

我適合用瘦瘦針嗎？

2026年減重實戰攻略

講座內容為通識衛教，非個人化醫療建議



日期	早餐	中餐	晚餐	其他點心	有氧	肌力	體重
2025/9/20	X	水餃、魚丸湯	西瓜、拿鐵	X	X	X	74.2
2025/9/21	香蕉、拿鐵	X	綠竹筍、香蕉、拿鐵	X	X	X	
2025/9/22	香蕉、拿鐵	X	地瓜、芭樂、毛豆	溫泉蛋、哈密瓜	O	O	
2025/9/23	X	打拋豬便當	香蕉、毛豆、拿鐵	溫泉蛋、哈密瓜	X	X	
2025/9/24	香蕉、拿鐵	拿鐵	哈密瓜、毛豆、拿鐵	毛豆、Zero	X	X	
2025/9/25	香蕉、拿鐵	芭樂、拿鐵	地瓜	毛豆、香蕉	X	O	
2025/9/26	芭樂、溫泉蛋、拿鐵	毛豆	刈包	芭樂	X	X	
2025/9/27	X	辣子雞丁便當、拿鐵	X	Zero	X	X	71.1
2025/9/28	X	豬里肌便當	蹄膀、煎豆腐、菜飯	X	X	X	
2025/9/29	X	X	芭樂、毛豆、拿鐵	X	O	O	
2025/9/30	X	肋排便當、蘋果紅茶	Zero	溫泉蛋	X	X	
2025/10/1	X	拿鐵	地瓜、毛豆、拿鐵	溫泉蛋、毛豆	X	X	
2025/10/2	拿鐵	芭樂、水蜜桃	芭樂、水蜜桃、毛豆	毛豆、Zero	X	O	
2025/10/3	芭樂、拿鐵	毛豆、芭樂	地瓜	拿鐵	X	O	
2025/10/4	X	蔥爆肉絲便當	香蕉、水煮蛋、拿鐵	芭樂	X	X	70
2025/10/5	美式	拿鐵	香蕉、拿鐵、炸豆腐	X	X	X	
2025/10/6	拿鐵	X	香蕉、芭樂、拿鐵	水煮蛋	X	X	
2025/10/7	X	排骨便當	芭樂、毛豆、拿鐵	X	X	X	
2025/10/8	X	和信便當	大麥克、拿鐵	X	X	X	
2025/10/9	蛋白	芭樂、拿鐵	蛋白	芭樂	X	O	
2025/10/10	香蕉、拿鐵	富錦樹	X	蛋白	X	X	
2025/10/11	X	水餃、魚丸湯	香蕉	芭樂	X	X	69.4
2025/10/12	X	拿鐵	香蕉、芭樂、毛豆	水煮蛋、Zero	X	X	
2025/10/13	拿鐵	X	地瓜、芭樂、拿鐵	牛肉沙拉	X	X	
2025/10/14	拿鐵	蔥爆肉絲便當	芭樂、香蕉、毛豆	X	X	X	
2025/10/15	拿鐵	毛豆	香蕉、長谷川漢堡排	X	X	O	
2025/10/16	香蕉、拿鐵	香蕉、拿鐵	毛豆、拿鐵	蛋白	減9.6%		
2025/10/17	拿鐵	毛豆、拿鐵	毛豆、拿鐵	芭樂、蛋白			
2025/10/18	X	滷排骨便當	漫青菜、芭樂、香蕉	X	X	X	67.1

大綱

➤ 觀念與迷思：

- 減脂增肌、基礎代謝率
- 瘦瘦針（腸泌素）給我們的啟示？

➤ 飲食菜單：

- 控制每日熱量 / 低醣飲食 / 168間歇斷食
- 哪一種飲食最有效？都試過卻瘦不下來？

➤ 運動處方：

- 有氧運動→全身減脂
- 重量訓練→局部增肌



瘦瘦針：腸泌素減重控糖藥物

GLP-1 (腸泌素類升糖素勝肽-1)

▼食物攝取



大腦

▼食物攝取



皮下白色
脂肪組織

▲胰島素分泌

▼升糖素分泌

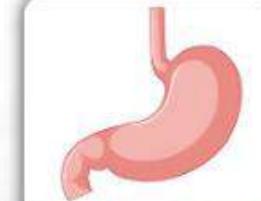


胰臟

▲胰島素敏感性

●改善脂肪代謝

●延緩胃排空



胃

GIP (葡萄糖依賴性胰島素增強多肽)

猛健樂：每週一劑2.5mg→15mg；平均瘦15-21%

有效抑制食慾，但維持健康飲食與運動習慣才可持久



瘦瘦針常見問題與迷思

Q1：誰適合使用？

- 肥胖 (BMI ≥ 27) 且有併發症：
 - 高血壓 / 第二型糖尿病 / 高血脂
 - 心血管疾病
 - 睡眠呼吸中止症

Q2：誰不能使用？

- 第一型糖尿病患者
- 孕婦或正在哺乳
- 甲狀腺髓質癌病史



瘦瘦針常見問題與迷思

Q3：常見副作用？如何應對？

- 嘔心、嘔吐、腸胃不適（5-18%）
 - 少量多餐、細嚼慢嚥
 - 有飽足感即停止進食
 - 避免油膩、辛辣等刺激性食物
 - 循序漸進調整劑量，讓身體逐漸耐受

Q4：會掉肌肉、造成肌少症？很容易復胖？

- 攝取充足蛋白質，維持規律運動習慣。

瘦瘦針常見問題與迷思

Q3：常見副作用？如何應對？

- 嘔心、嘔吐、腸胃不適（5-18%）
 - 少量多餐、細嚼慢嚥
 - 有飽足感即停止進食
 - 避免油膩、辛辣等刺激性食物
 - 循序漸進調整劑量，讓身體逐漸耐受

Q4：會掉肌肉、造成肌少症？很容易復胖？

- 攝取充足蛋白質，維持規律運動習慣。

Q5：網路上自己買回家施打？

- 違法且危險。處方藥需經醫師看診評估後開立。

Summary

People return to their baseline weight within 1.7 years on average after stopping treatment with any weight management medication, and just 1.5 years after using semaglutide or tirzepatide

Study design

Systematic review | Trials (randomised, non-randomised, single arm) and cohort studies (prospective or retrospective)

Data sources

37 studies | 9341 participants ≥ 18 years old with overweight or obesity

Comparison**Intervention**

Pharmacological interventions currently or previously licensed for weight loss

6322

Control

Non-pharmacological weight loss interventions or placebos

3019

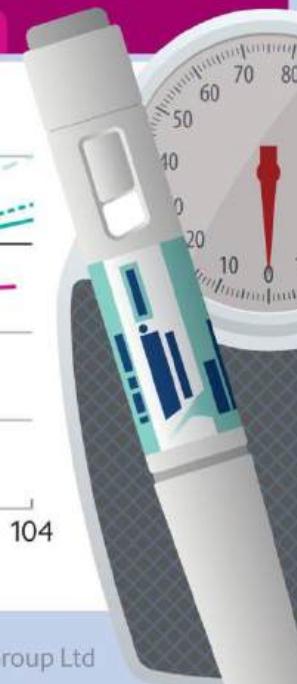
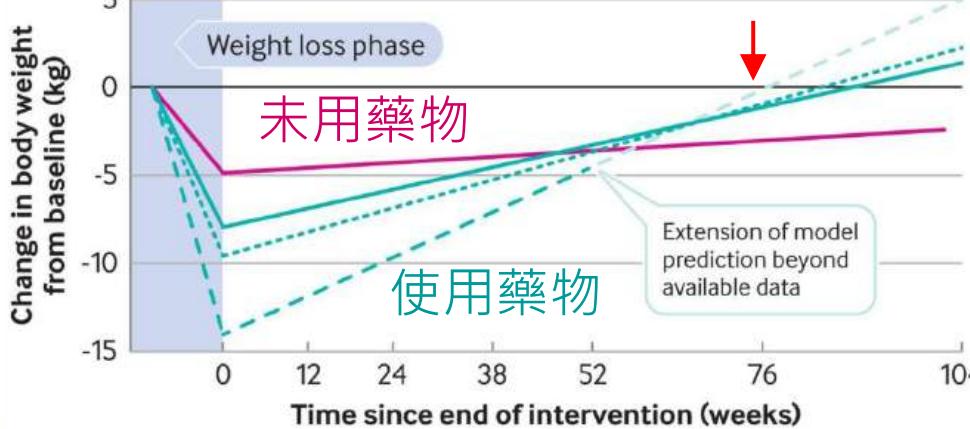
Outcomes

All medication

All incretin mimetics

Newer incretin mimetics

Behavioural programmes



病患停用瘦瘦針，平均1.5年後體重回到原點

瘦瘦針（腸泌素）給我們的啟示？



1. 驅動食慾的**生理機制**很強，單靠意志力難抑制
2. 控制食慾、維持熱量赤字，是成功減重的關鍵

Q1：減1公斤要累積多少熱量赤字？

1. 1700大卡
2. 3700大卡
3. 5700大卡
- ★4. 7700大卡



飲食控制

每天熱量赤字500大卡
 $\rightarrow 7700/500=15$ 天

攝取
熱量

消耗
熱量

20-30%

運動消耗

60-70%

基礎代謝

10%

食物熱效應



基礎代謝率 (BMR)

➤ 男： $10 \times \text{體重(公斤)} + 6.25 \times \text{身高(公分)} - 5 \times \text{年齡} + 5$

$$10 \times 60 \text{ 公斤} + 6.25 \times 170 \text{ 公分} - 5 \times 35 \text{ 歲} + 5 = 1492.5 \text{ 大卡}$$

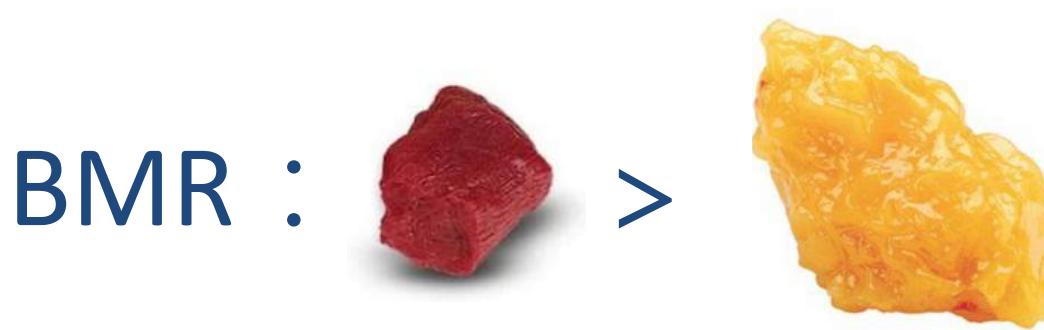
➤ 女： $10 \times \text{體重(公斤)} + 6.25 \times \text{身高(公分)} - 5 \times \text{年齡} - 161$

$$10 \times 55 \text{ 公斤} + 6.25 \times 165 \text{ 公分} - 5 \times 35 \text{ 歲} - 161 = 1245.3 \text{ 大卡}$$



基礎代謝率 (BMR)

- $370+21.6\times[\text{公斤體重}\times(100-\text{體脂肪率的數值})/100]$
 - 60公斤、體脂肪率**22%**：
 $370+21.6\times[60\times(100-22)/100]=\textcolor{red}{1380.9\text{大卡}}$
 - 60公斤、體脂肪率**32%**：
 $370+21.6\times[60\times(100-32)/100]=\textcolor{red}{1251.3\text{大卡}}$





熱量限制

有氧運動

8 : 2



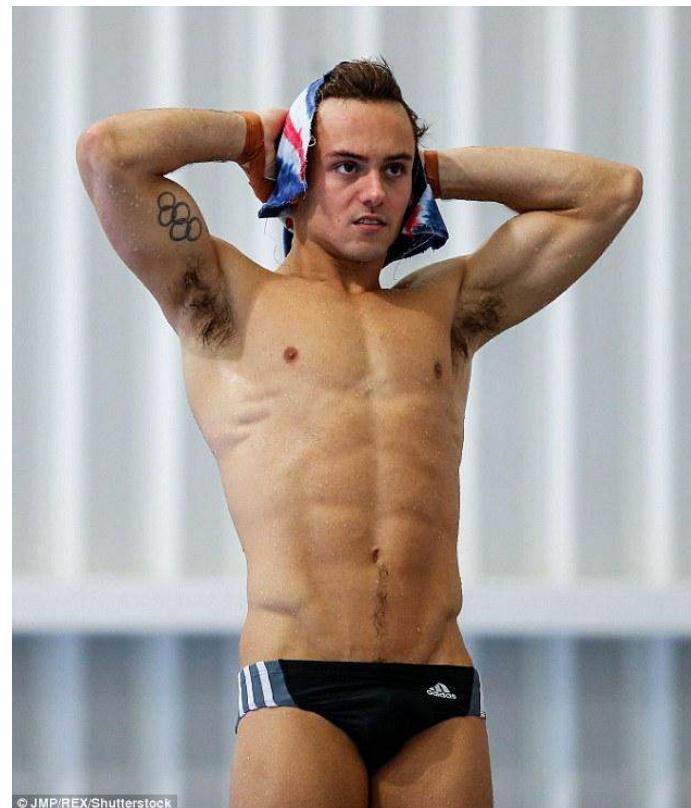
營養充足

重量訓練

減脂(肌)



少脂少肌



少脂多肌

增肌(脂)



多肌多脂

日期	早餐	中餐	晚餐	其他點心	有氧	肌力	體重
2025/9/20	X	水餃、			X	X	74.2
2025/9/21	香蕉、拿鐵			很忙(懶)沒運動	X	X	
2025/9/22	香蕉、拿鐵	X	地瓜、芭樂、毛豆	溫泉蛋、哈密瓜	O	O	
2025/9/23	X	打拋豬便當	香蕉、毛豆、拿鐵	溫泉蛋、哈密瓜	X	X	
2025/9/24	香蕉、拿鐵	拿鐵	哈密瓜、毛豆、拿鐵	毛豆、Zero	X	X	
2025/9/25	香蕉、拿鐵	芭樂、拿鐵	地瓜	毛豆、香蕉	X	O	
2025/9/26	芭樂、溫泉蛋、拿鐵	毛豆	刈包	芭樂	X	X	
2025/9/27	X	辣子雞丁便當、拿鐵	X	Zero	X	X	71.1
2025/9/28	X	豬里肌便當	蹄膀、煎豆腐、菜飯	X	X	X	
2025/9/29	X	X	芭樂、毛豆、拿鐵	X	O	O	
2025/9/30	X	肋排便當、蘋果紅茶	Zero	溫泉蛋	X	X	
2025/10/1	X	拿鐵	地瓜、毛豆、拿鐵	溫泉蛋、毛豆	X	X	
2025/10/2	拿鐵	芭樂、水蜜桃	芭樂、水蜜桃、毛豆	毛豆、Zero	X	O	
2025/10/3	芭樂、拿鐵	毛豆、芭樂	地瓜	拿鐵	X	O	
2025/10/4	X	蔥爆肉絲便當	香蕉、水煮蛋、拿鐵	芭樂	X	X	70
2025/10/5	美式	拿鐵	香蕉、拿鐵、炸豆腐	X	X	X	
2025/10/6	拿鐵	X	香蕉、芭樂、拿鐵	水煮蛋	X	X	
2025/10/7	X	排骨便當	芭樂、毛豆、拿鐵	X	X	X	
2025/10/8	X	和信便當	大麥克、拿鐵	X	X	X	
2025/10/9	蛋白	芭樂、拿鐵	蛋白	芭樂	X	O	
2025/10/10	香蕉、拿鐵	富錦樹	X	蛋白	X	X	
2025/10/11	X	水餃、魚丸湯	香蕉	芭樂	X	X	69.4
2025/10/12	X	拿鐵	香蕉、芭樂、毛豆	水煮蛋、Zero	X	X	
2025/10/13	拿鐵	X	地瓜、芭樂、拿鐵	牛肉沙拉	X	X	
2025/10/14	拿鐵	蔥爆肉絲便當	芭樂、香蕉、毛豆	X	X	X	
2025/10/15	拿鐵	毛豆	香蕉、長谷川漢堡排	X	X	O	
2025/10/16	香蕉、拿鐵	香蕉、拿鐵	毛豆、拿鐵	蛋白	X	X	
2025/10/17	拿鐵	毛豆、拿鐵	毛豆、拿鐵	芭樂、蛋白	X	X	
2025/10/18	X	滷排骨便當	漫青菜、芭樂、香蕉	X	X	X	67.1

Q2：哪一種飲食減重最有效？



Summary

Most macronutrient diets, over six months, resulted in modest weight loss and improved blood pressure. At 12 months, weight reduction diminished, and blood pressure improvements largely disappeared

Study design

Systematic review with
network meta-analysis

Heterogeneous participants, including
those with cardiovascular risk factors

Data sources

121
RCTs

21942
participants

Mean age:
49.0 years

Median
69% women

Median intervention
length: 26 weeks

Comparison

Link width proportional
to number of studies
comparing interventions
for weight loss

Interventions

Moderate
macronutrients
such as DASH,
Mediterranean

Dietary
advice

Low
carbohydrate
such as
Atkins, Zone

Low fat
such as Ornish

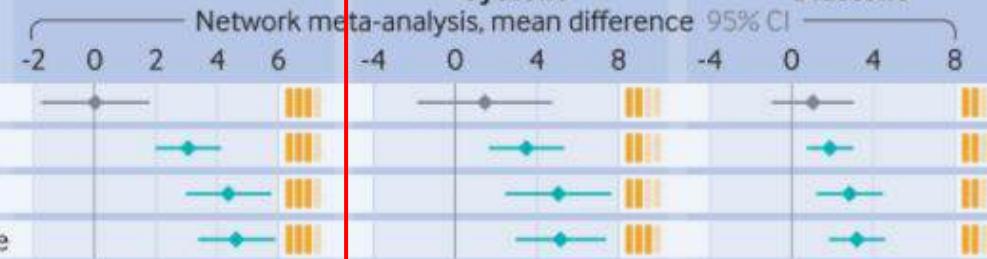
Usual diet

Comparator

Usual diet



**Outcomes at
six months**
compared with
usual diet

Weight loss kg

追蹤6個月平均減2-6公斤，但12個月後都復胖

Q2：哪一種飲食減重最有效？

**A2：短期都有效，中長期都復胖
→持之以恆很難但也最重要**



能每天持續執行的 就是好的減重計畫



減重飲食指南

- 依據自身飲食、生活習慣，先選擇對你而言最容易實行的方案，確實執行至少2至4週：
 - 方案一（吃的份量）：控制每日總熱量。
 - 方案二（吃的內容）：低醣飲食。
 - 方案三（吃的時間）：16-8間歇性斷食。
- 執行2至4週待身體習慣耐受後，可循序漸進再加入另一方案並行。如【低醣 + 16-8】、【16-8 + 總熱量】。
- 有糖尿病、腎臟病等**慢性病者**，建議先諮詢醫師。

減重飲食指南

- 依據自身飲食、生活習慣，先選擇對你而言最容易實行的方案，確實執行至少2至4週：
 - 方案一（吃的份量）：控制每日總熱量。
 - 方案二（吃的內容）：低醣飲食。
 - 方案三（吃的時間）：16-8間歇性斷食。
- 執行2至4週待身體習慣耐受後，可循序漸進再加入另一方案並行。如【低醣 + 16-8】、【16-8 + 總熱量】。
- 有糖尿病、腎臟病等慢性病者，建議先諮詢醫師。

成人每日消耗熱量2000 ~ 2500大卡
→減重時只吃八分飽（1600 ~ 2000大卡）



約800大卡



約280大卡

每日維持淨熱量-500大卡 → 一週減0.5公斤

高熱量關鍵字：油炸、煎炒、香酥



高熱量關鍵字：肥肉、皮、勾芡



份量皆以一碗/一份計，實際熱量依據不同店家製作方法有所差異。

高熱量關鍵字：香濃餡料、酥皮、糖霜



Q 營養師程涵宇

經典台式 麵包熱量排行

※一份麵包之熱量。實際熱量依據店家公告為主。



高熱量關鍵字：糖、配料、奶精

手搖茶 热量排行榜

飲品	大	中
波霸綠/紅	525.3 Kcal 57.2 g	297.8 Kcal 35.6 g
冰淇淋紅茶	445.3 Kcal 68.7 g	250.2 Kcal 40.8 g
燕麥紅茶	403.3 Kcal 58.8 g	237 Kcal 36.7 g
梅の綠	358.3 Kcal 84.5 g	259.6 Kcal 61.3 g
旺來紅	339.6 Kcal 78.3 g	237.7 Kcal 54.8 g
多多綠	331.6 Kcal 75.9 g	239.5 Kcal 54.8 g
8冰綠	279.2 Kcal 63.8 g	195.5 Kcal 44.7 g
鮮柚綠	239.6 Kcal 54.5 g	167.7 Kcal 38.1 g
檸檬綠/青	232.6 Kcal 51.7 g	165.3 Kcal 36.6 g
茉莉綠茶/阿薩姆紅茶 黃金烏龍/四季春青茶	183.6 Kcal 43.1 g	128.5 Kcal 30.2 g

以上熱量為每杯正常甜度、冰度之官網提供熱量數值，每份因人工調製存在誤差，商品以實際提供為準。

版權所屬 © <https://remincare.com>/高敏敏營養師

Q3：已經吃很少了，為何還不會瘦？

成人每日消耗熱量2000 ~ 2500大卡
→減重時只吃八分飽（1600 ~ 2000大卡）



約800大卡



約280大卡

每日維持淨熱量-500大卡 → 一週減0.5公斤

A3：週一到週五每日-500大卡，
但週六和週日都+1500大卡

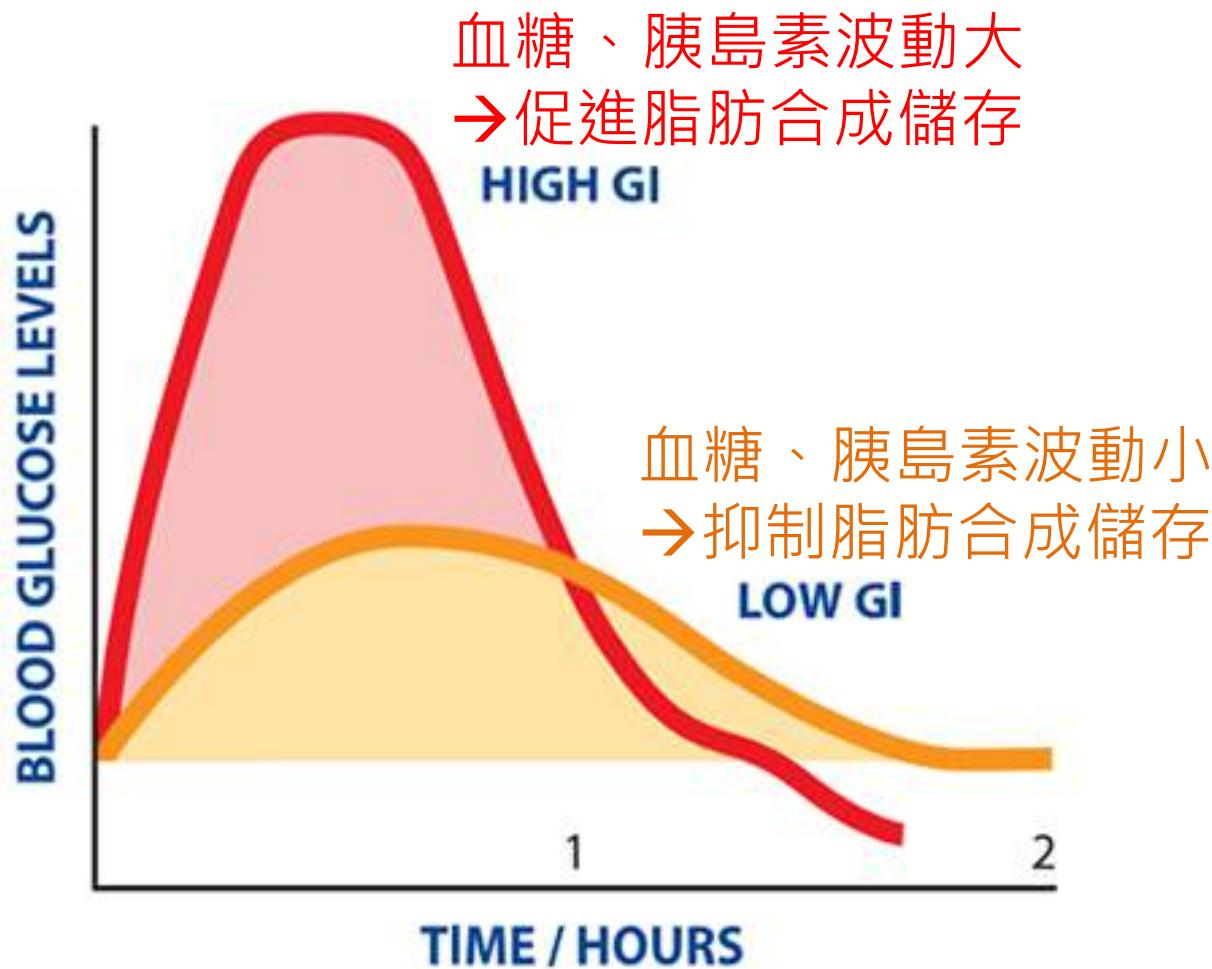
減重飲食指南

- 依據自身飲食、生活習慣，先選擇對你而言最容易實行的方案，確實執行至少2至4週：
 - 方案一（吃的份量）：控制每日總熱量。
 - 方案二（吃的內容）：**低醣飲食**。
 - 方案三（吃的時間）：16-8間歇性斷食。
- 執行2至4週待身體習慣耐受後，可循序漸進再加入另一方案並行。如【低醣 + 16-8】、【16-8 + 總熱量】。
- 有糖尿病、腎臟病等慢性病者，建議先諮詢醫師。



熱量來源	蛋白質	醣類 (碳水化合物)	油脂
食物來源	奶、蛋、魚、肉、豆	飯、麵、地瓜 水果、砂糖	動物脂肪、植物油、堅果
分解吸收	胺基酸	葡萄糖	脂肪酸
生理功能	1. 合成肌肉 2. 皮膚、毛髮 3. 膠原蛋白 4. 組織修補	體內細胞 快速能量來源	1. 皮下脂肪 2. 儲存熱量 3. 荷爾蒙原料 4. 運送脂溶性維生素

選擇低升糖指數 (GI) 的食物



高GI：精緻加工糖類（碳水化合物）



	品項	GI值	品項	GI值
澱粉類	吐司	91	馬鈴薯	90
	白米飯	84	山藥	75
	烏龍麵	80	南瓜	65
	麵線	68	芋頭	64
	白稀飯	86	地瓜	55
	糙米飯	56	全麥麵包	50
蛋白質	牛肉	46	優格低脂	38
	豬肉	45	牛奶脫脂	32
	雞肉	45	蛋	30
	鴨肉	45	全脂牛奶	27
	羊肉	45	豌豆	45
	海鮮	40	四季豆	35
蔬菜類	紅蘿蔔	80	白蘿蔔	26
	韭菜	52	芹菜	25
	蔥	30	花椰菜	25
	蕃茄	30	茄子	25
	洋蔥	30	苦瓜	24
	香菇	28	青江菜	23
	高麗菜	26	小黃瓜	23
	青椒	26	菠菜	15
水果類	西瓜	80	蘋果	36
	荔枝	79	奇異果	35
	鳳梨	65	檸檬	34
	香蕉	61	梨子	32
	葡萄	50	橘子	31
	芒果	49	柳丁	31

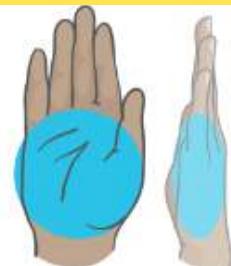
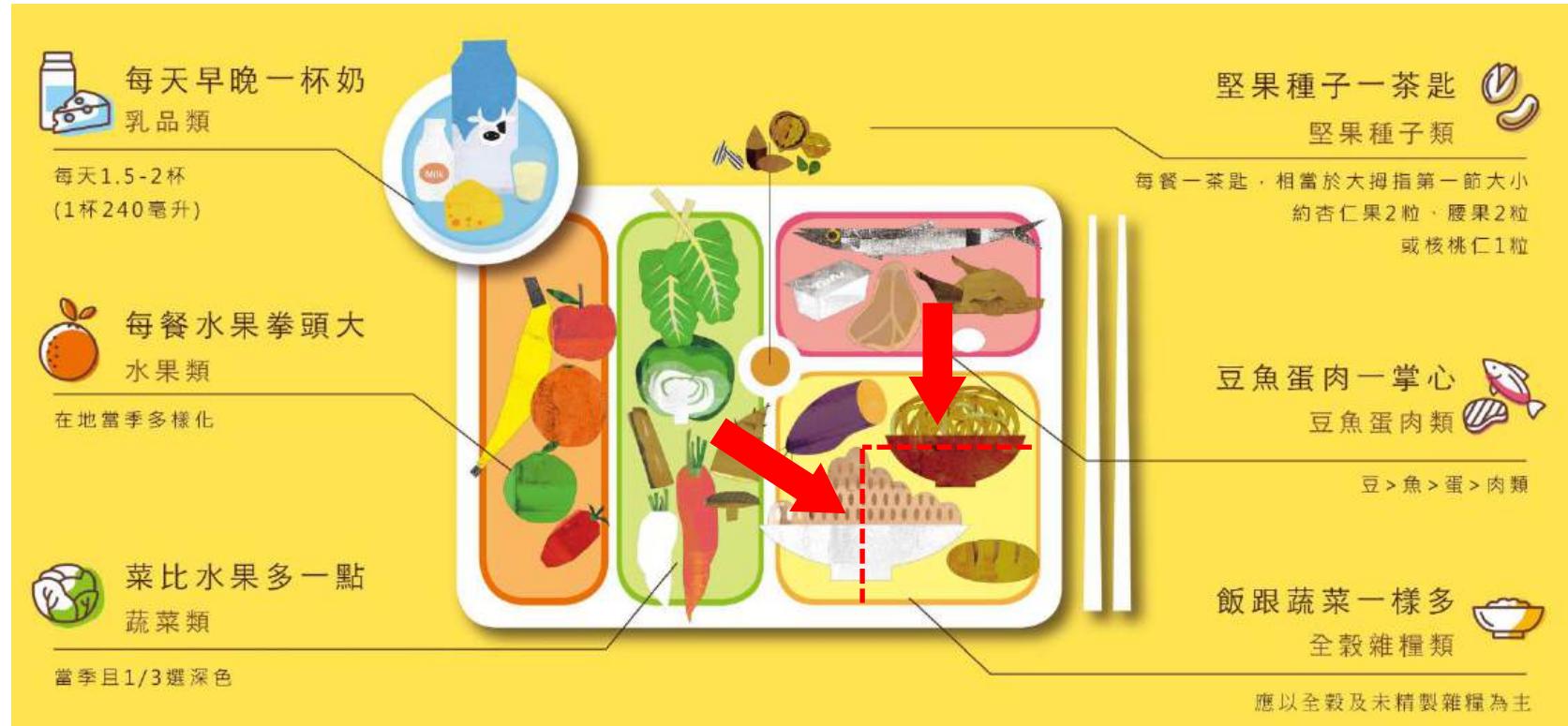
高GI值： ≥ 70

中GI值：56-69

低GI值： ≤ 55

除GI值外，仍需考量
熱量及其他營養成分

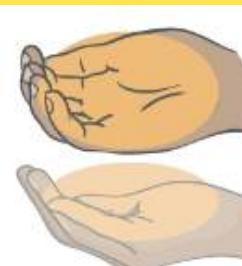
少精緻澱粉多原型菜肉



A portion of protein =
1 palm



A portion of
vegetables = 1 fist



A portion of carbs =
1 cupped hand



A portion of fats
= 1 thumb

蛋白質

蔬菜

主食/水果

油脂

211餐盤減重法

50%

蔬菜2份

25%

蛋白質1份

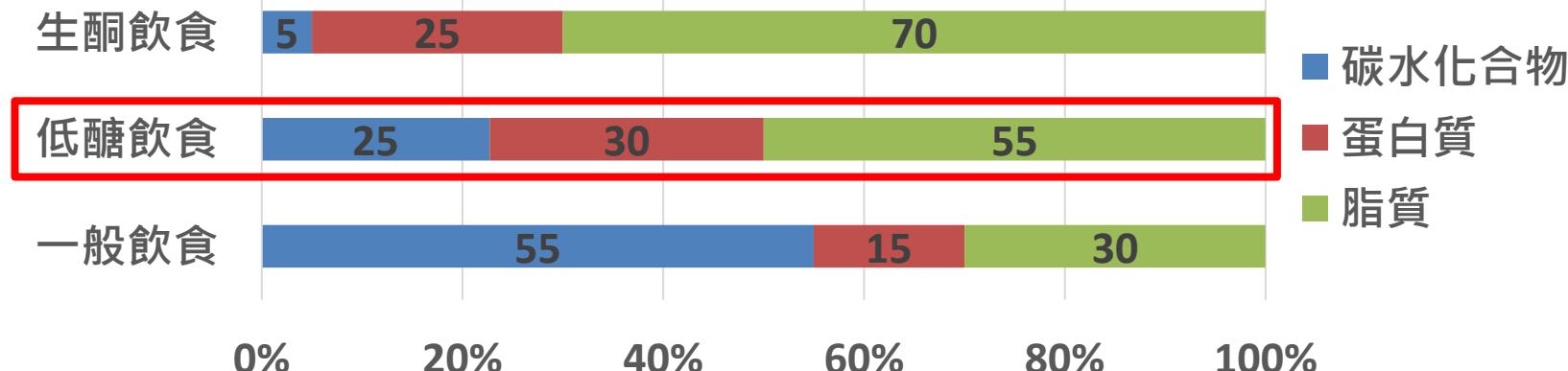
25%

全穀物1份



以一日1500大卡為例

飲食方式	全穀根莖 (份)	水果 (份)	蔬菜 (份)	總碳水 化合物 (克)	蛋豆魚肉 (份)	低脂 牛奶 (份)	堅果 油脂 (份)
生酮飲食 (極低醣)	0	0	4	20	10	0	15
低醣飲食 (低醣)	3	1	5	97	8	1	9
中醣飲食 (減醣)	6	2	4	125	7	1	5
一般飲食 (正常醣)	9.5	2	4	204	4	1	5



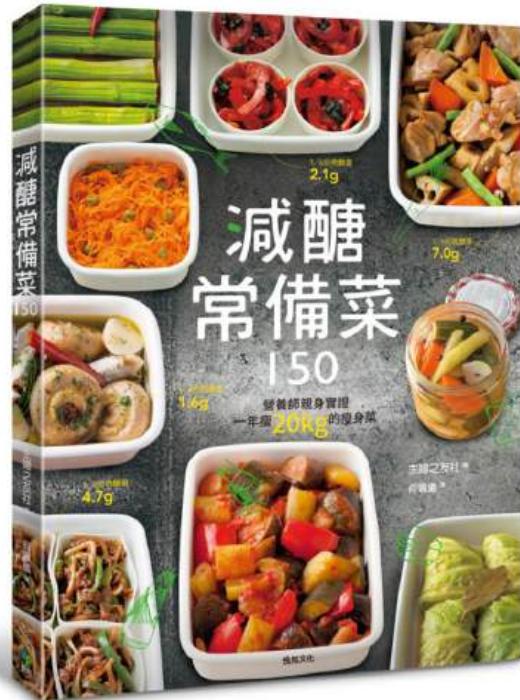
每餐主食（澱粉）不超過1碗飯 吃到以下任一份，飯量需減少1/4碗



紅燈區	食物					
	GI 值	72	88	98	85	90
黃燈區	食物					
	GI 值	80	69	75	80	70

黃燈區	食物					
	GI 值	68	61	62	61	65

綠燈區	食物					
	GI 值	50	29	54	39	53



不挨餓、不用喝油、醣質不超標

低醣・生酮 常備菜80道

吃進優質肉類、海鮮、酪梨、好油脂，
家常口味的生酮常備食譜



《2025-2030美國人飲食指南》

吃真正的食物（原型食物）！

Eat Real Food



NOVA Food classification

Unprocessed or minimally processed foods	Processed culinary ingredients	Processed foods	Ultra-processed foods
Foods which did not undergo processing or underwent minimal processing technics, such as fractioning, grinding, pasteurization and others. 	These are obtained from minimally processed foods and used to season, cook and create culinary dishes. 	These are unprocessed or minimally processed foods or culinary dishes which have been added processed culinary ingredients. They are necessarily industrialized. 	These are food products derived from foods or parts of foods, being added cosmetic food additives not used in culinary. 

原型食物 調味佐料

加工食品 超加工食品

是否看得到食材原型？家庭廚房是否容易手工自製？

X

O

1450 CALS

VS. 1450 CALS



Morning coffee run



An entire day of eating
@MeowMeix

X

O

LAST MINUTE
SNACK

@MeowMeix



520 calories
6g protein

PLANNED AHEAD
SNACKS



520 calories
40g protein

加工食品：飽足感低（熱量密度高）、「營養低」
原型食物：飽足感高（熱量密度低）、「營養高」

○原型食物



✖ 加工食品



○原型食物



✖ 加工食品



O



X



蔥鹽雞五穀飯飯糰



蛋黃奶香麵包



紐奧良風味鮮蔬烤雞三明治



繽紛鮮蔬烤雞便當



藍莓乳酪三明治



真飽涼麵-原味麻醬



白蘿蔔



台灣黑輪



美式原味熱狗

O



X



嫩煎鷄腿堡



薑燒豬肉長堡



麥香魚



酥嫩雞翅(2塊)



義式烤鷄沙拉



鮮乳



冰無糖綠茶



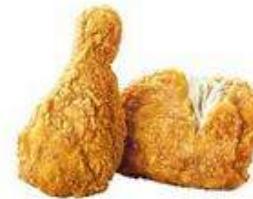
冰特選那堤



勁辣鷄腿堡



火腿薯餅烤土司



麥脆雞腿(2塊)



薯條

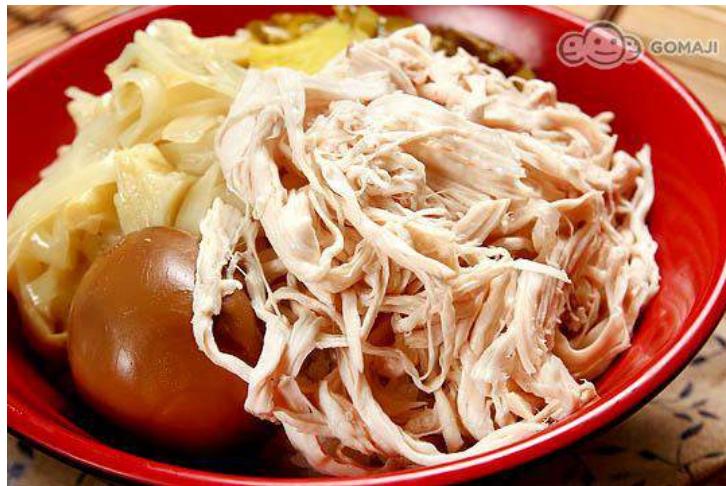


蘋果派



冰炫風(OREO)

台灣小吃：避免勾芡、炒炸



Q4：下列哪種豆腐熱量最高？

1. 嫩豆腐



53大卡

★2. 百頁豆腐



196大卡

3. 雞蛋豆腐



78大卡

4. 板豆腐



88大卡

減重飲食指南

- 依據自身飲食、生活習慣，先選擇對你而言最容易實行的方案，確實執行至少2至4週：
 - 方案一（吃的份量）：控制每日總熱量。
 - 方案二（吃的內容）：低醣飲食。
 - **方案三（吃的時間）：16-8間歇性斷食。**
- 執行2至4週待身體習慣耐受後，可循序漸進再加入另一方案並行。如【低醣 + 16-8】、【16-8 + 總熱量】。
- 有糖尿病、腎臟病等慢性病者，建議先諮詢醫師。

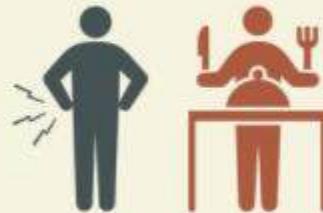
間歇性斷食（讓身體餓！）

慢性病患者需先諮詢醫師

隔日斷食法

1 Day

1 Day



一天正常吃，一天斷食

斷食日限制熱量在500大卡

5:2斷食法

2 Days

5 Days



連續五天正常吃，
兩天限制熱量在500大卡

16:8斷食法

8 Hours



一天進食的時間
限制在8個小時內

早餐晚吃、

晚餐早吃

16:8

18:00

進食

斷食

10:00

8小時進食
16小時斷食

18:6

進食

斷食

20:4

進食

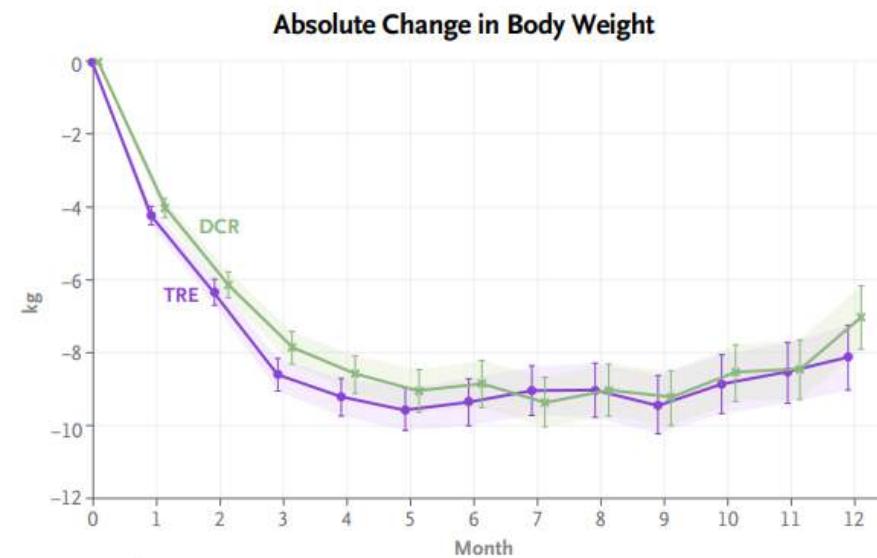
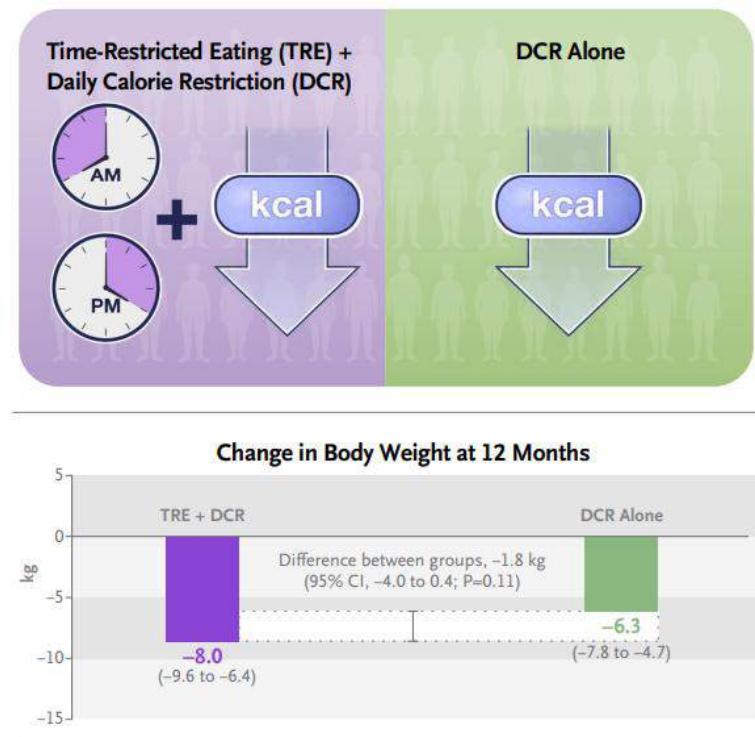
斷食

4小時進食
20小時斷食

16-8間歇性斷食

- 理論：身體感受飢餓時，抑制胰島素，減少脂肪合成。
- 一天24小時，**只有8小時可以攝取熱量，其餘16小時都要禁食。**
- 16小時禁食期間，只能攝取無熱量的東西，例如黑咖啡、無糖茶、白開水。
- 範例：**早餐晚點吃（或不吃），晚餐早點吃**，每天只有10:00至18:00進食，18:00至隔天10:00都禁食。
- 可循序漸進實行：12-12→14-10→**16-8**。

168 + 控制熱量 VS 只控制熱量 → 減少體重無顯著差異



Liu D et al. DOI: 10.1056/NEJMoa2114833

控制每日總熱量最重要 低醣或168若與之牴觸還是瘦不下來



VS



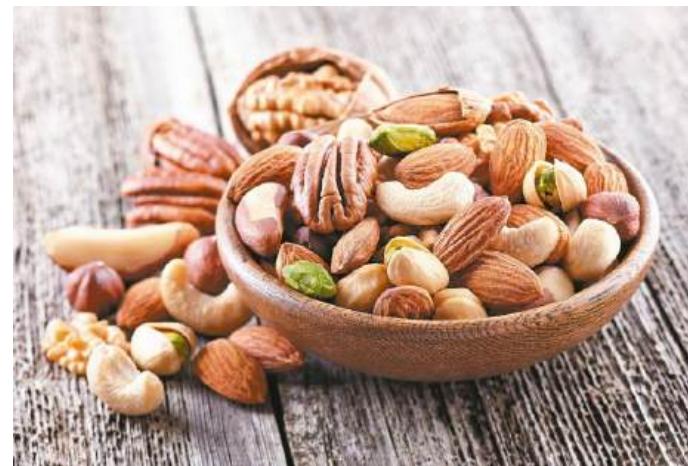
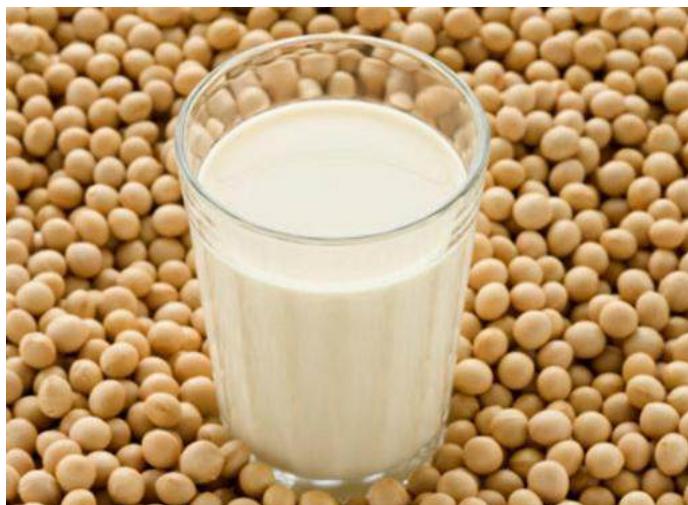
會瘦

還是會胖

日期	早餐	中餐	晚餐	其他點心	有氧	肌力	體重
2025/9/20	X	水餃、魚丸湯	西瓜、拿鐵	X	X	X	74.2
2025/9/21	香蕉、拿鐵	X	綠竹筍、香蕉、拿鐵	X	X	X	
2025/9/22	香蕉、拿鐵	X	地瓜、芭樂、毛豆	溫泉蛋、哈密瓜	O	O	
2025/9/23	X	打拋豬便當	香蕉、毛豆、拿鐵	溫泉蛋、哈密瓜	X	X	
2025/9/24	香蕉、拿鐵	拿鐵	哈密瓜				
2025/9/25	香蕉、拿鐵	芭樂、拿鐵					
2025/9/26	芭樂、溫泉蛋、拿鐵	毛豆	刈包	芭樂	X	X	
2025/9/27	X	辣子雞丁便當、拿鐵	X	Zero	X	X	71.1
2025/9/28	X	豬里肌便當	蹄膀、煎豆腐、菜飯	X	X	X	
2025/9/29	X	X	芭樂、毛豆、拿鐵	X	O	O	
2025/9/30	X	肋排便當、蘋果紅茶	Zero	溫泉蛋	X	X	
2025/10/1	X	拿鐵	地瓜、毛豆、拿鐵	溫泉蛋、毛豆	X	X	
2025/10/2	拿鐵	芭樂、水蜜桃	芭樂、水蜜桃、毛豆	毛豆、Zero	X	O	
2025/10/3	芭樂、拿鐵	毛豆、芭樂	地瓜	拿鐵	X	O	
2025/10/4	X	蔥爆肉絲便當	香蕉、水煮蛋、拿鐵	芭樂	X	X	70
2025/10/5	美式	拿鐵	香蕉、拿鐵、炸豆腐	X	X	X	
2025/10/6	拿鐵	X	香蕉、芭樂、拿鐵	水煮蛋	X	X	
2025/10/7	X	排骨便當	芭樂、毛豆、拿鐵	X	X	X	
2025/10/8	X	和信便當	大麥克、拿鐵	X	X	X	
2025/10/9	蛋白	芭樂、拿鐵	蛋白	芭樂	X	O	
2025/10/10	香蕉、拿鐵	富錦樹	X	蛋白	X	X	
2025/10/11	X	水餃、魚丸湯	香蕉	芭樂	X	X	69.4
2025/10/12	X	拿鐵	香蕉、芭樂、毛豆	水煮蛋、Zero	X	X	
2025/10/13	拿鐵	X	地瓜、芭樂、拿鐵	牛肉沙拉	X	X	
2025/10/14	拿鐵	蔥爆肉絲便當	芭樂、香蕉、毛豆	X	X	X	
2025/10/15	拿鐵	毛豆	香蕉、長谷川漢堡排	X	X	O	
2025/10/16	香蕉、拿鐵	香蕉、拿鐵	毛豆、拿鐵	蛋白	X	X	
2025/10/17	拿鐵	毛豆、拿鐵	毛豆、拿鐵	芭樂、蛋白	X	X	
2025/10/18	X	滷排骨便當	漫青菜、芭樂、香蕉	X	X	X	67.1

只控總熱量生活更有彈性

低熱量、高營養（蛋白質、纖維）點心



定期安排Happy Day !



口腹之慾被滿足，飲控反而更持久

大綱

➤ 觀念與迷思：

- 減脂增肌、基礎代謝率
- 瘦瘦針（腸泌素）給我們的啟示？

➤ 飲食菜單：

- 控制每日熱量 / 低醣飲食 / 168間歇斷食
- 哪一種飲食最有效？都試過卻瘦不下來？

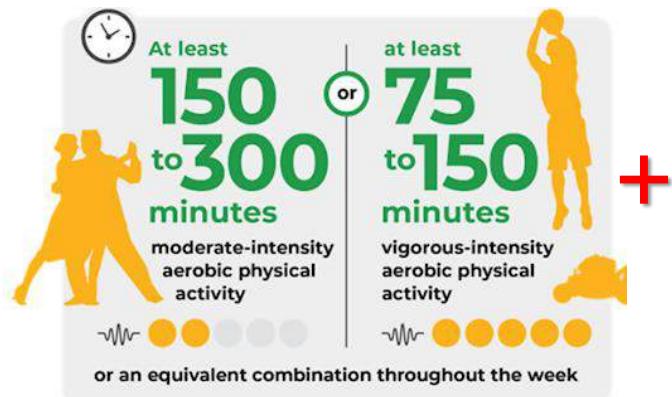
➤ 運動處方：

- 有氧運動→全身減脂
- 重量訓練→局部增肌



運動保健實務面

	心肺有氧運動	肌力阻抗運動	伸展/平衡運動
特徵	呼吸喘	肌肉痠	筋拉緊
健康促進	1. 預防三高、通血路 2. 延長壽命 3. 肺功能↑ 4. 消耗熱量、 全身減脂	1. 增肌健骨 2. 預防跌倒 3. 預防骨折 4. 慢性疼痛↓	1. 柔軟度↑ 2. 平衡感↑ 3. 預防跌倒 4. 慢性疼痛↓
運動	園藝、慢跑、腳踏車、跳舞、游泳、球類競技	重量訓練	太極拳、瑜伽
WHO建議	中度： 每週150-300分 / 費力： 每週75-150分	每週2天 訓練主要肌群	每週3天 (65歲以上)



圖文：WHO

中度：10分鐘以上會有點**喘**、無法唱歌
費力：10分鐘以上會非常**喘**、無法講話

費
中
輕
生

高 度 身 體 活 動

High-intensity
Exercise

持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

中 度 身 體 活 動

Moderate-intensity
Exercise

持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

輕 度 身 體 活 動

Low-intensity
Exercise

不太費力的輕度身體活動，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

不 活 動

Sedentary

僅止於靜態生活的內容，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。



中度：3~6 METs；費力：> 6 METs

運動項目	消耗熱量(大卡/公斤體重/小時)	運動30分鐘所消耗的熱量(大卡)				
		40公斤	50公斤	60公斤	70公斤	
走路						
慢走(4公里/小時)		3.5	70	87.5	105	122.5
快走、健走(6.0公里/小時)		5.5	110	137.5	165	192.5
爬樓梯						
下樓梯		3.2	64	80	96	112
上樓梯		8.4	168	210	252	294
跑步						
慢跑(8公里/小時)		8.2	164	205	246	287
快跑(12公里/小時)		12.7	254	317.5	381	444.5
快跑(16公里/小時)		16.8	336	420	504	588
騎腳踏車						
騎腳踏車(一般速度，10公里/小時)		4	80	100	120	140
騎腳踏車(快，20公里/小時)		8.4	168	210	252	294
騎腳踏車(很快，30公里/小時)		12.6	252	315	378	441
工作						
拖地		3.7	74	92.5	111	129.5
園藝		4.2	84	105	126	147
使用工具製造或修理(如水電工)		5.3	106	132.5	159	185.5
耕種、牧場、漁業、林業		7.4	148	185	222	259
搬運重物		8.4	168	210	252	294

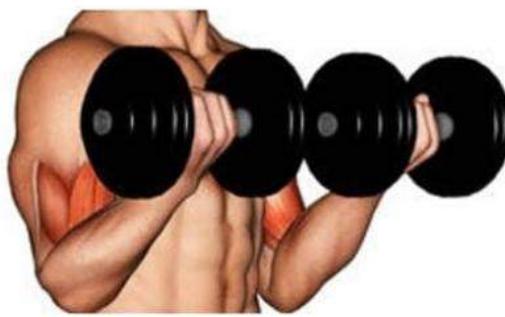


BEFORE TRAINING

Muscles are small in size comprising of smaller muscle cells & myofibril



Untrained muscle cell

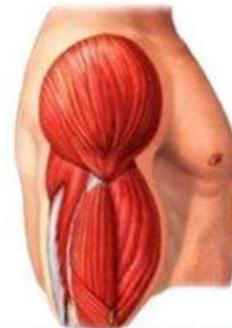


WHILE TRAINING

The stress applied during the training causes micro tears & satellite cells are induced to repair these tears.



Damaged muscle cell

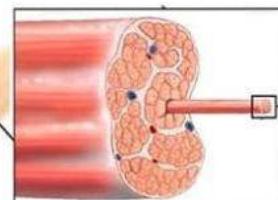


AFTER TRAINING

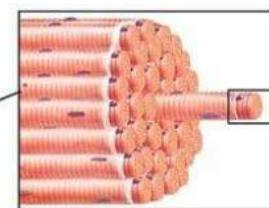
Muscles cells are repaired after fusing with the satellite cells & forming new myofibrils, thereby increasing in size



Repaired muscle cells

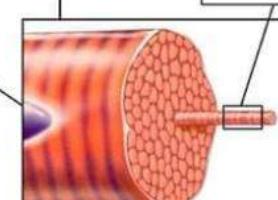


Muscle bundle



Fascicle

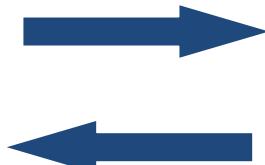
DODGE GYM 



Muscle fibre (muscle cell)



**破壞肌纖維
(重量訓練)**



**重建肌纖維
(充足休息 + 營養)**

重量訓練原則

➤ 破壞足夠：

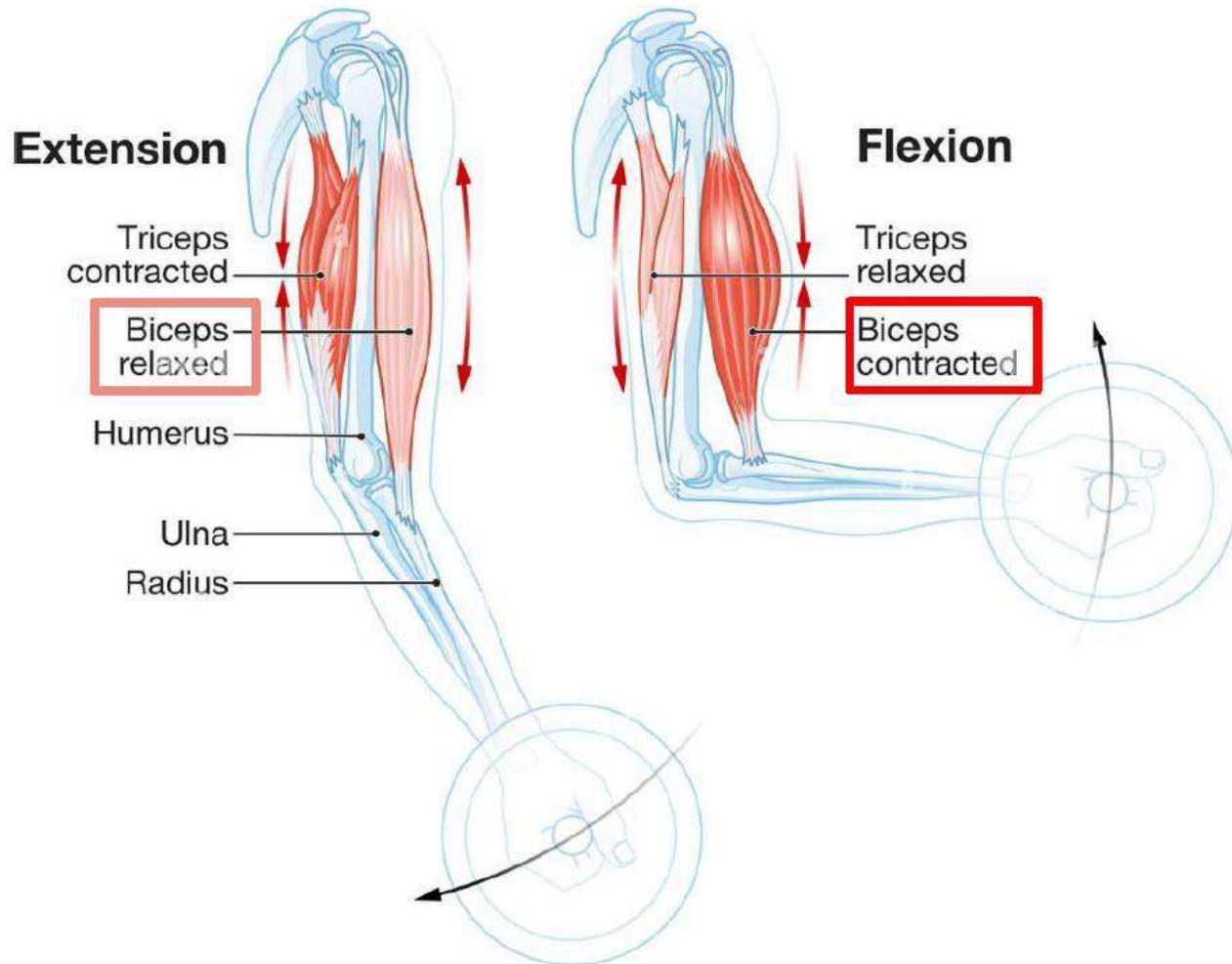
- 同一動作8-12次、共做4-8組，組間休息1-2分鐘。
- 重量：連續抬舉8-12次會「**力竭**」。
- 不急：每次動作需讓肌纖維完全收縮、完全放鬆。

➤ 充分**重建**：

- 相同肌群休息48-72小時，每日**輪替**訓練不同肌群。
- 攝取足夠蛋白質、熱量。
- 例：D1手臂+肩膀→D2胸+腹→D3背+大腿→
D4手臂+肩膀→D5胸+腹→D6背+大腿.....

二頭肌完全放鬆 (手肘伸直)

二頭肌完全收縮 (手肘屈曲)



重量訓練不一定要去健身房



<https://reurl.cc/WGWM50>



Exercise Anatomy

Pietro Boselli
7 部影片 觀看次數：628,316次 上次更新日期：2017年...

全部播放 隨機播放

In this 6-episode mini-series, I will show a variety of exercises, highlighting the muscles involved, the correct technique and also some quick tips on how to get the maximum out of them.

Filmed, edited and VFX
Fahdi Kanavati
<https://vimeo.com/fkanavati>

- 1  Pietro Boselli's Exercise Anatomy - Trailer
Pietro Boselli • 觀看次數：31萬次・6年前
- 2  Exercise Anatomy: Shoulders Workout | Pietro Boselli
Pietro Boselli • 觀看次數：952萬次・6年前
- 3  Exercise Anatomy: Arms Workout | Pietro Boselli
Pietro Boselli • 觀看次數：215萬次・6年前
- 4  Exercise Anatomy: Back Workout | Pietro Boselli
Pietro Boselli • 觀看次數：336萬次・6年前
- 5  Exercise Anatomy: Chest Workout | Pietro Boselli
Pietro Boselli • 觀看次數：428萬次・6年前
- 6  Exercise Anatomy: Abs Workout | Pietro Boselli
Pietro Boselli • 觀看次數：351萬次・6年前
- 7  Exercise Anatomy: Legs Workout | Pietro Boselli
Pietro Boselli • 觀看次數：108萬次・6年前

居家健身：啞鈴、彈力繩、單槓架



直臂夾胸

部位/胸部



負重伏地挺身

部位/胸部、手臂
肩部



深蹲

部位/腿部、臀部



充足蛋白質及熱量→維持肌肉量

➤ 每日所需攝取蛋白質量：

- 沒重訓，每公斤**1.0**克→ $60 \times 1.0 = 60$ 克/天
- 有重訓，每公斤**1.5-2.0**克→ $60 \times 1.5-2.0 = 90-120$ 克/天



一掌心大小約
2-3份蛋白質

Q5：肌肉少，是不是該吃高蛋白粉？

熱量來源	蛋白質	醣類 (碳水化合物)	油脂
食物來源	奶、蛋、魚、肉、豆	飯、麵、糖地瓜、水果	動物油、植物油、堅果
分解吸收	氨基酸	葡萄糖	脂肪酸
生理功能	1. 合成肌肉 2. 皮膚、毛髮 3. 膠原蛋白 4. 組織修補	體內細胞 快速能量來源	1. 皮下脂肪 2. 儲存熱量 3. 荷爾蒙原料 4. 運送脂溶性 維生素

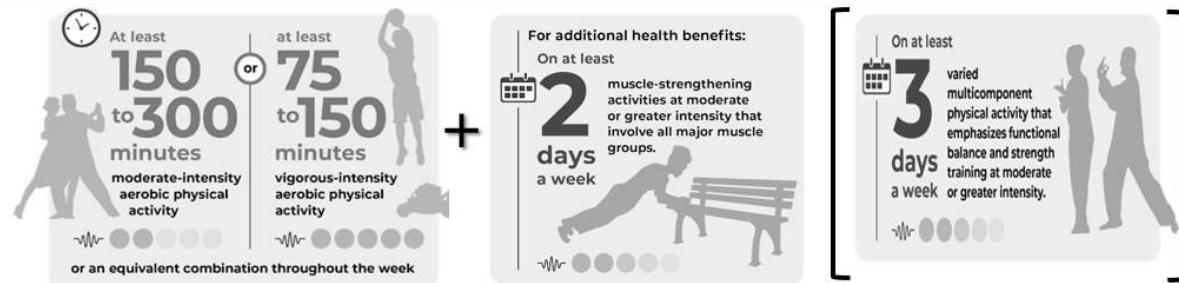
A5：增肌卡關常是因為重量訓練不足。
蛋白質吃太多一樣會變成脂肪。

Q6：○○機可以局部消除脂肪？



Q6：○○機可以局部消除脂肪？

	心肺有氧運動	肌力阻抗運動	伸展/平衡運動
特徵	呼吸喘	肌肉痠	筋拉緊
健康促進	1. 預防三高、通血路 2. 延長壽命 3. 肺功能↑ 4. 消耗熱量、 全身減脂	1. 增肌健骨 2. 預防跌倒 3. 慢性疼痛↓	1. 柔軟度↑ 2. 平衡感↑ 3. 預防跌倒 4. 慢性疼痛↓
運動	快走、園藝、跳舞、慢跑、游泳、球類競技	重量訓練	太極拳、瑜伽
WHO建議	中度：每週150-300分/ 費力：每週75-150分	每週2天 訓練主要肌群	每週3天 (65歲以上)



A6：不行，要餓或喘（熱量赤字）
新陳代謝後才會「全身」減脂

忙碌上班族運動處方

➤ 心肺有氧運動（至少做到有點喘）

- ✓ 週間餐後快走15分鐘；週末爬山健行30-60分鐘
- ✓ 週間社區或公司健身房慢跑20-30分鐘
- ✓ 每週打球2次，每次60-90分鐘

➤ 肌力阻抗運動（一組動作盡量做到力竭）

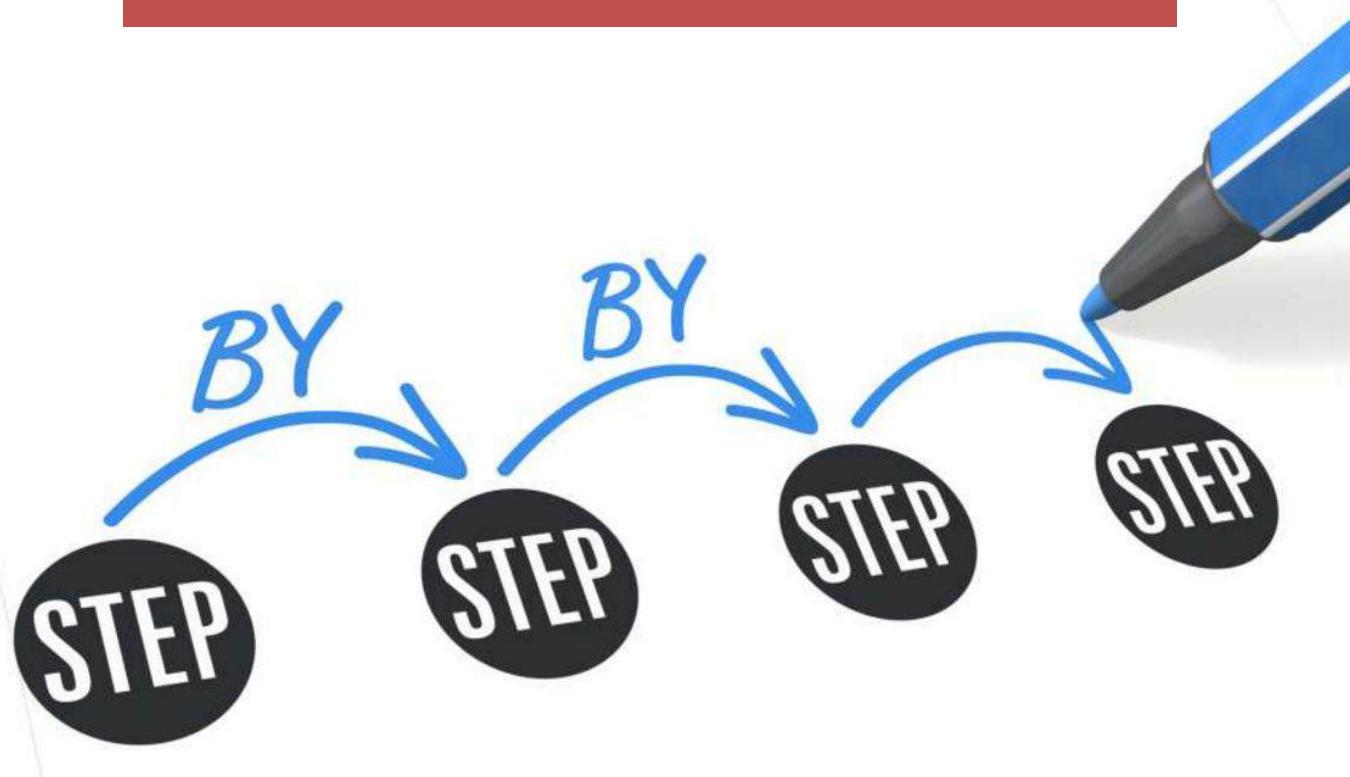
- ✓ 每週2-3次公司健身房或居家重訓，每次30分鐘
- ✓ 電腦辦公一小時、追完一集劇...做特定專項5分鐘

微運動！

➤ 伸展 / 平衡運動

- ✓ 睡前30分鐘伸展運動、瑜珈、太極拳
- ✓ 電腦辦公一小時、追完一集劇...做特定專項5分鐘

不要太嚴格完美
循序漸進，持之以恆



每月或每週改變一個飲食或運動習慣

38歲糖尿病找上門！疾管署副署長羅一鈞控糖菜單這樣吃

鍾佩錦 / 整理編輯

2017-11-20 | 瀏覽數 96,762

現在三餐減少攝取澱粉量，少吃麵飯、甜點或麵包，多一些蛋白質，以無糖為原則。每天早餐喝一杯無糖豆漿和脫脂鮮奶，搭配上一個夾蛋和蔬菜的三明治，且上班前抓緊時間，先在外面走個10到15分鐘，想提神的話，再點一杯無糖美式咖啡。

到了午餐，就拿出在家準備的清燙便當，裡面有燙青菜、燙魚肉、燙豆類，沒有白飯和麵，配上一份水果，像一顆芭樂，再加一顆牛番茄。但這樣的午餐組合，有時到下午會產生飢餓感，為了墊肚子，會吃些不甜的堅果或便利商店的生菜沙拉，注意糖量標示。

吃完午餐後，剩下約半小時午休時間，是我運動消耗脂肪及熱量的時間，到疾管署附近快走，雨天只能選擇在室內爬樓梯或到捷運站走一走、來回走騎樓等，目的是為消耗熱量、促進新陳代謝，以免飯後血糖升高使得下午工作腦筋空白又疲倦。

**兩年內體重68→58公斤（BMI 28→21）；體脂34%→17%
糖化血色素：14%→5.8%；糖尿病藥物2種減至1種**



Take Home Message

➤ 觀念與迷思

- 先專心減脂：飲食 8 運動 2。
- 熱量赤字 > 運動習慣 > 增肌。

➤ 飲食菜單

- 控制總熱量：每天-500大卡。
- 低醣飲食：少精緻加工澱粉、多原型菜肉。
- 16-8間歇性斷食。

➤ 運動處方

- 全身消脂：有氧運動 + 限制總熱量。
- 局部增肌：重量訓練 + 充足蛋白質。

美FDA核准首款口服版「瘦瘦丸」 估最快明年初正式上市

諾和諾德 # FDA # 藥物 # 受試者 ...



美國FDA批准瘦瘦針Wegovy的口服版本。（圖／諾和諾德）



發布時間：2025/12/23 14:35 更新時間：2025/12/23 14:44

洪詩宸 / 綜合報導

結論先講

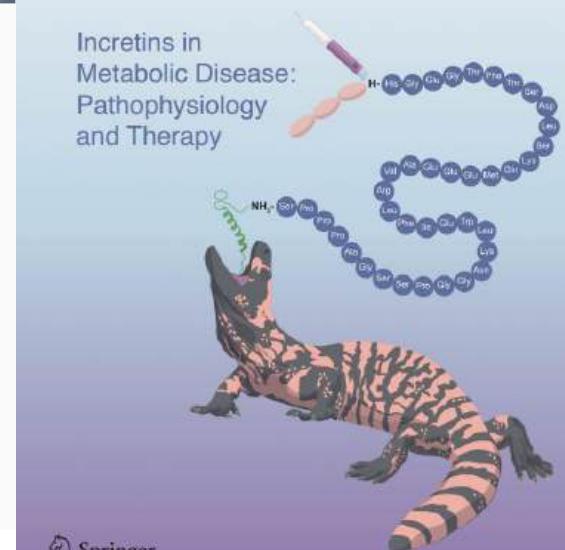
美國FDA於22日正式批准瘦瘦針Wegovy（台灣稱「週纖達」）的口服版本，為首款獲核准可透過每日口服、專門用於治療肥胖的藥物，預計最快將於明（2026）年1月在美國上市，起始劑量價格為每月149美元（約新台幣4700元）。製藥商諾和諾德表示，口服版Wegovy的效果與針劑版相當，受試者在15個月內平均減掉了13.6%體重。



Incretins in Metabolic Disease | Special Issue

Diabetologia

Journal of the European Association for the Study of Diabetes (EASD)



Q & A

謝謝聆聽

