

暴食症 飲食治療



體重指數 (Body Mass Index)

$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

體重指數分類	亞洲人
 過輕	少於18.5
 健康	18.5－22.9
 過重	23－24.9
 肥胖	25以上

訂立明確的飲食原則及計劃

你的飲食餐單應包括，

1. 保持充足水份，注意口渴與肚餓的分別
2. 充足食量及均衡飲食
3. 減慢進食的速度，注意飽肚或肚餓的感覺
4. 預先計劃應對暴食行為的方法，減少失控的機會
5. 無論任何環境，堅持正確的飲食原則及目標

食物份量

早餐	雞蛋_____隻 或 瘦肉類/魚_____兩/_____克 或 燒牛肉/雞肉_____片 或 低脂肪芝士_____片 加 (1) 方包_____片(番茄/青瓜/生菜) 或 (2) 脫脂/低脂牛奶1杯加方包_____片(大/小) 或 (3) 粥/麥皮_____中號碗 或 (4) 飯_____中號碗(加蔬菜/瓜類) 或 (5) 粉/麵_____中號碗(加蔬菜/瓜類) 或 (6) 腸粉_____碟加點心_____碟
早點	鹹餅乾_____塊 或 方包_____塊 或 脫脂奶/低脂牛奶_____杯 或 水果_____份
午餐	清湯 瘦肉類/魚_____兩 蔬菜_____ 飯_____中號碗 水果_____份

下午茶	鹹餅乾_____塊 或 方包_____塊 或 脫脂奶/低脂牛奶_____杯 或 水果_____份
晚餐	清湯 瘦肉類/魚_____兩 蔬菜_____ 飯_____中號碗 水果_____份
睡前	鹹餅乾_____塊 或 方包_____塊 或 脫脂奶/低脂牛奶_____杯 或 水果_____份

食物交換表：

飯_____中號碗 = 湯 / 粉麵_____中號碗
= 粥 / 麥片_____中號碗
= 方包_____塊

雞蛋_____隻 = 熟肉 / 魚 _____兩
= 豆腐_____磚

以下飲食環境有機會增加暴食行為的出現機會

例如

1. 邊看電視，上網或閱讀等
2. 太多美食，不能控制進食份量
3. 任何環境，亦要進食
4. 獨自在家時、感到疲勞時或壓力大時，就要進食

改變暴食習慣

例如：

陳太每天到超市買餅，就先購買大量零食，獨自在家的時候，就開始暴食零食。

減少暴食零食的方法

陳太決定，每次只帶預算好的現金去買餅，先買蔬菜，水果，牛奶及肉類。因為沒有剩餘的金錢購買零食，亦減少在家中暴食零食的機會。

學習肚餓的提示

1. 胃部發出聲響
2. 感到頭痛
3. 感到無力
4. 感到不適

學習飽肚的提示

1. 腹肚脹起
2. 倒胃想嘔



用1至10分去形容飽肚感

1分非常肚餓 3-4分感到肚餓，開始進食 5-6分 感覺不肚餓，還想進食
7-8分感到飽肚，開始停止進食，避免過度進食 10分非常飽

當發現飲食環境因素引發暴食行為的出現，可嘗試改變習慣，達致健康飲食目標

飲食記錄

日期 / 時間

飲食份量

飽肚感

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



日期 / 時間

飲食份量

飽肚感



身高：_____米 理想體重：_____公斤