



減重飲食比較 簡表

關鍵 具備基礎營養知識+食物代換能力

方法



彩虹飲食



低醣飲食



低油飲食

主要效果

- 1.容易執行
- 2.營養豐富
- 3.副作用少
- 4.效果最長

- 1.快速減重
 - 2.初期有感
- 建議定期監測
血脂肪/血糖

- 1.執行門檻低
 - 2.持續體重減少
 - 3.快速減少熱量
- 容易害怕而完全不吃

副作用

減重速度慢
(1%/週)

便秘、頭痛、
口臭、抽筋、
脫水

便秘/皮膚粗糙
賀爾蒙分泌改變

代飲
表食

- 得舒飲食
- 地中海飲食

- 生酮飲食
 - 吃肉減肥
- 慢性病人不建議

- ORNISH 飲食
- LEARN 飲食

【3種常見 飲食控制 方法比較一次看】

隨你吃、吃到飽，保證瘦！沒有這回事

「降低總熱量攝取」達到負能量平衡＝體重減輕，但是方法有很多種

■ 低熱量彩虹飲食：（最長久、最無副作用）

多樣化攝取天然食物，包括全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及油脂堅果種子類。減少每餐食物攝取份量：

X 酒精性飲料、含糖飲料

X 不必要的點心/零食

如：地中海飲食 得舒飲食 強調多量的蔬菜、水果及適量的乳製品攝取。

■ 低脂飲食：（入門款）

脂肪（fat/oil）含約 9大卡/公克，所以極力想要降低總熱量的話，先減低油脂攝取就對了，也就是生菜沙拉、水煮青菜、水煮雞胸肉等，取代飲食及其他烹調法。

| 但是對外食比例高的人，早餐選個蛋餅、飯糰或午餐挑個便當或炸醬麵，很容易破功。

■ 低醣飲食：（部分為極端飲食）

原理為「體內葡萄糖不足，增加脂質的代謝」，作法為極低碳水化合物的攝取（<50克/天）即產生酮體，似乎對短期的數字很漂亮，但其主要是酮體生成及脫水，並非真的體脂降低。

| 在生活上的應用：即不吃飯、不吃澱粉（富含醣類的食物還包括全穀雜糧類、水果及乳品類。）

注意：適合別人的飲食，不一定適合自己。能每天做到、長期做到，才是最適合你的哦

還有想知道的飲食方法嗎？歡迎告訴我們

（全文詳見義大醫訊減重專刊 p. 24 義大醫院營養治療科/陳映辰副技術主任）

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

