

目 錄

● 健康體重篇

一、認識健康體重.....	1
二、體重過重或肥胖對健康的影響.....	2
三、用BMI判斷自己是否為健康體重.....	3
四、用腰圍判斷自己是否為肥胖.....	6
五、自我評估過胖的原因.....	7

● 健康飲食篇

一、認識每日飲食指南.....	8
二、計算每天所需熱量.....	9
三、依熱量需求找到每日飲食建議量.....	10
四、認識我的餐盤.....	11
五、生活4撇步.....	15
六、認識三好一巧.....	17
七、每天要喝多少水.....	18
八、吃到哪都均衡.....	19

● 附錄

一、血壓及體重紀錄表.....	29
二、營養不良風險篩檢表 (MNA-SF).....	31
三、澎湖縣社區營養照護網	32
四、澎湖縣醫療院所營養門診服務資訊.....	33