

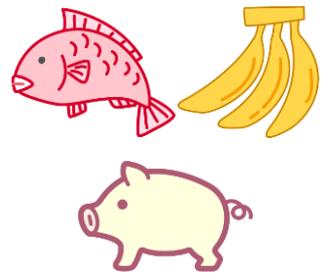
健康生活體重控制

精神科病人長期抗精神病藥物容易引起口慾增強、進食量變多，導致體重增加，體重增加導致體態肥胖易有許多合併症，如：第二型糖尿病、心血管疾病、退化性關節炎、睡眠呼吸中止症候群、憂鬱、非酒精性脂肪肝、不孕症、癌症、胃食道逆流等，因此良好的體重自我管理應即早預防及執行。

一、飲食

1. 211減重餐盤：餐盤比例→蔬菜：蛋白質：澱粉=2：1：1，
進食順序：(1)蔬菜，可選擇如：菠菜、花椰菜、空心菜；
(2)蛋白質，如：蛋類、豆類、魚類，如：雞肉、鴨肉、魚肉的白肉為主>25%；(3)最後吃澱粉類，可吃糙米、燕麥或地瓜，少吃麵包、餅乾、蛋糕等精製食品。
2. 16：8斷食：調整進食與禁食時間的間歇性斷食法，即1天中進食時間有8小時，禁食時間16小時。

提醒：選擇食物種類以高營養、低熱量，如：新鮮水果及蔬菜（高纖含水量高）、全麥吐司等，避免食用低營養、高熱量食物，如：油炸食品、精緻食品（蛋糕、麵包）；飲品可選擇低糖或無糖飲料，如：美式咖啡、無咖啡因花草茶等。



二、多運動

1. 每次20分鐘以上，每週運動3次以上中等強度運動（如：游泳、慢跑、騎腳踏車、快走等），運動過程最大心律達60%~85%以上（最大心律公式：220-年齡）。
2. 保持規律運動及日常生活作息正常，能夠有效避免復胖。
3. 規律測量體重並記錄，藉以提醒自己維持健康的體重。

健康生活體重控制

三、關心小叮嚀

1. 選擇安全的場所運動，如：學校操場、公園。
2. 運動時應穿著舒適、吸汗衣物及合腳的鞋子。
3. 運動前做足暖身運動。
4. 夏天注意防曬，冬天避免失溫，適量補充水分。



參考資料

- 衛生福利部國民健康署(2023,1月)·*成人肥胖防治實證指引*。https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1788
- 顏嘉均(2023)·熱門減重飲食剖析·*中華民國糖尿病衛教學會會訊*,19(4),25-29。
https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20141022001-N202401160010-00008
- 衛生福利部國民健康署(2021,11月8日)·*促進健康體能的方法*。https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=333&pid=882
- 衛生福利部國民健康署(2021,6月15日)·*食物熱量密度*。https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=168&pid=722