

# 保持理想體重的方法

均衡且適量的選擇食物，你會擁有健康的  
身體及標準的身裁。

**我**們常於報章雜誌看到很多專為孕婦、產婦，或更年期婦女所寫的有關營養的文章，但極少看到專為一般婦女即大多數的婦女討論營養的需求。今天我們就在討論特殊營養問題之前（即孕婦、產婦、更年期營養），先來探討一般婦女應該怎麼吃，才合乎營養需求。

## 理想體重的算法

首先需了解自己的體重是否合乎標準，再依情況增減飲食的量。我們依照黃伯超教授民國75年最新修訂身高體重計算公式：女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6 = \text{理想體重}$ 。舉例說明，若你的身高為155公分，理想體重則為 $(155-70) \times 0.6 = 51$ （公斤）。體重在51公斤的+10%或-10%即56.1公斤或45.9公斤，那你的體重還稱為標準，可以不需要減肥或增重，除非超過56.1公斤，或低於45.9公斤，你的健康可能亮起紅燈，則需要減肥或增重了。

## 要吃多少才合乎建議量

每日的飲食還是得均衡攝取，亦即從五大類食物中均衡攝取自己的需要量。

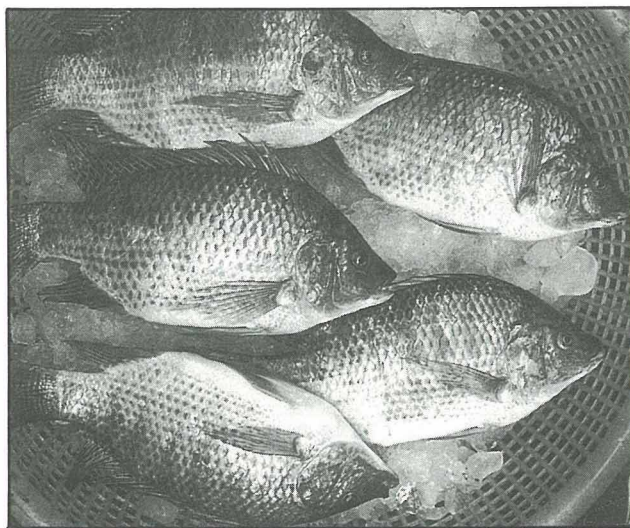
何謂五大類食物？何謂均衡？以下是衛生署建議一般成年人的“每日飲食指南”：

依照每日飲食指南的量，婦女們依個人需要量酌量增減。

如前例說明，身高為155公分，理想體重約為51公斤，你的工作是輕度工作者，那麼熱量需求約為1530大卡，在五大類食物的選擇你可選：

1. 肉、魚、豆、蛋、奶類：4份
2. 五穀類：3份
3. 油脂類：2湯匙
4. 蔬菜類：3碟
5. 水果類：2個

註：輕度工作者熱量需求=30（大卡）×理想體重  
中度工作者熱量需求=35（大卡）×理想體重  
重度工作者熱量需求=40（大卡）×理想體重



類 別	份 量	份 量 單 位	說 明
1. 肉、魚、豆、蛋、奶類	5 份	每 份	每份：肉或家禽或魚類1兩（約30公克）；或豆腐1塊（100公克）或豆漿1杯（240cc）或蛋1個；或牛奶1杯（240cc）
2. 五 穀 類	3~6份	每 份	每份：飯1碗（200公克）；或中型饅頭1個；或土司麵包4片
3. 油 脂 類	3湯匙	每湯匙	每湯匙：1湯匙油（15公克）
4. 蔬 菜 類	3 碟	每 碟	每碟：蔬菜3兩（100公克）。
5. 水 果 類	2 個	每 個	每個：中型橘子1個（100公克）；或番石榴小1個。