**低熱量均衡飲食**

定義:在限制卡路里的情況下，每日從六大類食物均衡攝取身體需要的營養素，但仍避免高脂、過鹹、過於辛辣或刺激的食物。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 品項 | 可食用 | 避免食用 |
| 乳品類 | 脫、低脂奶  低熱量優格或優酪乳  低脂原味起司 | 含糖、全脂乳品:全脂奶、調味乳、冰淇淋等 |
| 全榖雜糧類 | 乾飯、糙米、全榖類製品、麵條、米粉、南瓜、馬鈴薯、全麥麵包、饅頭等 | 高熱量食物如泡麵、蛋糕、炸薯條、油麵、珍珠奶茶等 |
| 豆魚蛋肉類 | 蒸蛋、水煮蛋  豆漿、豆花、嫩豆腐  蒸、燉、煮的魚肉或海鮮  去皮的家禽如雞、鴨肉  去皮的家畜如豬、羊、牛瘦肉 | 煎或炸的蛋、鐵蛋  濃湯或含油、含酒的肉湯  炸豆腐或臭豆腐  高脂肉類如五花肉、豬腳、雞翅、牛腩、豬皮等  含皮或煎、炸烹調的肉類  加工製品如培根、香腸、肉鬆、罐頭、火鍋餃、罐頭等加工食品 |
| 蔬菜類 | 瓜類、嫩葉、菇類等 | 油炸蔬菜、罐頭蔬菜 |
| 水果類 | 新鮮水果 | 高熱量水果如果醬、水果罐頭等 |
| 其他 | 刺激性較低的調味料或香料如白醋、五香、蔥、薑、蒜、香草等 | 刺激性的食物或調味料  油炸、堅硬食物如堅果、花生糖、麻花捲等  高熱量的調味料如蜂蜜、糖醋醬、芝麻醬、沙茶醬等  不消化的食物如蒟蒻 |
| 水份 | 白開水 | 冰水、含酒精飲料  氣泡飲料如汽水  含咖啡因飲料如茶飲、咖啡 |

**低熱量均衡飲食**

備註:

1. 攝取半流質飲食無不舒服的情形，可逐漸進展至軟質飲食。
2. 飲食由少量開始，等身體適應後再逐漸增加份量。
3. 使用飯碗控制每次進食量，每次以1/2碗為原則。
4. 用餐時感到胃脹就停止用餐，避免進食時間過長或吃到吐。
5. 細嚼慢嚥，每餐進食時間約20-30分鐘。
6. 餐與餐中間以一份水果代替點心。
7. 避免吃體積小、熱量高的食物。
8. 注意每天補充水分，可隨身攜帶水壺，避免脫水。
9. 需攝取足夠的高蛋白質食物(豆魚蛋肉類)。

10.每天補充綜合維生素及礦物質補充劑。