



臺北市立聯合醫院護理指導 中藥減重及飲食原則



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

一、肥胖定義：

肥胖是指人體攝取食物過多，而消耗的能量少，造成過多的熱量在體內轉變為脂肪大量儲存起來；簡單來說就是脂肪組織在體內過度堆積，造成體重超過正常值 20% 以上。

二、計算肥胖程度：

(一)計算肥胖度：

女性：標準體重 = (身高 - 80) x 0.7

男性：標準體重 = (身高 - 70) x 0.6

肥胖度：
$$\frac{(\text{實際體重} - \text{標準體重})}{\text{標準體重}} \times 100\%$$

標準體重 + 10% 內是理想體重，當您實際體重超過理想體重 20% 以上，數值越高即表示越肥胖。

(二) 身體質量指數 (BMI) =
$$\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

理想體重範圍：BMI < 22；當指數越高表示越胖。

(三)體脂肪測量：

體脂肪比率：是脂肪在體內囤積總量佔全身體重的百分比

正常值：男性：10-19% 以下

女性：20-28% 以下

三、中醫肥胖症型適用中藥即飲包

(一) 胃熱型：可服用肥胖治療劑 L1，中藥成分包括山楂、草決明、白茅根、綠茶、菊花、甘草

(二) 脾虛型：可服用肥胖治療劑 L2，中藥成分包括茯苓、麥芽、白朮、黃耆、澤瀉、川芎

(三) 肝鬱型：可服用肥胖治療劑 L3，中藥成分包括山楂、玫瑰花、草決明、丹參、桔皮、柴胡

(四) 肝腎兩虛型：可服用肥胖治療劑 L4，中藥成分包括何首烏、枸杞子、丹參、山楂、澤瀉、枳殼

(五) 水腫便秘型：可服用肥胖治療劑 L5，中藥成分包括麻黃、石膏、生薑、大棗、甘草、白朮、大黃、茯苓、豬苓、桂枝、澤瀉

四、中藥減脂利樂包服法

- (一)將利樂包一包以溫開水 500 cc 對沖放於保溫瓶。
- (二)第一包從早餐後到中餐前當成開水慢慢喝完。
- (三)第二包從中餐後到晚餐前當成開水慢慢喝完。
- (四)晚餐進食需少鹽、少糖、少油脂。
- (五)若晚上有應酬，可於回家後再補充一包利樂包
- (六)利樂包請置於冰箱冷藏，避免變質。

五、減肥的飲食原則

- (一)用餐時最好先喝一碗湯或一杯開水，然後從好吃喜歡吃的食物開始吃起，吃到八分飽後絕不再勉強吃。
- (二)養成小口將食物咀嚼 10~20 次再下嚥的習慣，這樣可提早產生飽腹感。
- (三)一感到肚子餓就馬上吃點東西，如蕃茄、喝杯脫脂牛奶或煮蛋，免得餓極時大吃大喝。
- (四)盡量避免吃零食，尤其是邊看電視邊吃零食。
- (五)以粗糙食物代替主食類，如糙米、全麥製品。
- (六)吃較費事的食物，如吃帶骨的雞肉比雞丁好，越費事越拖延進食時間，越容易滿足咀嚼且易提早出現飽腹感。
- (七)口味要盡量清淡，少加鹽、醬油或蕃茄醬等，多用蔥、薑、大蒜、胡椒等。
- (八)養成吃過東西馬上刷牙或漱口的習慣，這樣既可減少罹患口腔疾病的機會，也可使口腔清爽而不易隨時想吃東西。
- (九)一頓大餐比 3~4 頓小餐更易使人發胖，因為吃多消化液分泌也多，食物消化、吸收後脂肪也容易屯積，故避免過度饑餓後大吃一頓。
- (十)養成早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少的習慣。

六、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121