



Sytramee[®] 諾好[®]
衛教手冊



肥胖的成因



肥胖的成因

理想體重的標準
減肥與減重

第一步 了解減肥重要原則

第二步 設定飲食與運動處方
怎麼吃才會瘦？飲食治療

運動享瘦
運動處方

第三步 每日熱量需求計算

Sibutramine使用建議與藥品資訊

第四步 下定決心！減肥作戰計畫！

用藥記錄表

01

02

04

05

06

07

08

10

12

13~20



肥胖

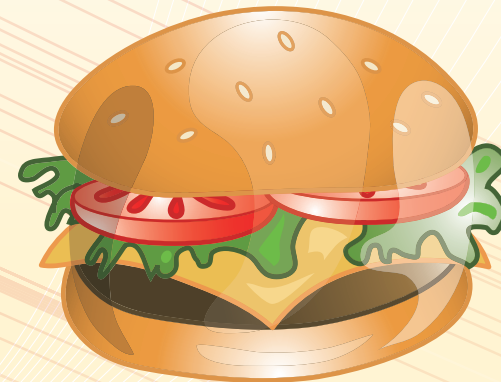
一種因體脂肪過度堆積而導致身體健康受影響的疾病

遺傳因素：

- 1) 少數肥胖病人是由單一基因缺陷造成
- 2) 大多數的肥胖是由多基因的影響所致

環境因素：

- 1) 飲食及生活習慣的影響
- 2) 身體活動量的減少
- 3) 過度的熱量攝取及飲食組成的改變
- 4) 其他(藥物, 壓力...等)



理想體重的標準

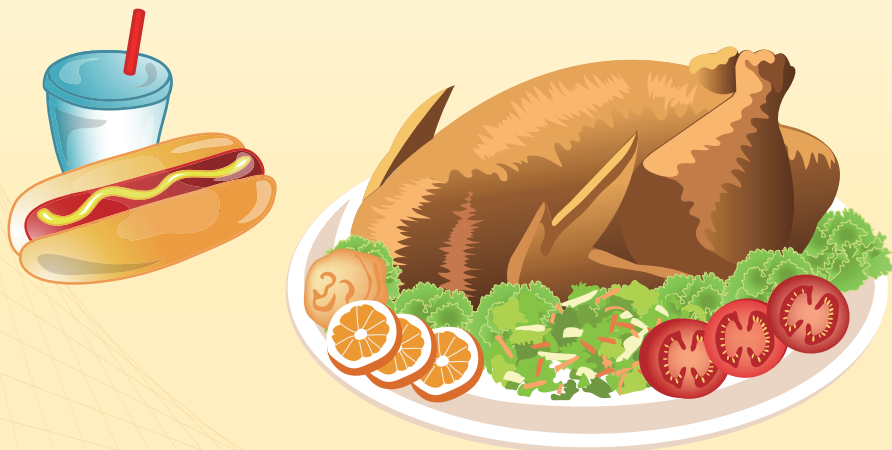
■ 甚麼是BMI?

身體質量指數 (Body Mass Index) 簡稱BMI，是目前被認為評斷肥胖程度的指標之一

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺})$$

*BMI不適用於未滿18歲的青少年、孕婦及哺乳婦、老年人、運動員

定義	我國肥胖指數	健康狀態
過輕	小於18.5	低危險群
正常	18.5-24	正常
過重	24.0-27.0	低危險群
1 度肥胖	27.0-30.0	輕度肥胖 中危險群
2 度肥胖	30.0-35.0	中度肥胖 重危險群
3 度肥胖	大於35	病態肥胖



■ 腰臀比

腰圍

男性腰圍超過90公分 (約35.5吋)，女性腰圍超過80公分 (約31吋)，即可稱為肥胖

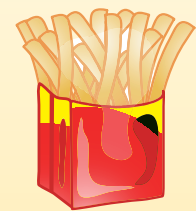
腰臀比

腰臀比 (waist to hip ratio) = 腰圍 ÷ 臀圍



腰臀比	男性	女性
標準	0.85-0.9	0.7-0.8
異常	> 0.95	> 0.85

當腰臀比超出0.95 (男性)、0.85 (女性)，易罹患心血管疾病、高血壓、動脈粥狀硬化、糖尿病、高血脂症等慢性病。



■ 理想體脂肪%

性別	理想體脂肪率範圍		肥胖
	30歲以下 (含30歲)	超過30歲	
男性	14%-20%	17%-23%	超過25%
女性	17%-24%	20%-27%	超過30%

第二步 設定飲食與運動處方

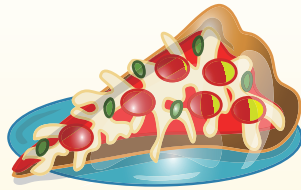
怎麼吃才會瘦？飲食治療

健康飲食

- ▶ 不只在減重，還應配合行為改變以養成好的飲食及生活習慣，才不會復胖
- ▶ 計算**飲食熱量**以避免攝取過多(簡易食物替換表)
- ▶ 每人每天至少需1000~1200大卡熱量
- ▶ 減重建議：**男性 1500~1800 kcal / day**
女性 1200~1500 kcal / day

行為改善

- ▶ 減少進食的量（每餐少吃一點，八分飽）
- ▶ 放慢進食的速度
- ▶ 能站就不要坐，能走路就不要坐車
- ▶ 接受目前所能減輕的體重



飽足感指數 (Satiety Index)			
食物	飽足感	食物	飽足感
烤馬鈴薯	234	洋扁豆	96
魚	163	糙米飯	96
燕麥粥	151	蜂蜜脆片	96
橘子	146	餅乾	92
蘋果	143	手工餅乾	87
全麥麵條	136	白麵條	86
牛肉	128	香蕉	86
燉豆子	122	傑利豆	86
葡萄柚	117	玉米片	86
全麥麵包	114	薯條	84
雜糧麵包	112	早餐脆片	84
爆米花	104	白麵包	72
全麥麩	109	什錦果麥片	
蛋	109	冰淇淋	70
起士	106	洋芋片	66
白米飯	100	優酪乳	64
		花生	61
		巧克力條	51
		甜甜圈	49
		蛋糕	47
		可頌	34

資料來源 Solohas.com ; Susanna H.A. Holt

吃同樣熱量的食物，水煮或者烤馬鈴薯，會比白米飯「飽2.3倍」，對於想吃飽的減肥者而言，綠色區域的「正常食物」，例如燕麥粥、全麥麵包都是可以參考範圍。

運動享瘦 運動處方



運動方式

- ▶ 運動的目的不只在減重，而是在促進健康及維持已減掉的體重
- ▶ 每週至少3~5次有氧運動，每次持續30分鐘以上

各類運動所消耗之熱量1

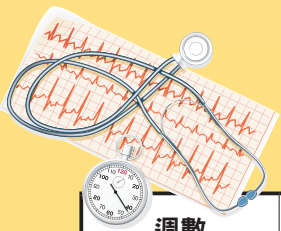
單位：大卡／公斤體重／小時

休息 (基本熱量消耗)	1-1.2	游泳：	
園藝	3.7	隨意	6.0
掃地	3.9	自由式 (23-45公尺/分鐘)	6.0-12.5
拖地	4.9	蝶式	14.0
打高爾夫球	3.7-5.0	仰式	6.0-12.5
排球	3.5-8.0	舞蹈：	
棒球	4.7	中度—激烈	4.2-5.7
乒乓球	4.9-7.0	華爾茲—倫巴	5.7-7.0
羽毛球	5.2-10.0	方塊舞	7.7

各類運動所消耗之熱量2

單位：大卡／公斤體重／小時

籃球	6.0-9.0	走路：	
網球	7.0-11.0	散步	6.0
足球	9.0	平路 (5.5公里/小時)	6.0-12.5
溜冰	5.0-15.0	上坡 (5-10-15度)	14.0
柔軟體操	5.0	下坡(5-10度)	6.0-12.5
跳繩	10.0-15.0	下坡(15-20度)	
騎腳踏車 (8.8公里/小時)	3.0	爬山	4.2-5.7
騎腳踏車 (20.9公里/小時)	9.7	跑步 8公里/小時	5.7-7.0



用藥記錄表

週數	第 週						
日期							
星期							
第一餐熱量							
第二餐熱量							
第三餐熱量							
第四餐熱量							
第五餐熱量							
早晨用藥	是 / 否	是 / 否	是 / 否	是 / 否	是 / 否	是 / 否	是 / 否
血壓值(mmHg) (收縮/舒張)							
心跳 (下 / 分鐘)							
是否有特殊副作用?							
今日體重 (kg)							
備註							
是否有副作用?							
心血管系統症狀	心搏過速 心悸						
	血壓升高 / 高血壓						
	血管擴張 (熱潮紅)						
腸胃道症狀	便秘						
	噁心						
	痔瘡惡化						
中樞神經系統	口乾						
	失眠						
	暈眩						
	頭痛						



減肥
安全有效最放心

製造廠
中國化學製藥股份有限公司
 CHINA CHEMICAL & PHARMACEUTICAL CO., LTD.
 新豐工廠：新竹縣新豐鄉坑子口182-1號

經銷商
中化裕民健康事業股份有限公司
 Chunghwa Yuming Healthcare Co., Ltd.
 C·Y·H 總公司：台北市中正區襄陽路23號8樓

本手冊僅供專業醫療人員衛教用

衛署藥製字第 049259 號
 衛署藥製字第 052556 號

