



行政院農業委員會
農糧署「吃飯也會瘦，
米飯低卡餐」記者會

中國醫藥大學附設醫院 林文元醫師

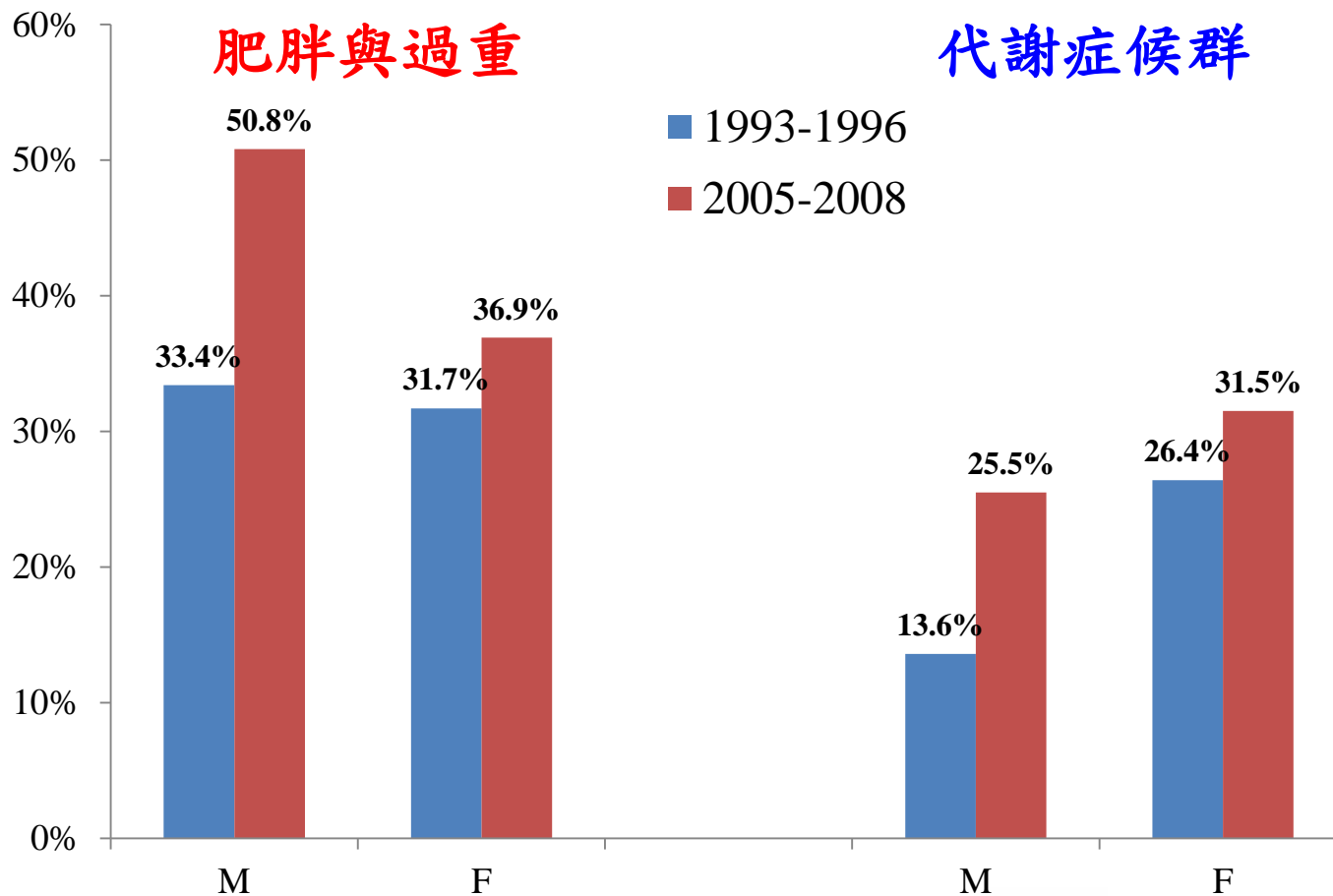


- 根據最新「國民營養健康狀況變遷調查」，我國成人過重或肥胖比率達44.1%，其中男性比率為50.8%，表示每兩位男性就有一個過胖，女性比率為36.9%，每三位女性就一個過胖；教育部最新的調查也發現，兒童每四位就有一個體重過重或肥胖。



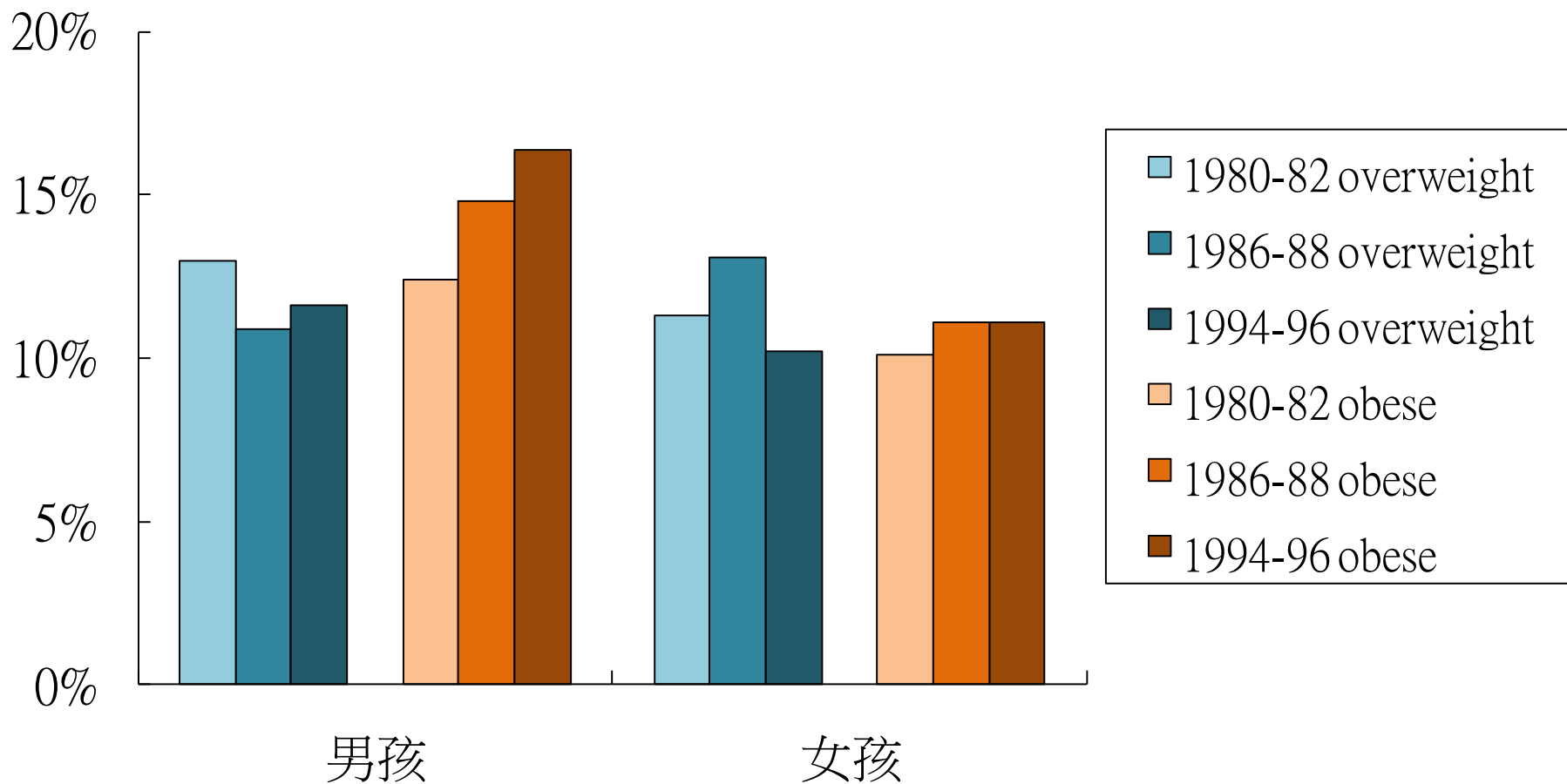


台灣成人肥胖、過重 及代謝症候群比例明顯增加



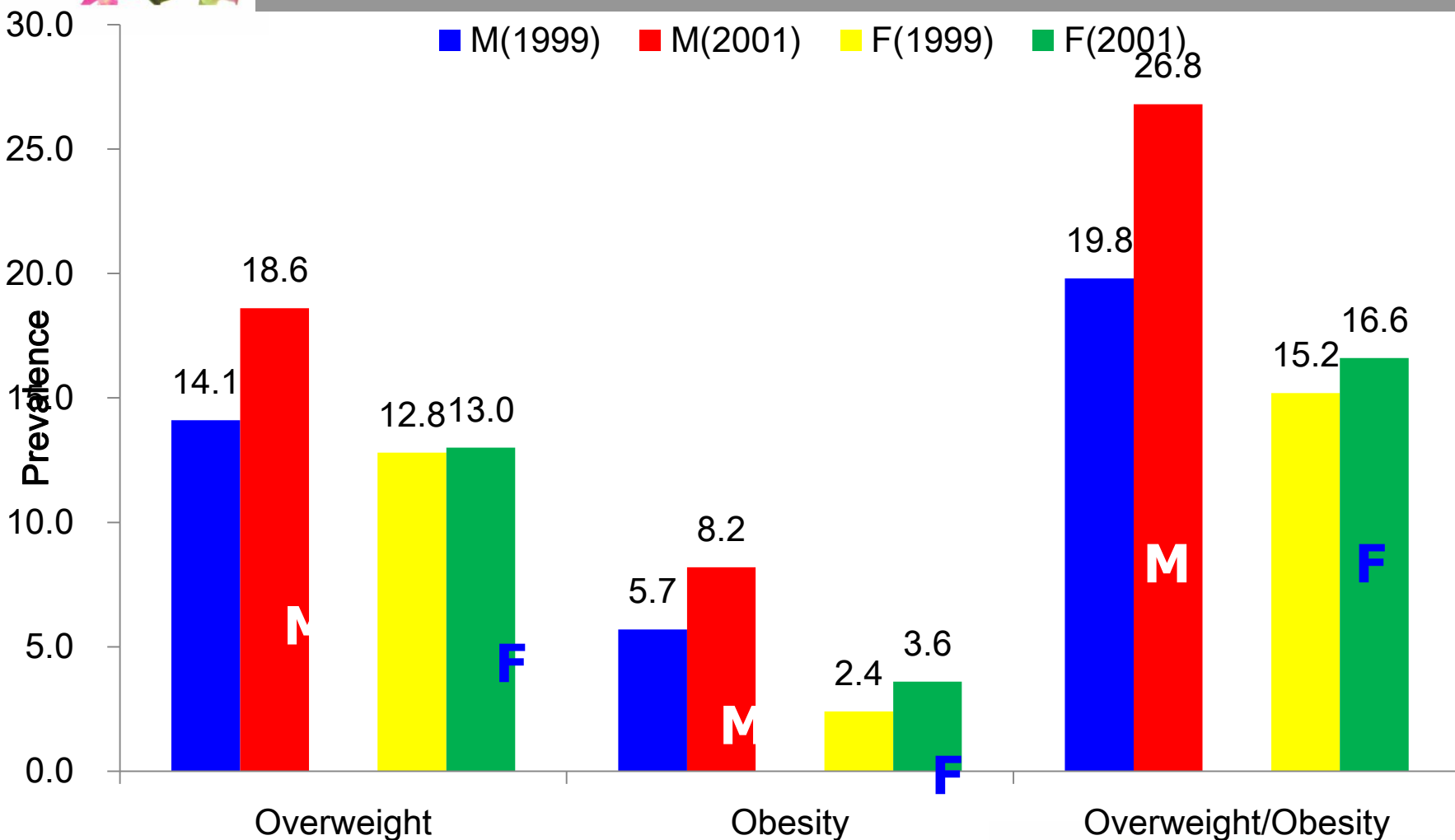


台灣青少年之肥胖與過重比例漸增





台灣兒童及青少年(6-18歲) 肥胖與過重比例漸增



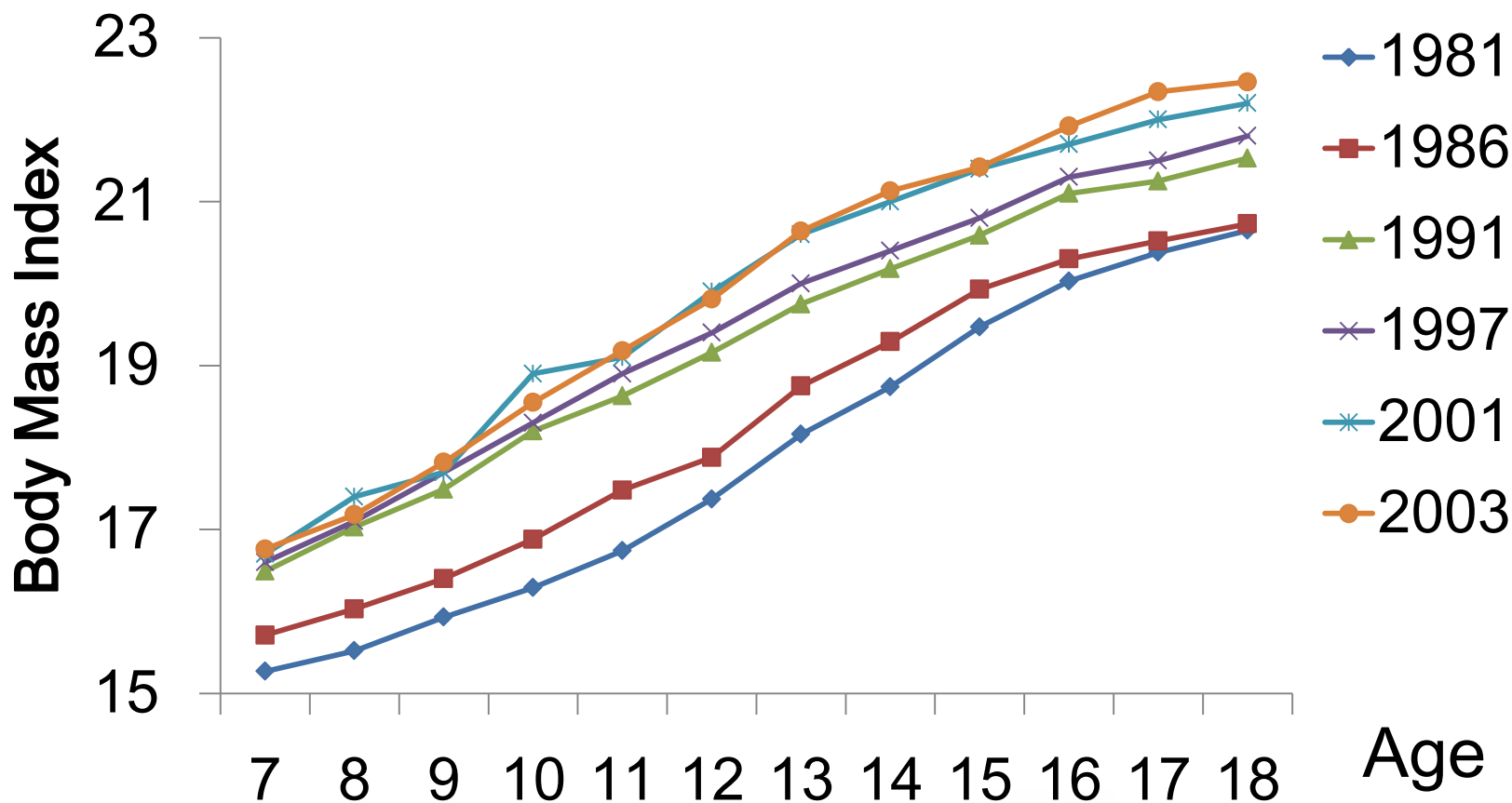
中國醫藥大學附設醫院

Chongming Medical University Hospital



平均 BMI (7-18 歲): 逐年漸增

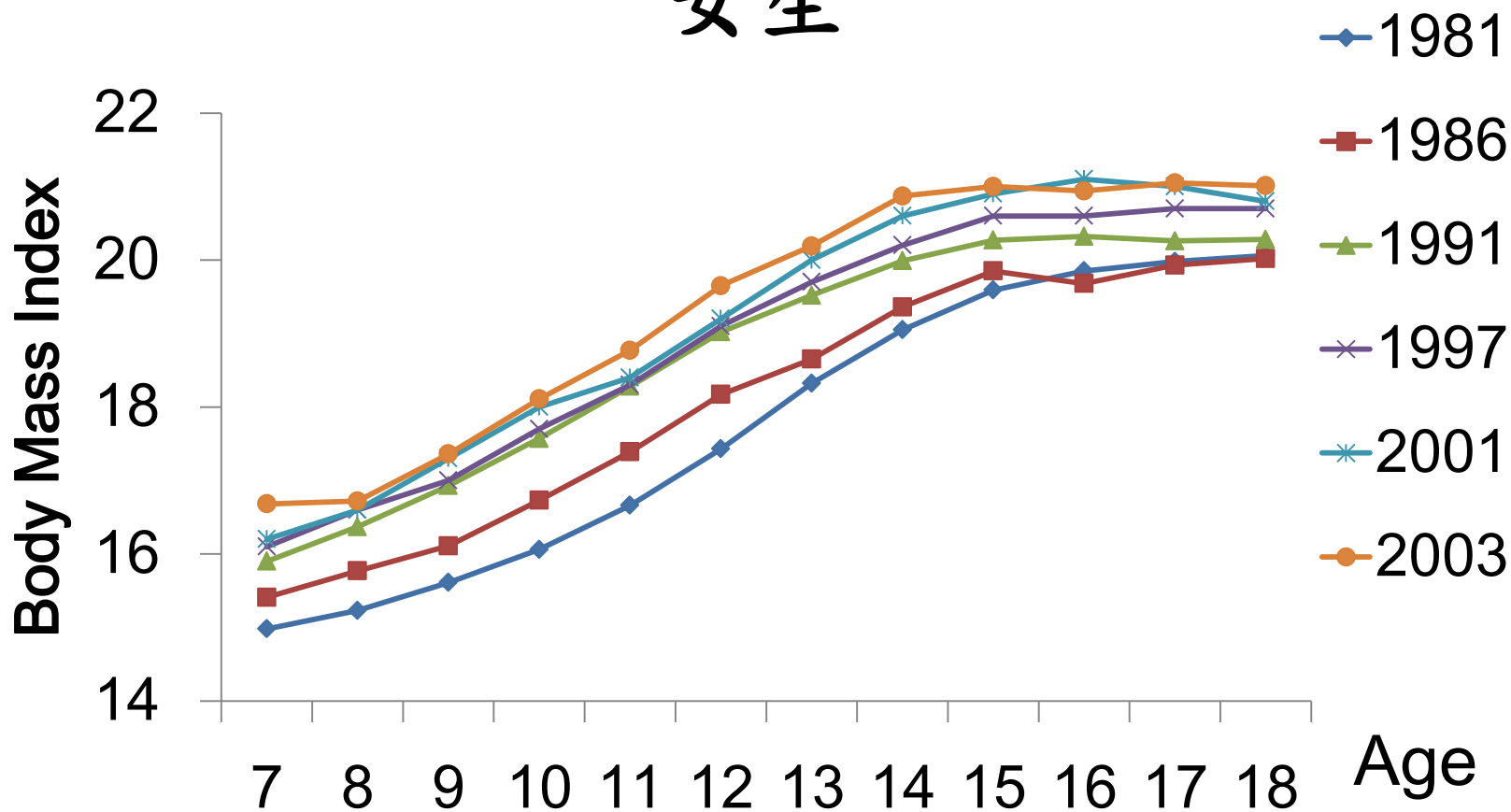
男生





平均 BMI (7-18 歲): 逐年漸增

女生





- 台灣人白米消費量從1985年每人一年吃84公斤，到2008年每人一年只吃48公斤，食米量近乎減少一半，國人吃米量逐年降低，體重卻逐年上升，肥胖讓國人健康指數亮起紅燈。





台灣地區三高之盛行率 比例也漸增

		2002年盛行率			2007年盛行率		
		男	女	合計	男	女	合計
代謝症候群		<u>16.9%</u>	<u>13.8%</u>	<u>15.0%</u>	<u>20.3%</u>	<u>19.3%</u>	<u>19.7%</u>
組成因子	高血壓	<u>26.1%</u>	<u>19.5%</u>	<u>22.6%</u>	<u>27.3%</u>	<u>21.1%</u>	<u>24.0%</u>
	高血糖	8.2%	6.8%	7.4%	8.8%	7.4%	8.0%
	高血脂	22.0%	14.1%	17.1%	22.5%	15.0%	18.5%

資料來源：行政院衛生署國民健康局



中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital



行政院農業委員會農糧署

振興台灣米食文化

- 行政院農業委員會農糧署為了振興台灣米，並導正台灣人不吃米飯的減重觀念，特別與中國醫藥大學附設醫院合作，推出吃飯也會瘦，米飯低卡餐，以米飯為主食的低卡餐，並搭配專門為減重者設計規劃的5分鐘稻米瘦身操，假如三餐其中一餐食用米飯低卡餐，加上每週至少運動150分鐘，三個月至少可減少體重6-12公斤。





- 以BMI ≥ 30 公斤/公尺²的減重者為例：

體重控制	前	後	總計
攝取熱量 (飲食)	約2300大卡/天 (男性：2400大卡/天 女性：2200大卡/天)	1800大卡/天 (三餐其中 一餐低卡餐)	減少 3500大卡/週
消耗熱量 (運動)	0大卡/週	1250大卡/週 (每週至少 運動150分鐘)	減少 1250大卡/週
少吃多動			減少 4750大卡/週 (減少1公斤體重需 減少7700大卡)

- 體重控制12週，至少減輕體重7公斤。





米飯低卡餐

- 米飯低卡餐熱量約500-550大卡，餐點主要以米飯為主食，同時兼顧少油、少鹽、多纖維的均衡減重飲食原則。





- **抗性澱粉**---米飯中含有抗性澱粉具有類似膳食纖維的作用，除可增加胰島素敏感性、降低飯後血糖外，可增加飽足感以及降低脂肪吸收，目前發展運用於體重控制、糖尿病與心血管疾病治療之飲食。
- **米蛋白**---米飯中的蛋白質，含有人體必須胺基酸-離胺酸（lysine），它是穀類中植物性蛋白質含量最高。多吃米飯，以米蛋白來取代動物性蛋白質，就能減少動物性之飽和脂肪攝取，保護心血管之健康。





5分鐘稻米瘦身操

專門為減重者設計規劃的5分鐘稻米瘦身操，動作設計挑選有氧舞蹈中的基本功能性動作，編排成簡單易學的健身操，藉由每個動作來達到各部位訓練及伸展，讓想運動減重者在家也能輕鬆做運動。







敬請指教



中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital