

義大減重中心

FEB 2021

過年瘦身計畫 燃脂居家運動挑戰

新年特別計畫
陪你體重
牛轉乾坤

我沒有很厲害，但我很努力

減下來之後，身體變輕，腳不會水腫，也不會喘了！

同事：「你那個腳快比我腳細了，快超過我，給我一個禮拜時間，我也要跟你一樣吃少一點，我要去。」不過也是說說，不會真的去了吧。

我：「你只胖在屁股，應該不用啦。」

那年的2/28放假，回以前公司聊天，同事湊上來就問：「你怎瘦的？教一下，瘦多少啦？快點」

讓我想起有一次我在逛街時，右腳開始疼痛、會腫又酸，維持好一陣子了，逛街會逛到蹲下來休息、逛到不耐煩的。

到清明節跟媽媽去拜拜，跟我媽說：「我要去看醫生，腳不舒服。不知道這跟肥胖有沒有關係？」原來她身邊的朋友做過胃切除，於是問我：「你要不要去找陳建翰主任開這手術，我先出錢吧，」

媽媽說完就想塞錢給我。

我也沒想到，陳醫生不只要做手術，還會教病人調整飲食。

我想不只是手術很成功而已，「我維持得，很不錯」，根除了油炸、飲料，即使偶爾喝手搖飲，也是無糖去冰，而且是同事請的，習慣久了也就只喝開水了。吃美食也會很注意營養標示。

這些都不是別人逼我做的，而是義大減重中心的醫師們、護理師、營養師教過之後，我努力學會的。

是啊，以前胖的時候真的沒自信，現在瘦了，心情又高興，身體又健康，真好！

聲明

案例僅係個案，真實效果因人而異，資訊並無法完全取代專業醫護諮詢，如有醫療問題，請洽專業醫療團隊。

大鯨魚變美人魚：從放任到找回自己

工作壓力一大休息都不夠，更別說運動。鹽酥雞，滷味，麻辣火鍋，跟朋友小酌一杯我也是樣樣都來。但我漸漸發現，從呼吸急促，心跳亂七八糟，到腿部肌肉不聽使喚的抖動，即便是我體重沒改變，也會因惰性讓身體機能降低。6個月，有專業的陳建翰主任和整個醫療團隊，隨時給予建議跟提醒，導入正確的生活習慣及飲食方式，回歸最適合自己的生活模式：

我開始重新調整步伐

- 0600晨運
- 0800上班+早餐
- 1200 吃午餐

便當吃不完是正常，我會選擇慢下來，或是停止，而不是加快速度，午餐後會走路，因為我的經驗告訴我，吃完無法讓我立即趴下休息。

（走路完也會午休15分鐘）

- 1800~1900 完成晚餐（所有食物的進食，重點要補充水果）
- 2300 前睡覺

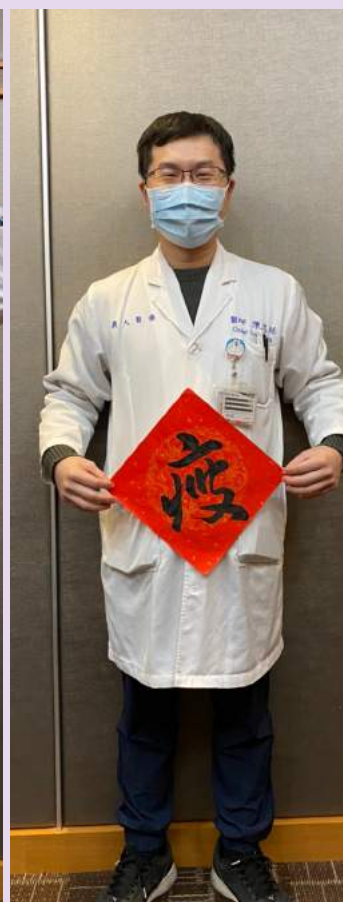
另外，假日休息是很重要的！跟姊妹的聚會不曾缺席，喝咖啡或小酌都是必然的，因為生理跟心理要同時兼顧才會健康！

讓它變成「規律」。專業團隊用正確的方式讓“被服務者”給予截彎取直管道，無論是對與心理或生理都有很好的治療效果，但仍需靠自己維持才可以真正的把握住健康。「維持」才是最終的收穫！

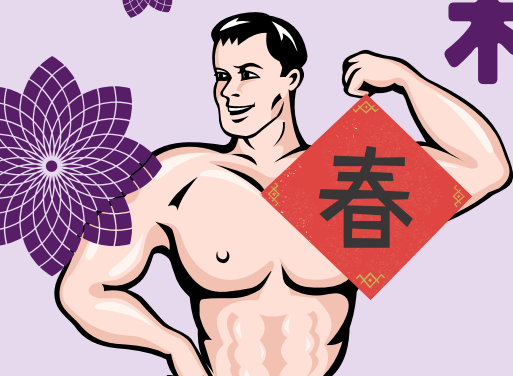


聲明

案例僅係個案，真實效果因人而異，資訊並無法完全取代專業醫護諮詢，如有醫療問題，請洽專業醫療團隊。



義大減重中心 新年快樂



2021

好期待吃圍爐！

低熱量又健康圍爐秘訣

農曆春節 快到啦，你是不是也很煩惱，吃了怕過量、不吃沒禮貌呢？
把握圍爐前、中、後，三大原則，就不用怕圍爐吃太多啦！



圍爐「前」：

可以在早上或下午，先運動至少30分鐘（有氧、無氧、重訓都可以）
維持心跳>130下，把晚餐要吃的熱量先消耗掉300~400大卡

忌：下午先吃一輪甜品

圍爐「中」：

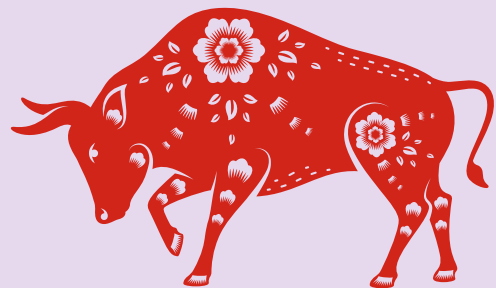
先喝清湯、先吃一碗蔬菜（清蒸、拌炒OK）
蔬菜吃完，先吃蛋白質食物：魚、海鮮>去皮雞肉>其他肉類>內臟
最後再吃澱粉類（冬粉、米粉、芋頭、蘿蔔糕等）
無糖茶取代各式飲料酒水

忌：暴飲暴食

圍爐「後」：

闔家一起到公園散步、走路30分鐘，消耗100大卡左右

忌：吃飽立刻躺下、立刻躺著追劇





減重也能吃湯圓！

3技巧 + 隱藏秘訣不增肥

不吃也太委屈！營養師教你這些技巧來

湯圓口感飽滿、有嚼勁，不論大顆、小顆都象徵「團圓」之意。甜、鹹都有人愛吃，可葷也可素，每年都有特殊的「季節限定」讓人愛不釋手！

破解第一步：仔細看看餡料，營養師分成2類：

 精製糖餡料：

白糖、豆沙、抹茶、牛奶糖口味、草莓煉乳、黑糖、、紅豆等，這類口味有什麼風險呢？糯米做的湯圓本身就是 碳水化合物（等同飯、麵），假如再加上糖，吃沒幾顆就逼近半碗飯了！減重中的你可要小心這些隱藏炸彈。

半碗飯 = 紅白小湯圓20粒 = 2顆大湯圓 + 一小碗甜湯 = 3顆鹹湯圓

 油脂類餡料：

花生、芝麻、奶茶、吉比花生雙醬、流沙湯圓等，這類口味屬於油脂較多、熱量更高，「#飽和脂肪酸」也需要特別注意，一顆約60-80大卡真的肥滋滋而且飽和脂肪酸吃太多則容易堆積在血管、腹部、掰掰袖、大象腿等不容易「離開」你的位置喔！

破解第二步：湯圓等量替換正餐

 如果吃了湯圓，就應該減少正餐份量，若將湯圓作正餐，則建議**1碗**不超過**4顆大湯圓**（或紅白小湯圓**40顆**）。

破解第三步：

 提前至中午食用、避開晚餐、睡前吃，一來白天就有充裕時間消化（吃完之後比較容易忌口其他點心），當然也有時間去運動「還債」

冬季外食攻略。私藏秘訣：自己做湯圓！

將糯米粉改地瓜、糙米、小米等全穀類做成「高纖外皮」甜湯可以搭白木耳，湯頭用紅棗、枸杞有甜味的食材取代精緻糖，一舉數得！

（鹹湯圓，則先吃1碟蔬菜、先喝湯、才吃湯圓，就不容易過量啦！）

2021

春酒攻略不走針口訣
存起來先贏一半！

👛 蒸煮烹調放心吃

👛 糖醋勾芡愛注意

👛 飲料酒水不過量

👛 多吃蔬果保健康

義大減重中心

15分鐘 燃脂居家運動挑戰

義大減重中心 X ANYTIME FITNESS健身房 聯名出品

準備好在家動起來了嗎？
15 分鐘，趕快找周圍的朋友發起挑戰！



➞ 初階



➞ 中階



➞ 高階





你也斤斤計較卡路里嗎？

餐餐計算熱量，其實不是想減肥
而是想知道，我還能吃多少
不算熱量也能成功的方法真的有

想了解適合減重手術嗎？
可諮詢專線：(07) 6150011#3036

我適合接受減重手術嗎？

減重方式百百種，哪一種減重方式最適合？
這是醫師很常被問的問題，今天一次告訴你

如果你有超重或肥胖的問題，並希望扭轉自己的生活方式，首先醫師會評估你的體位，也就是體重、身高計算出的BMI（身體質量指數）：

- ✓ 體位正常（BMI = 18.5-23.9）
- ✓ 輕度肥胖（BMI = 24~27）
- ✓ 中度肥胖（BMI = 27~33）
- ✓ 重度肥胖（BMI > 34）

依照不同體位建議不一樣的減重方式：

體位正常 = 規律運動、均衡飲食

輕度肥胖 = 內科治療（飲食控制）

中度肥胖 = 飲食控制＋其他輔助療法

重度肥胖 = 手術治療

有哪些人需要注意，可能不適合手術呢？

- ⚠ 藥物、酒精成癮者
- ⚠ 身心科疾病患者
- ⚠ 懷孕或預期2年內懷孕者
- ⚠ 因內分泌問題(如甲狀腺或腎上腺異常)引發肥胖的病人



義大減重中心團隊醫師群

上一次

安安靜靜，好好享受時光是什麼時候呢？
世界太忙，變胖或許不是你的錯



世界這麼快
我們一起陪你慢下來

忙事業、忙人際關係、再忙著減肥；

忙小孩、忙人生大事、再忙著替自己找時間離線。

你還記得前一次安安靜靜、心情慢下來、好好品嚐食物的味道，那是什麼時候呢？

原來我們都忙到，忘記了食物的滋味、和身體健康的連結。

今天起，和我們一起找回內心世界的秩序，迎向心、身都健康的 2021。

心一靜，做什麼都容易。

♡ 義大減重中心陪你從心減重



冬季飲食大公開

冬天冷冷想進食？
營養師教你如何挑選食材

想了解更多資訊嗎？
可諮詢專線：(07) 6150011#3036

好想吃薑母鴨、羊肉爐

冬天怎麼進補不踩雷呢

寒流來了就是想吃熱呼呼的湯補啊！
傳統「有病祛病、沒病補身」的季節
還是要注意補過頭的問題！

湯頭禁止卯起來喝（限1碗），麻辣湯底不要喝

喝湯前的小撇步：

- ✓選擇清淡的湯底，避免水腫、高血壓
- ✓喝剛開鍋沒多久的湯
- ✓喝湯前把浮油撈掉

主菜多吃豆製品、減少動物食品

大啖肉類不妨把一半的份量換成「植物性」的豆製品如：豆腐（凍豆腐）、豆干或豆皮，

注意也要挑沒有炸過的喔

- ✓主菜優先：豆製品＞海鮮＞低脂肉＞紅肉＞內臟

配料地雷：加工火鍋料、丸子、餃子、包餡加工物

- ✓先吃兩碟燙熟的蔬菜就對了！

加工食品容易含高鈉及高磷，造成腎臟負擔，肉餡也是超高脂肪的絞肉為主，吃太多無益之外，也把主菜的扣打用光了

醬料：越清淡越好（每餐還是有30~50大卡）

- ✓適量：醬油、烏醋、白醋
- ✓淺嚐：沙茶、花生粉、辣油、芝麻醬等

什麼！低熱量火鍋吃法大公開！

想吃爆火鍋又戰戰兢兢嗎？存下這3張圖就不怕啦



餃子類：

蛋餃、燕餃、蝦餃、魚餃、花枝餃等

丸子類：

花枝丸、魚丸、貢丸、起士球、洋芋燒

超加工食物類：

培根、火腿、香腸、臘腸、蟹肉棒



關鍵原因：

1. 精緻澱粉+高飽和油脂
2. 脂肪含量過高、空熱量食物多
3. 飽足感低、容易一直夾一直吃

地雷區

最好的方法是不要出現在桌上

因為你會一直吃!!

- 都是高油脂、塞血管的餡料呢！
- 澱粉+油的組合偏多，會減少你吃其他食材的叩答！
- 精緻、加工的食物一直吃，就是越吃越不飽（飽足感低）
如：餃子類、丸子類蛋餃、燕餃、水晶餃、蝦餃、魚餃、花枝餃等；貢丸、魚丸、起士球、洋芋燒等爆漿丸子類。

想一想

紅肉、高脂肉、低脂肉都要注意份量：

屬於天然食物，但要「限量吃」

- 每次<2兩=豬、牛、羊、鴨肉、鮭魚等
- 每次1掌心=雞肉、海鮮類的優質蛋白

什麼??優質蛋白質也要限量嗎？

「是！好食物裡也有天然油脂，多吃也會爆卡。」



紅肉類天然油脂豐富

豬、牛、羊、鴨肉、鮭魚等，每次2兩



低脂肉吃多一樣過量

每次不超過1個掌心大



海鮮類注意膽固醇：

蝦貝類膽固醇較高，淺嚐即止不宜大吃



好食物也要限量：

1. 避免暴飲暴食、突然大量進食
2. 算好份量、淺嘗即止
3. 合併有慢性病患者更要注意哦



十字花科蔬菜

花椰菜、白菜、萵苣葉都很不錯



高纖維彩色蔬菜

紅、橙、黃、綠、紫、黑、白



偽蔬菜(取代白飯)

能取代白米飯的高纖雜糧，如：
山藥、芋薺、玉米、南瓜、馬鈴薯



每天大吃一斤蔬菜

1. 每天吃600公克蔬菜保持健康
2. 用粗雜糧取代火鍋的白飯
3. 七種顏色蔬果都要吃、營養最均衡

多吃

蔬菜每天大吃「一斤」(600公克)



十字花科蔬菜：花椰菜、白菜、萵苣葉都是抗氧化的高手！吃！



七種顏色的蔬菜都要吃：數數看！紅、橙、黃、綠、紫、黑、白色至少5種顏色

小心火鍋裡的**偽蔬菜**：玉米、芋頭、馬鈴薯、豬血糕、甜不辣、芋薺、菱角，
這些都是**澱粉**喔！喜歡的朋友建議取代白飯。

高熱量飲料小心越喝越胖！

冬天手腳冰冷的時候，拿一包沖泡飲熱呼呼的喝下，真是一大享受！越來越多堅果飲、穀物飲做成沖泡形式，非常方便的同時，裡面真正的堅果、穀物又有多少呢？

事實1：脂肪少、澱粉多

事實2：太多精緻糖（和澱粉累加）香料、添加物

以堅果飲為例，為了增加濃稠口感加的是澱粉，而真正的堅果可能不到20%

★ 最佳的做法，還是自己採買「原型」食物回來製作飲品啦！營養師很愛自製 腰果奶、杏仁奶泡成咖啡。

上班前買咖啡、冬季還有限量口味

飲料王國的台灣，飲料口味越出越奇特，滿足大家的同時，鮮奶油、糖漿、咖啡調味基底液都是隱藏熱量的來源！今天也帮大家「平均」不同形式的咖啡熱量，分成鮮奶油調味咖啡、風味拿鐵，以及冰沙類（Frapuccino）。

★ 糖、油脂含量，幾乎等於吃了一碗飯配一湯匙的油脂！

選飲品訣竅

都在這

居家派

- ✓ 看營養標示
- ✓ 脂肪、飽和脂肪、糖、食品添加物（超過2行不建議）
- ✓ 含全形食物，而非調味劑

外出派

- ✓ 點中杯
- ✓ 糖漿減半
- ✓ 不要奶油
- ✓ 分給朋友喝

沖泡飲系列

愛注意



三合一咖啡
奶精、糖、澱粉、香料



堅果飲
脂肪熱量>50%
油脂過量



穀物飲
糖、澱粉、香料

激肥原因 脂肪少、澱粉多，由於加糖調味以及摻了澱粉原料提高飲品濃稠度

咖啡店系列

愛注意



風味鮮奶油咖啡
大杯 420大卡
中杯 320大卡
碳水 40克
脂肪 17.5克



風味拿鐵
280大卡
220大卡
34克
11克



冰沙類
500大卡
350大卡
70克
20克

3/4碗飯 + 1匙油 半碗飯 + 2/3匙油 >1碗飯 + 1.2湯匙油

餓過頭反而不會瘦

為什麼呢？別再別考驗你的意志力

試想，參考女明星的菜單，每天只吃小黃瓜、大白菜、糙米飯；或是一顆蘋果、兩條地瓜、一杯高蛋白。光用想的肚子都跟叫了起來，如此吃法不是靠意志力，會是什麼呢？

時至2021，一直瘦不下來的成因非常多元、複雜，有些人因為情緒而吃、也有些人因為壓力而吃，除了貿然嘗試各種極端飲食法，妳還可以求助專業。

首先會在門診進行「專科評估」

✓專科醫師評估

BMI值、是否有相關內科疾病（如高血壓、糖尿病、心臟病等）

✓麻醉科醫師評估：

清楚掌握您的身體，輔助手術的施行

✓專業身心評估量表：

必要時由精神科醫師陪伴，了解情緒對體重增減的影響

✓術前與營養師聊聊，並充分理解術後飲食

除了專科之外，我們還提供

最完整的檢查項目

- ✓ 手術前檢驗：包括抽血、胸部X光、心電圖等
- ✓ 也會測肺功能：避免術後發生呼吸窘迫情形
- ✓ 還包括胃鏡，了解胃部是否有發炎、潰瘍、桿菌感染
- ✓ 如果需要，全身骨質密度檢查能了解術前骨質疏鬆
- ✓ 當然也提供腹部超音波檢查，讓您了解是否有脂肪肝

**術後，我們將一直陪伴您！這就是義大專業團隊
成為您最佳健康後盾**

建翰主任的診間隨筆

這是鼠年的最後一個診了。

早上一開診就是瘦的很好的飲食控制配合藥物使用的瘦友，5個月瘦了20公斤。

「醫生，為什麼我每次進來沒多久就出去了，你可以跟我多說一點嗎？」

「那是因為你的狀況穩定，說的都有做到，還做到超過設定，配合簡單藥物使用效果就很好。」

少說是因為真的優秀，不需太多耳提面命。

門診當中，有剛剛開始使用針劑回來調整藥物的，有手術後瘦的不好開始使用藥物輔助的，有開完刀10年復胖，靠著飲食修正與藥物使用又瘦10公斤的，也有繞道手術後微量元素嚴重缺乏準備做轉換手術的。

最後，是三年前的縮胃手術患者，當時手術後瘦身狀況一度不佳，在患者、醫師與營養師的順利配合下，慢慢達到目標。三年後的今天，狀況良好，體重不但穩定還稍微下降。

「你現在的工作是？」

「機台的作業員」

「我記得你剛開始開刀的時候好像待業中？」

「對啊，因為那個時候根本動不了。開完刀以後身體精神狀況都改善，所以找到了現在的工作」

成為一個人的人生轉捩點，
是件多麼開心的事情！
鼠年的最後一個診結束了，
大家新年快樂！

義大減重中心陪你從心減重



雜誌限定活動

憑該問卷至義大減重中心報到處
可獲得身體組成分析儀體驗一次

吃水果達人測驗

根據對水果的了解，請作答下列問題

留言：「答案卷」可以對答案看得幾分！

1. 水果很營養，所以想吃多少就吃多少



2. 水果可以取代正餐的澱粉



3. 水果的醣容易生成脂肪，害你變胖！



4. 天然的食物，也要限量吃才行



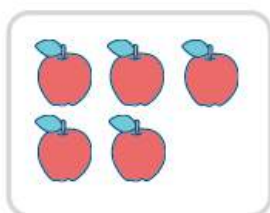
5. 一位健康成年人，每次可以吃多少水果？

A: 一飯碗鳳梨

B: 一整顆鳳梨

5. 一位健康成年人，每天可以吃下列哪一組水果的份量呢？

A



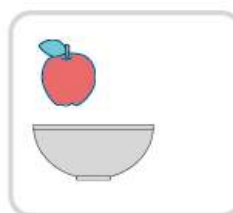
五顆蘋果

B



一顆鳳梨

C



一顆蘋果、
一碗鳳梨

減肥

也能吃零食！

吃了不增肥的小秘密

你嘴饞的時候，會吃一包洋芋片或蔬菜餅乾；或是追劇 劇情一緊湊就趕快開一包零嘴壓壓驚？「啊我就是想吃啊，營養師有辦法嗎？」有有有！為大家邀請營養師現·身·教·學！到底吃哪些零食才不會變胖呢？

陣容講師



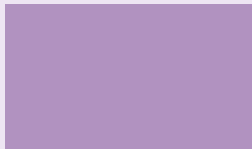
琬苓營養師



映辰營養師

沒看到直播，我們有備份！
趕快掃右側右側 QRcode





義大
減重



義大減重中心

除了減重，我們更希望能幫您找到不一樣的人生
義大門診陪你一起從心開始減重



臉書專屬社團
義大瘦友團



粉絲專頁
我的百公斤生活
義大減重中心



LINE官方
專屬線上諮詢

快來加入我們！

預約專線：(07) 6150011#3036