

★喜筵、筵席聚會

- 油飯、米糕、炒飯、炒麵等 1 小碗=3C
- 羹湯類只吃料，不喝湯
- 避開油炸菜色：炸蝦、炸八寶丸、炸甜湯圓、酥皮點心
- 避開甜點：甜湯、冰淇淋、冰棒、含糖飲料

台灣人每逢喜慶節慶，難免會一起聚餐吃飯，因此筵席是我們最常碰到而有時又無法不出席的場合，可事先和營養師溝通，選擇適合的分量與餐點，也可以瘦得開心又健康，下面一些注意事項可提供作為您的參考。

- 1、一般原則：首先您必須先熟悉自己每餐所能吃的食物種類與份量，並且熟記各類禁忌食物，雖然在宴席上無法切確的掌握，但也不可太離譜。
- 2、**含糖多**的食物要注意：
 - ◇ 宴席中常會提供各種**果汁、汽水**等，這些飲料都含有大量的糖分，盡量不要飲用，可**自行攜帶茶水或無糖飲料**代替。
 - ◇ **糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜、沙拉醬**等加糖及油烹調的食物，熱量極高，盡量不要食用，沙拉可用鹽、胡椒、油醋調味。
 - ◇ 選用**新鮮水果來代替布丁、蛋糕、果凍、芋泥、油酥類點心、甜湯**等，罐頭水果除非是不加糖的罐頭水果，否則也不適合。
- 3、**含油脂多**的高熱量食物，雖然不會馬上影響血糖，但會影響體重的控制，且宴席中的料理為增加食物的風味多會選擇動物性油脂烹調，中老年人及體重控制者須多加注意。
 - ◇ 冷盤中的**瓜子、開心果、腰果**等堅果類，主要成分都是油脂，若要食用一次以 1 湯匙為限。
 - ◇ **濃湯**的製作過程都加入許多的奶油、味精和麵粉調味芡芡，油脂分散在湯中不易分離，熱量高，盡量將料撈出不要喝湯，可減少熱量攝取。
 - ◇ 帶湯汁的菜餚，尤其是**勾芡類的食物**，含大量太白粉與油脂，熱量高，可先將湯汁瀝乾再吃。
 - ◇ **碎肉製成的加工肉品**，如肉丸、蝦丸、獅子頭、火腿等動物性油脂含量高，盡量少吃。
 - ◇ **油炸食物一定要去皮才能食用**，包括雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉等，如果不能去皮，不建議食用。
 - ◇ **內臟、烏魚子、蟹黃等膽固醇含量高**的食物對血膽固醇高及有心血管疾病的人應避免。
- 4、**酒**是宴席當中不可或缺的，要做到滴酒不沾對大部分人而言很難做到，但手術後的腸胃道比較脆弱，攝取含有酒精的飲料**容易造成腸胃不適**，建議可選擇有顏色的茶類來代替酒會比較理想。

★啤酒、調酒：300cc ★紅酒、白酒：120cc ★威士忌、白蘭地：40cc

★米酒：70cc ★高粱：30cc ★紹興酒：80cc

以上酒類份數扣除一份水果 1F

★ 火鍋料理

火鍋的菜色豐富，且都水煮烹調，在減重過程當中是外出聚餐可多選擇的餐廳，但仍然有幾點該注意的地方：

- ◇ **湯頭的選擇**：以原味湯頭、柴魚昆布湯、蔬菜清湯等較清爽的湯頭為主
- ◇ **麻辣鍋、酸菜白肉鍋、牛奶鍋、壽喜鍋、羊肉爐**等熱量高，盡量不要選擇。
- ◇ **煮菜的順序**：先將湯頭中的浮油撈起，**先煮青菜**，青菜煮熟後撈起來，再放肉類入鍋，因為肉類會出油，避免在煮完肉類後再放青菜，因為青菜會吸收湯裡面的油脂。
- ◇ **肉類的挑選以新鮮為主**，包含魚蝦、海鮮等，其他蛋餃、貢丸、火鍋料等加工製品都含有看不到的肥肉及澱粉質，不可食用，以免影響體重及血糖。
- ◇ **火鍋餃類** 6 個 0.5C1P
- ◇ 沾食用的**沙茶醬、花生醬、芝麻醬**等含油量高，盡量選擇清醬油加白蘿蔔泥、蔥、薑、蒜等調味料會比較清爽，以免攝取過多的鈉，影響血壓。
- ◇ **火鍋的湯**味道鮮美，但油脂含量也最高，若要喝湯可在一開始就把湯盛起來，或是搭配無糖的茶類代替。

★ 速食料理

在商圈經常可見不同品牌的速食店林立，許多朋友間的聚餐也常常選擇在此。一般速食店的食物多屬油炸、高熱量、高澱粉的食物，蔬菜份量較少，但只要記住幾點原則您也可以吃的開心又健康。

- ◇ 速食店的主食都以**漢堡** 2~3C 為主，是可以食用的，但中間的**肉類要避免油炸**，可選擇瘦豬肉片加生菜、起司，提醒店員**美奶滋**的量少一點即可。
- ◇ **炸雞塊**(2P)或雞翅(1P)要將外面的**炸皮去掉**。
- ◇ **披薩**：12 吋 1 片 2C1P，披薩是國人很受歡迎的食物之一，其主要成分為麵粉、油、起司、蕃茄醬等，熱量其實不低，不論披薩大小，食用應在 3 片以內，且要搭配青菜，並選擇較清爽的口味。
- ◇ **鬆餅** 4C、**可麗餅餅皮** 2C
- ◇ **義大利麵**：義大利麵的醬料有**白醬**、紅醬、青醬 3 種，不論那一種的熱量及含油量都極高，可選擇**清炒的，例如白酒蛤利義大利麵 3C1P 或鮮蔬義大利麵 3C**，減輕腸胃的負擔。
- ◇ **飲料**的部份可選擇**零卡可樂、檸檬水或咖啡**，亦可向櫃檯所取代糖。
- ◇ **三角蛋糕 1C1F、麥克雞塊、薯條、焗烤、洋蔥圈、濃湯、可樂、奶昔、蘋果派、霜淇淋、聖代**等油脂及糖份含量高，都該列為拒絕食用的項目。

★ 西餐料理

除了速食店之外，各種大大小小的西餐廳也提供了國人不同的飲食選擇，每逢節日總是一位難求，以下提供幾點用餐原則，讓您可以在沒有壓力的情況下享受美食又不會造成身體的負擔。

- ◇ **湯類**：西餐的湯大致可分為**清湯**跟**濃湯**兩種，盡量選擇清湯代替濃湯，可減少熱量的攝取。
- ◇ **麵包**：小餐包 1C 或是法國麵包塗少量的沾醬是可以作為主食的來源，烤洋芋、烤玉米也是可以食用的，但**大蒜麵包 1C**、**焗烤洋芋 1C** 就比較不適合。
- ◇ **沙拉**：各種蔬菜配製成的生菜沙拉，如小黃瓜、蕃茄、蘆筍等都是很好的選擇，調味料用的**沙拉醬**含油量高，可改用**油醋醬或日式醬油**。
- ◇ **肉類**：1 盎司=1P，西餐的肉類多已排餐為主，有分鐵板和陶板，盡量選擇**陶板**，奶油較少，烹調方式以烤的最佳，**德國豬腳**是油炸的盡量少吃，可以用**玫瑰鹽或海鹽代替牛排醬**，**鐵板的牛排麵**吸油量高，一次吃的份量不可太多。
- ◇ **餐後甜點**以**新鮮水果或茶凍**為主，奶酪、蛋糕等西點是不可食用的。
- ◇ **飲料**可選擇**無糖/低糖茶類或新鮮水果汁**。

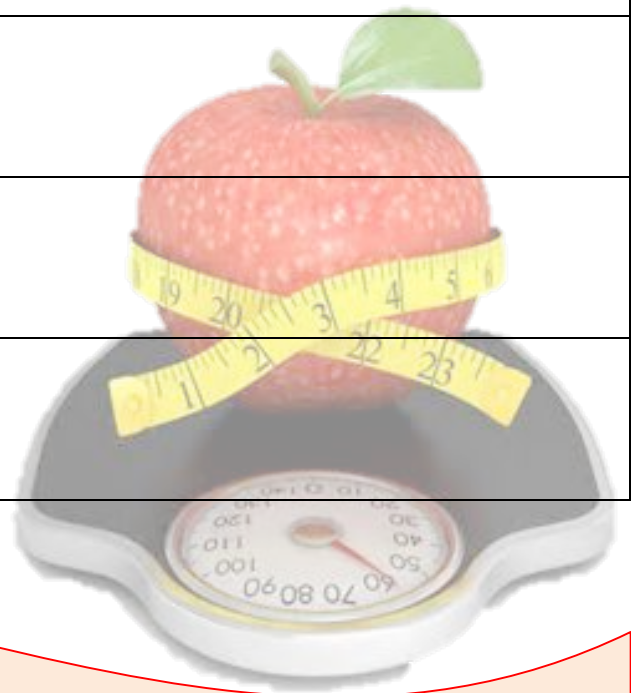
★ 日本料理

日本料理的食材選擇新鮮，烹調清爽，普遍國人接受度大，是減重過程中外食可多選擇的餐飲類型：

- ◇ **生魚片**：3~4 片 1P，多為魚類或海產沾芥末醬油，沒有額外的油脂，口感清爽但須注意食材來源，以免造成食物中毒。
- ◇ **壽司**：握壽司(3 個 1C1P)、小花壽司(3 個 1C)、大花壽司(2 個 1C)、小壽司(5 個 1C)
- ◇ **手捲**：用海苔搭配各種蔬菜不加沙拉醬是很好的食物選擇。
- ◇ **油炸食物**：炸蝦(1 隻 1P)可將外面的麵包**炸皮去掉**，沾醬油即可食用，炸茄子、炸玉米筍等油炸蔬菜含油量極高，是不可食用的。
- ◇ **燒烤類**：鹽燒類的食物是較佳的選擇，若有加醬料、糖等醃泡的肉類則不可食用太多。
- ◇ **大板燒 3C1P**、**章魚小丸子 3 個 1C1P**
- ◇ 茶碗蒸(1 碗 1P)和味噌湯口感清爽，但**味噌湯鈉含量高**，血壓不穩定者須多注意。
- ◇ **飯類**：**咖哩飯、親子丼、牛丼飯等燴飯類在食用時需將燴料和飯分開**，可減少勾芡湯汁中的油脂。
- ◇ **麵類**：鍋燒麵類可選擇**烏龍麵(3C2P)、拉麵(3C2P)、冬粉(2C2P)**，**雞絲麵和意麵**是油炸的，盡量不要食用，可請店家將火鍋料換成新鮮蔬菜或肉片，搭配原味湯頭並注意不要再添加**沙茶**。

飲食記錄 FOOD DIARY

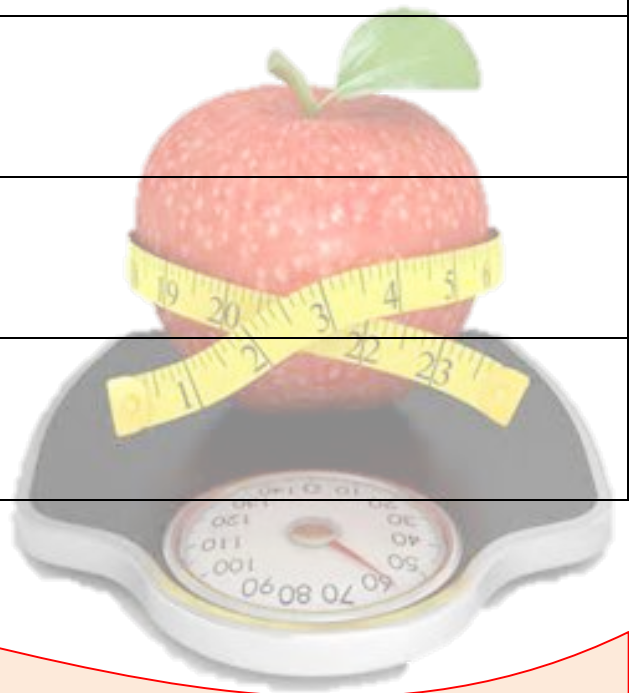
日期 Date :		體重 Weight :
水分 Water :		運動 Exercise :
餐別 Meal	食物內容 Food Contents	
早餐 Breakfast		
點心 Snack		
午餐 Lunch		
點心 Snack		
晚餐 Dinner		
點心 Snack		



Memo

飲食記錄 FOOD DIARY

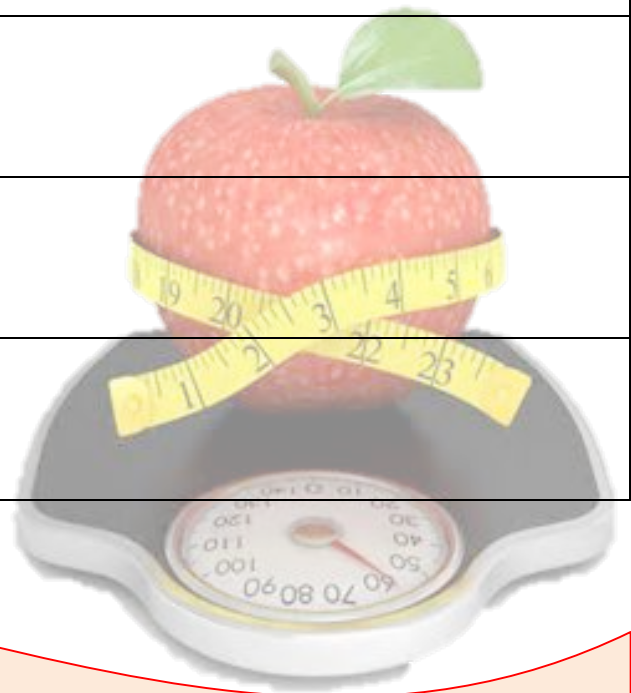
日期 Date :		體重 Weight :
水分 Water :		運動 Exercise :
餐別 Meal	食物內容 Food Contents	
早餐 Breakfast		
點心 Snack		
午餐 Lunch		
點心 Snack		
晚餐 Dinner		
點心 Snack		



Memo

飲食記錄 FOOD DIARY

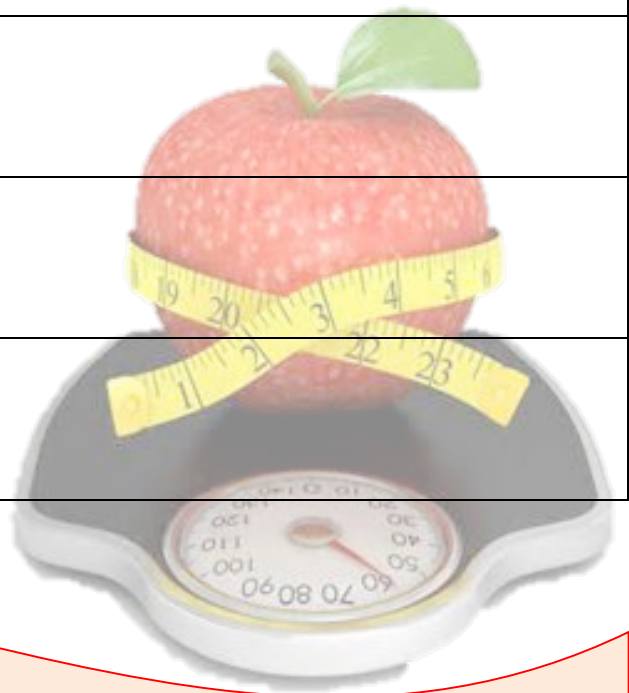
日期 Date :		體重 Weight :
水分 Water :		運動 Exercise :
餐別 Meal	食物內容 Food Contents	
早餐 Breakfast		
點心 Snack		
午餐 Lunch		
點心 Snack		
晚餐 Dinner		
點心 Snack		



Memo

飲食記錄 FOOD DIARY

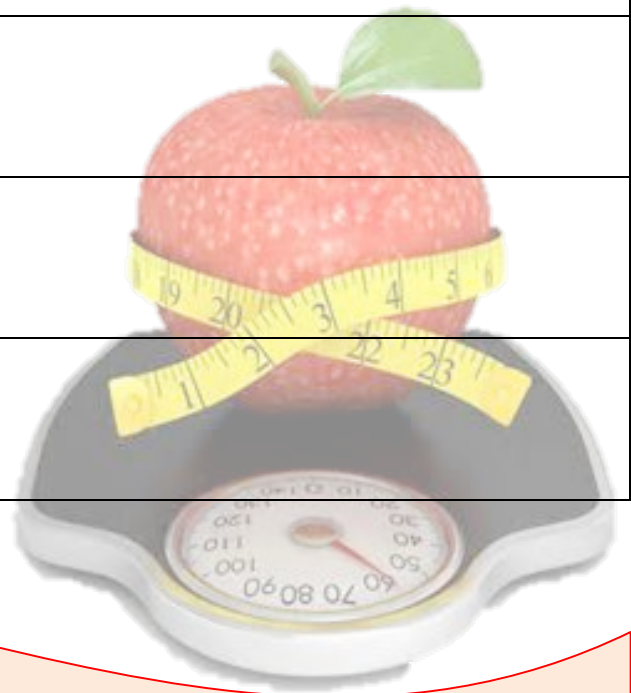
日期 Date :		體重 Weight :
水分 Water :		運動 Exercise :
餐別 Meal	食物內容 Food Contents	
早餐 Breakfast		
點心 Snack		
午餐 Lunch		
點心 Snack		
晚餐 Dinner		
點心 Snack		



Memo

飲食記錄 FOOD DIARY

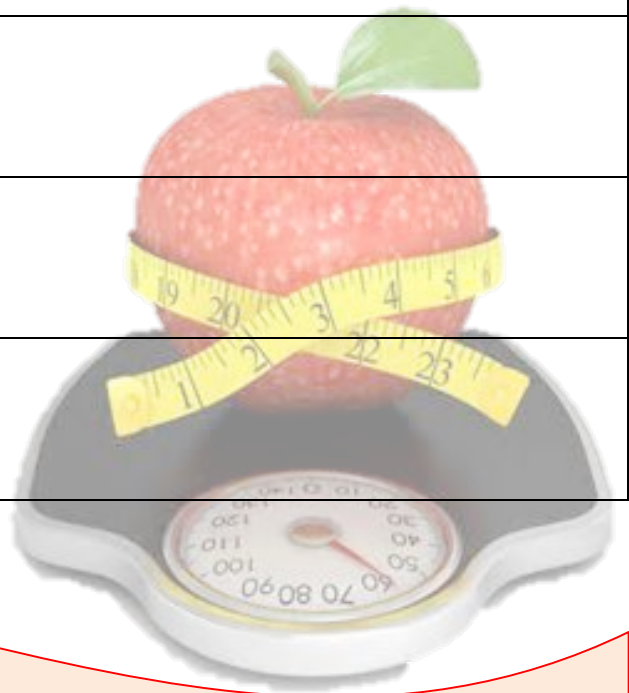
日期 Date :	體重 Weight :
水分 Water :	運動 Exercise :
餐別 Meal	食物內容 Food Contents
早餐 Breakfast	
點心 Snack	
午餐 Lunch	
點心 Snack	
晚餐 Dinner	
點心 Snack	



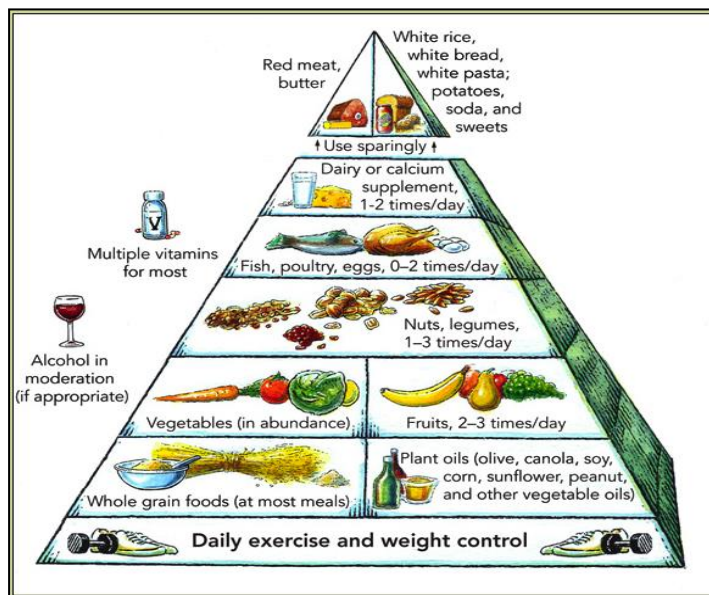
Memo

飲食記錄 FOOD DIARY

日期 Date :		體重 Weight :
水分 Water :		運動 Exercise :
餐別 Meal	食物內容 Food Contents	
早餐 Breakfast		
點心 Snack		
午餐 Lunch		
點心 Snack		
晚餐 Dinner		
點心 Snack		



Memo



義大醫院：

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話： 07 -6150011

義大癌治療醫院：

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號

電話： 07 -6150022

義大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號

電話： 07 -5599123