1.緒論

1.1 動機

在現在的時代裡，許多人更對與健康日愈重視，而肥胖的因素是最為普遍的，肥胖不僅會帶來許多困擾更會給引發出更多的疾病，但是許多人為了減肥常常以不吃不喝剩至服用藥物來幫助自己快速減肥，而我們提供這個網站以幫助想要減肥的人有更好的管道方式來減肥。

1.2 研究目的

現在年輕人嚴重偏食且愛吃宵夜及高熱量食物，加上久坐電腦桌前 運動量少、不愛吃蔬菜、纖維攝取不足；輕度導致肥胖還有營養攝取失衡，重度則容易致癌和心血管疾病！

而我們網站是為了幫助想要減肥但又不失健康的方法提供給使用者，給使用者一個不會傷身體也可以吃得放心的方法，同時也可以讓我們了解到更多健康的飲食知識，為自己的健康把關。

1.3 文獻探討

我們的主題設為養生資訊網，在網路上搜尋相關網站的知識和網頁架構，再將所收集的資料擷取需要的部分整合到我們的網站，網站先以減肥及各式養身減肥的方式為例子在先為此網站開始展開進度，首先要了解肥胖對身體有何影響，及提供減肥必須要知道相關的知識、計算人的一天需攝取的熱量如何計算以及了解自己的標準體重範圍，在從使用者的熱量需求規劃出適合自己的食譜。

2.體重計算方式

2.1 標準體重

世界衛生組織計算標準體重之方法：

男性：（身高 cm－80）x70% ＝標準體重。

女性：（身高 cm－70）x60% ＝標準體重。

標準體重正負 10% 為理想體重範圍。

標準體重正負 10% ~ 20% 為體重過重或過輕。

標準體重正負 20% 以上為肥胖或體重不足。

標準體重正負 20% 以上為肥胖或體重不足。

隨著骨架大小不同，標準體重會有所調整，小骨架的標準體重須向下修正百分之三~五，大骨架的標準體重須向上修正百分之五~七。

例如同樣是五十公斤，對中骨架的某位女性來說是標準體重，對小骨架來說就是超重一.五~二.五公斤，對大骨架來說就是比標準體重還輕 2.5~3.5 公斤。

以下是骨架的計算方法：

骨架的計算方法：

骨架係數（r）＝身高（公分）÷手腕圍（公分

	男性	女性
小骨架(S)	r>10.4	r>10.9
中骨架(M)	10.4>r>9.6	10.9>r>9.9
大骨架(L)	r<9.6	r<9.9

2.2 身體質量－ＢＭＩ

體重是否合乎理想，不全然是科

學性的問題，目前盛行的標準往往考慮的是美麗、自信等主觀的價值。營養上的理想體重以促進健康和增長壽命為標準。由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，採用的指標是身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為 BMI），其計算公式如下：

$$BMI = 體重（kg）/ 身高（m）^2$$

有利於健康與壽命的理想值為 22，＋10%內都是符合理想的範圍，男女皆相同，通常年輕者適用較低的 BMI 值，年長者適用較高的 BMI 值。根據 BMI 值與個人身高，就可以推算個人的理想體重。

成人的體重分級與標準

分　級	身體質量指數
體重過輕	**BMI ＜ 18.5**
正常範圍	**18.5 ≦ BMI ＜24**
過　重	**24 ≦ BMI ＜ 27**
輕度肥胖	**27 ≦ BMI ＜ 30**
中度肥胖	**30 ≦ BMI ＜ 35**
重度肥胖	**BMI ≧ 35**

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制

高的 BMI 使某些特定疾病的風險大幅提高。

例如：高血壓、心臟血管疾病、關節炎、女性不孕症等。

BMI 愈高，罹患疾病的機率愈高，身體質量指數與健康息息相關，身體質量指數只要超過 24，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加。

2.3 基礎代謝率－ＢＭＲ

以 Harris-Benedict 方程式（每日所需卡路里）

男性：66+(13.7x 體重)+(5x 身高)-(6.8x 年齡)

女性：655+(9.6x 體重)+(1.7x 身高)-(4.7x 年齡)

Harris-Benedict 方程式對於男性與女性的基礎代謝率有不同的算法，主要是由於在一些特別的組織上，男女有著極大的差別：

肌肉：男性佔 45%、女性佔 36%。

骨頭：男性佔 15%、女性佔 12%。

總體脂肪：男性佔 15%、女性 27%。

其他組織：男女各為 25%。

活動：活動是新陳代謝的第二項因素，大約佔新陳代謝的 20%到 30%。計算活動所增加的燃燒熱量時必須用到成數觀念。也就是說計算每天熱量消耗時必須將活動成數表的數據乘上 BMR。

ＢＭＲx 活動＝每天熱量需要

活動乘數表

靜坐 1.15 倍

輕度活動(每天日常活動) 1.3 倍

中度活動(每週運動三、四次) 1.4 倍

重度活動(每週運動超過四次) 1.6 倍

每 1KG 的脂肪等於 7700 卡的熱量；也就是說必須要創造 7700 卡的熱量赤字才有可能減重 1KG。

3.減重範圍

根據衛生署建議，成人每天所攝取的熱量不可低於 1,200 大卡，千萬不可為了速成減重，讓攝取熱量低到不行，弄壞了身體。

每日攝取熱量控制範圍	
少量	1000~1500
中量	500~1000
大量	0~500

4.熱量追蹤

4.1 一個月

我們以會員制，每一個月為追蹤期，將每個會員第一次進入計算時就會將第一次的資料做保存，當下次來輸入時,以第一次資料來比對第 2 次輸入的資料,用來追蹤一個月之間的熱量差異是否有成功。

4.2 一個禮拜

追蹤會員熱量的攝取是為了讓會員觀察自己每天是否有攝取過多的熱量或是有無達到減肥熱量攝取範圍為目地，等到了記錄的第七天再算一次本週共增加或減少了多少卡的熱量並且再算一次自己的健康體重

標準體重參考圖：

此表示已 2.5 公分為一個單位，從中計算每個不同的體重最為參考依據不同身體質量指數，我們可以看出自己的體重是否合乎理想：

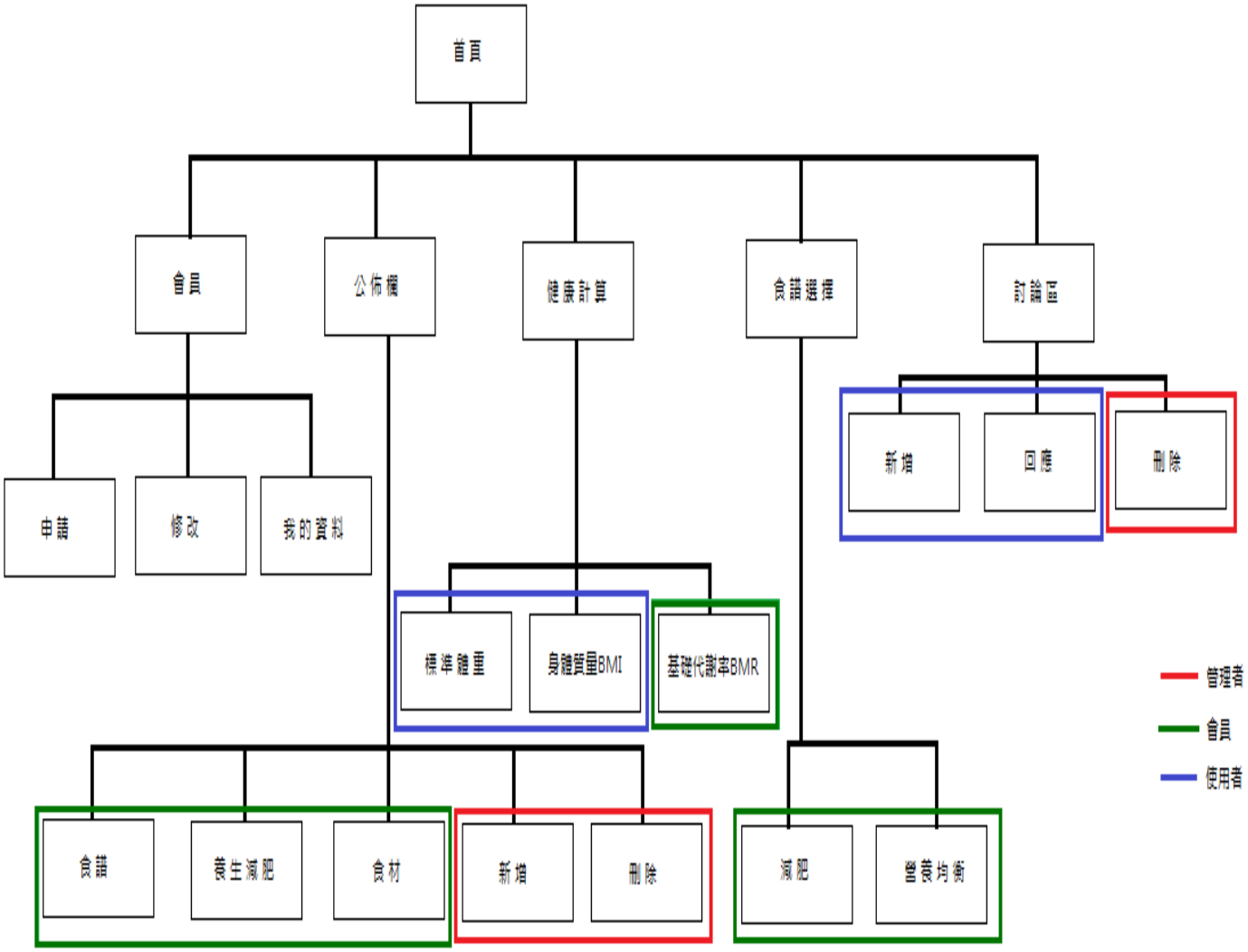
女性理想體重				男性理想體重			
身高	小體型	中體型	大體型	身高	小體型	中體型	大體型
147.5	43	46	50.5	157.5	52.5	56	60
150	44	47	52	160	54	57.5	61.5
152.5	45.5	48.5	53	162.5	55	59	63.5
155	47	50	54.5	165	57	60	65
157.5	48	51	56	167.5	58	61.5	67
160	49.5	52.5	57	170	59.5	63.5	68.5
162.5	51	54	58.5	172.5	61.5	66	70.5
165	52.5	56	60	175	63.5	67.5	72.5
167.5	52.5	56	60	177.5	66	69	74
170	55	59.5	64	180	67.5	71	76.5
172.5	57	61	66	182.5	69	73	79
175	59	63	67.5	185	71	75	80.5
177.5	61	65	70	187.5	73	77.5	83

肥胖易引起疾病圖

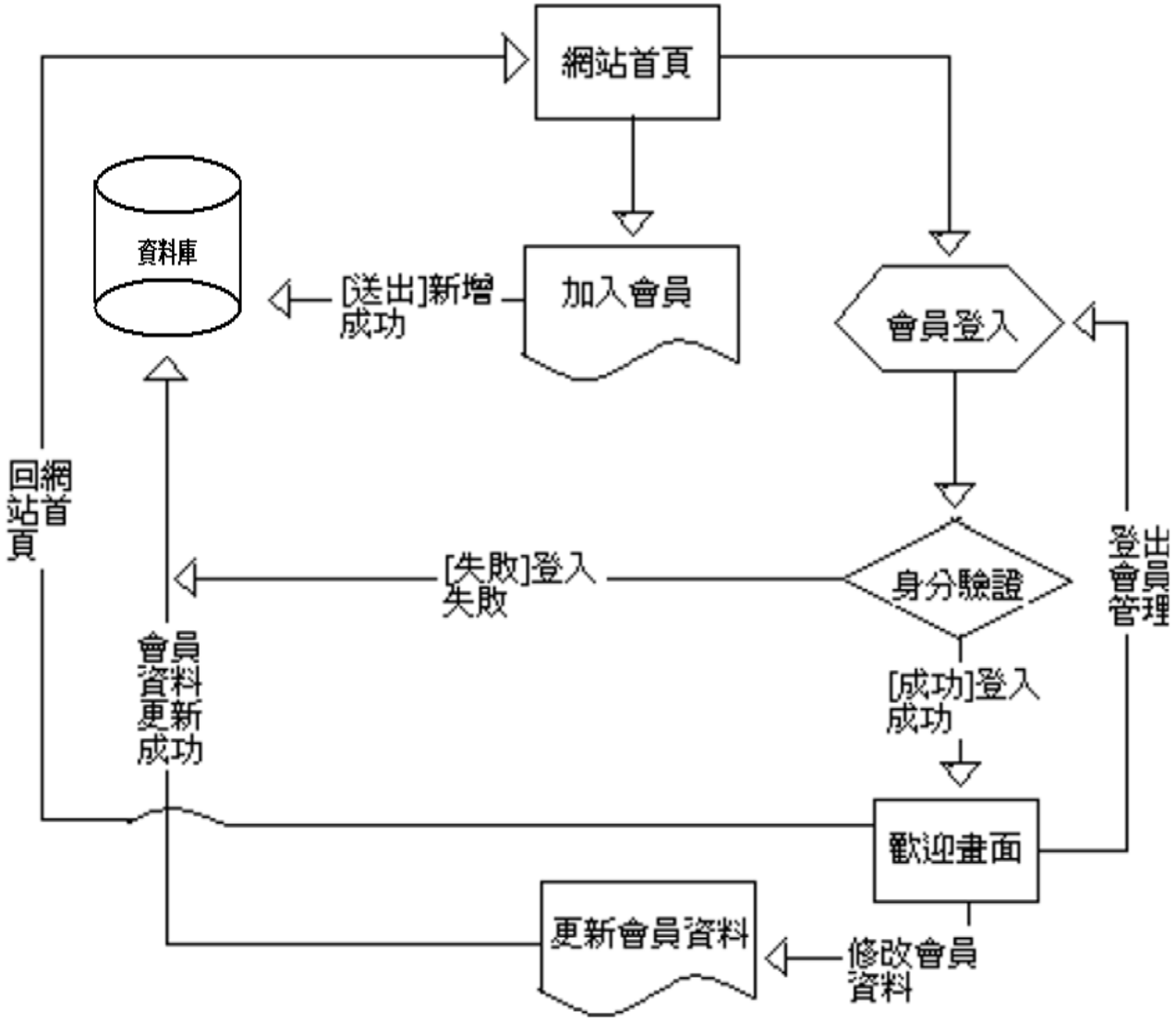
順序	死亡原因	致命因子
1	惡性腫瘤	飲食．病毒．肥胖．各種污染
2	腦血管疾病	飲食．肥胖．高血壓．糖尿病．高血脂
3	心臟疾病	飲食．高血壓．高血脂．肥胖
4	糖尿病	飲食．肥胖
5	事故傷害	喝酒．不遵守交通規則
6	慢性肝病及肝硬化	肝癌病毒．酒精．藥物．肥胖
7	肺炎	感染性疾病
8	腎炎及腎病變	農藥.重金屬藥物
9	自殺	厭世．感情因素
10	高血壓性疾病	飲食．肥胖．高血脂

與體脂肪過多相關的健康問題	
健康問題	可能原因
外科手術的危險	麻醉劑用量增加和傷口感染的機率較大。
呼吸系統的疾病	肺功能的負荷加重。
成年型糖尿病 (非胰島素依賴型糖尿病)	脂肪細胞增大，導致與胰島素的結合不良，以及胰島素的訊息傳至細胞的反應不良，胰島素抗性增強。
高血壓	主因尚未證實，但發現在脂肪組織中血管的分佈增加。
冠狀動脈心臟病	不僅血清中膽固醇和三甘油脂濃度增加，同時身體的活動力降低。
骨骼和關節的病症	膝關節、腳踝和髖關節的負荷過重。
膽囊結石	膽囊中的膽固醇含量增加。。
皮膚病	皮膚皺褶處，水份較高，微生物易滋生。
各種的癌症	雌性激素可由脂肪細胞產生；由動物實驗顯示攝取過多的能量會助長癌細胞的發展。。
身高較矮(某些肥胖型)	青春期較早開始。。
懷孕的危險	分娩較困難；若需要使用麻醉劑，其劑量增加。
較早死亡	如上所述，各種致病的危險因子。。

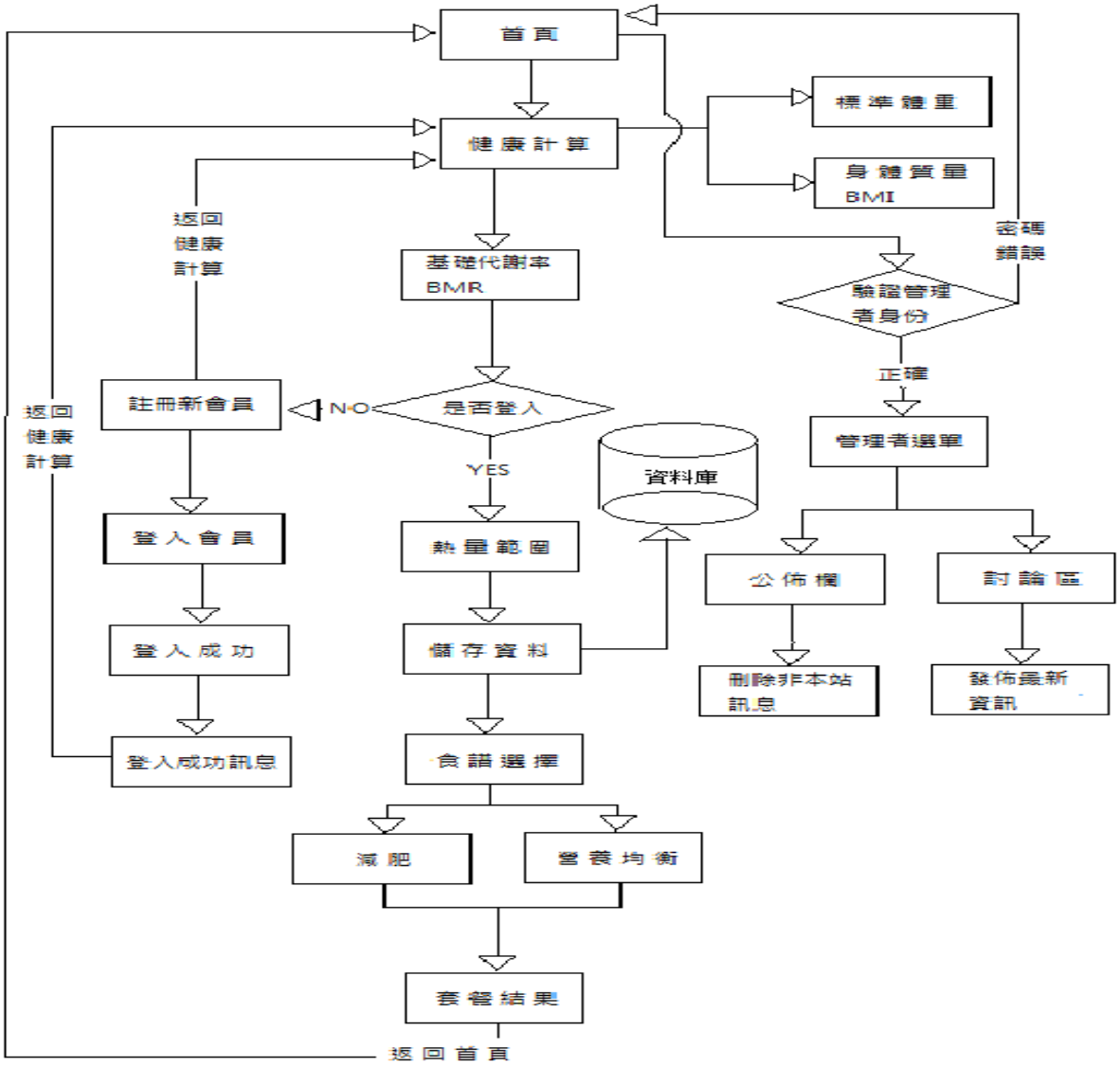
網站架構圖：


首頁
會員
公佈欄
健康計算
食譜選擇
討論區
申請
修改
我的資料
新增
回應
刪除
標準體重
身體質量BMI
基礎代謝率BMR
食譜
減生減肥
食材
新增
刪除
減肥
營養均衡
管理者
會員
使用者

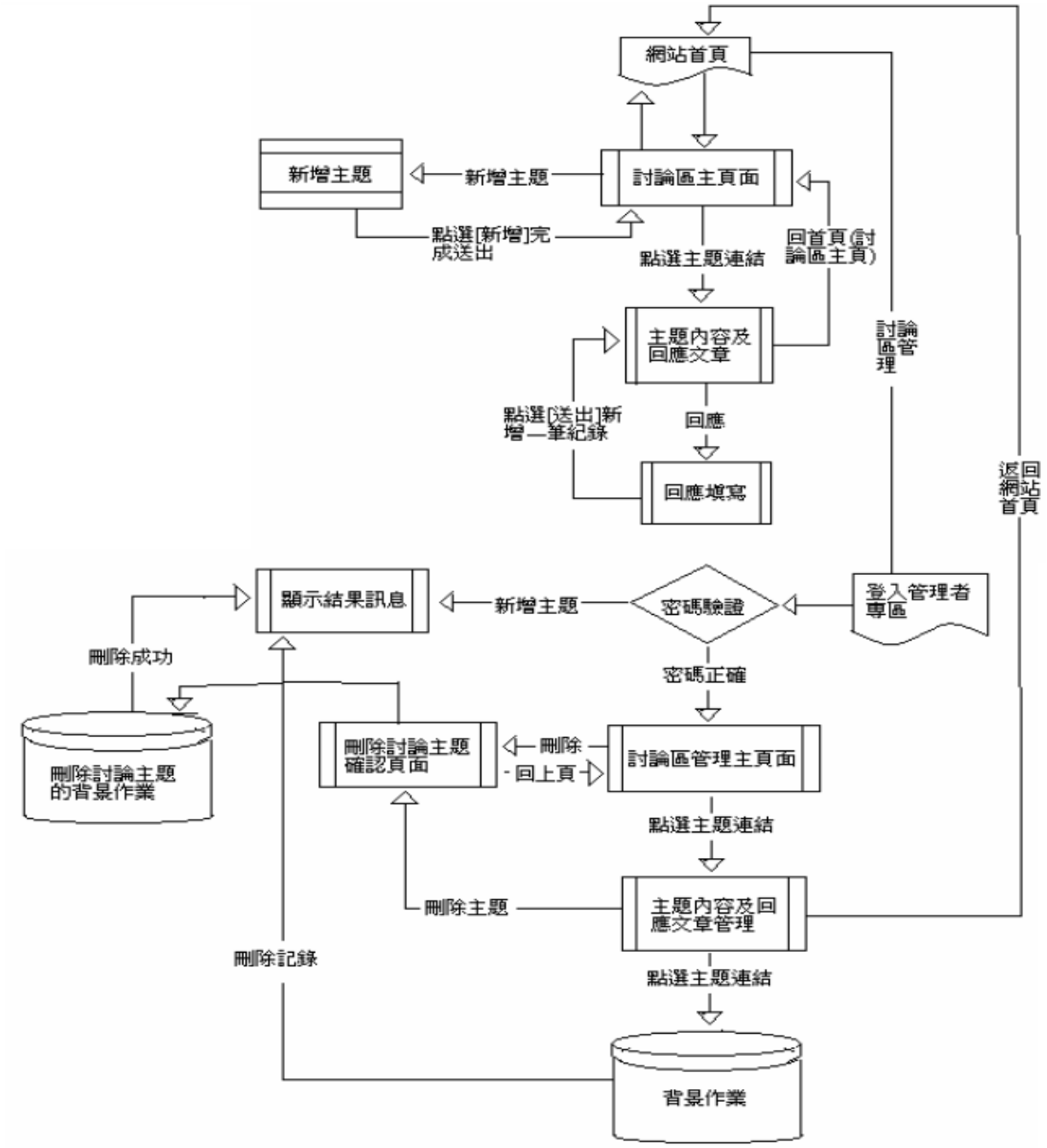
系統流程圖(會員)：


網站首頁
資料庫
[送出]新增成功
加入會員
會員登入
回網站首頁
[失敗]登入失敗
身分驗證
登出會員管理
會員資料更新成功
[成功]登入成功
歡迎畫面
更新會員資料
修改會員資料

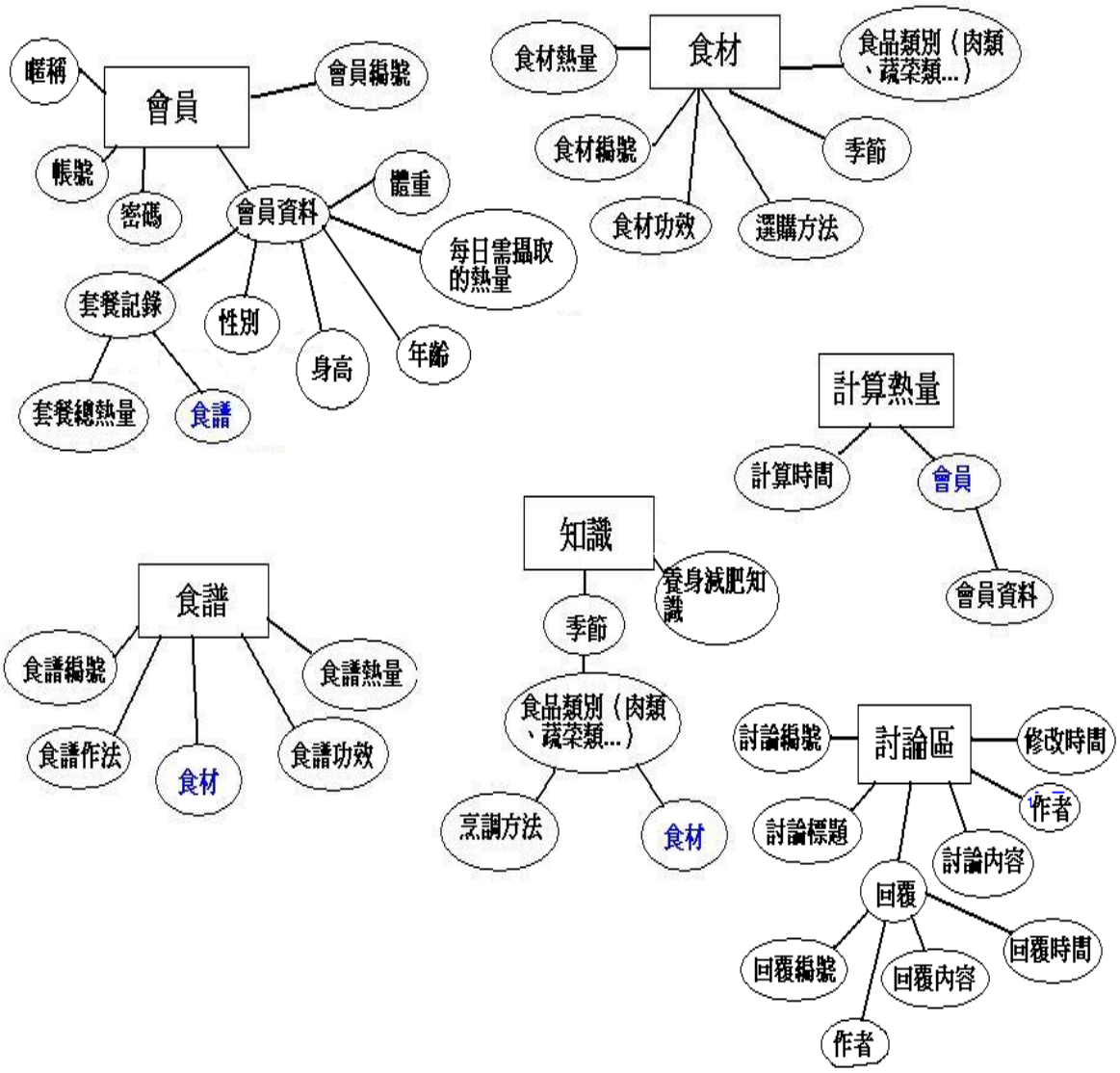
系統流程圖（會員）：


首頁
健康計算
標準體重
身體質量
BMI
返回
健康
計算
基礎代謝率
BMR
密碼
錯誤
驗證管理
者身份
正確
註冊新會員
N-O
是否登入
管理者選單
返回
健康
計算
YES
資料庫
登入會員
熱量範圍
公佈欄
討論區
登入成功
儲存資料
刪除非本站
訊息
發佈最新
資訊
登入成功訊息
食譜選擇
減肥
營養均衡
套餐結果
返回首頁

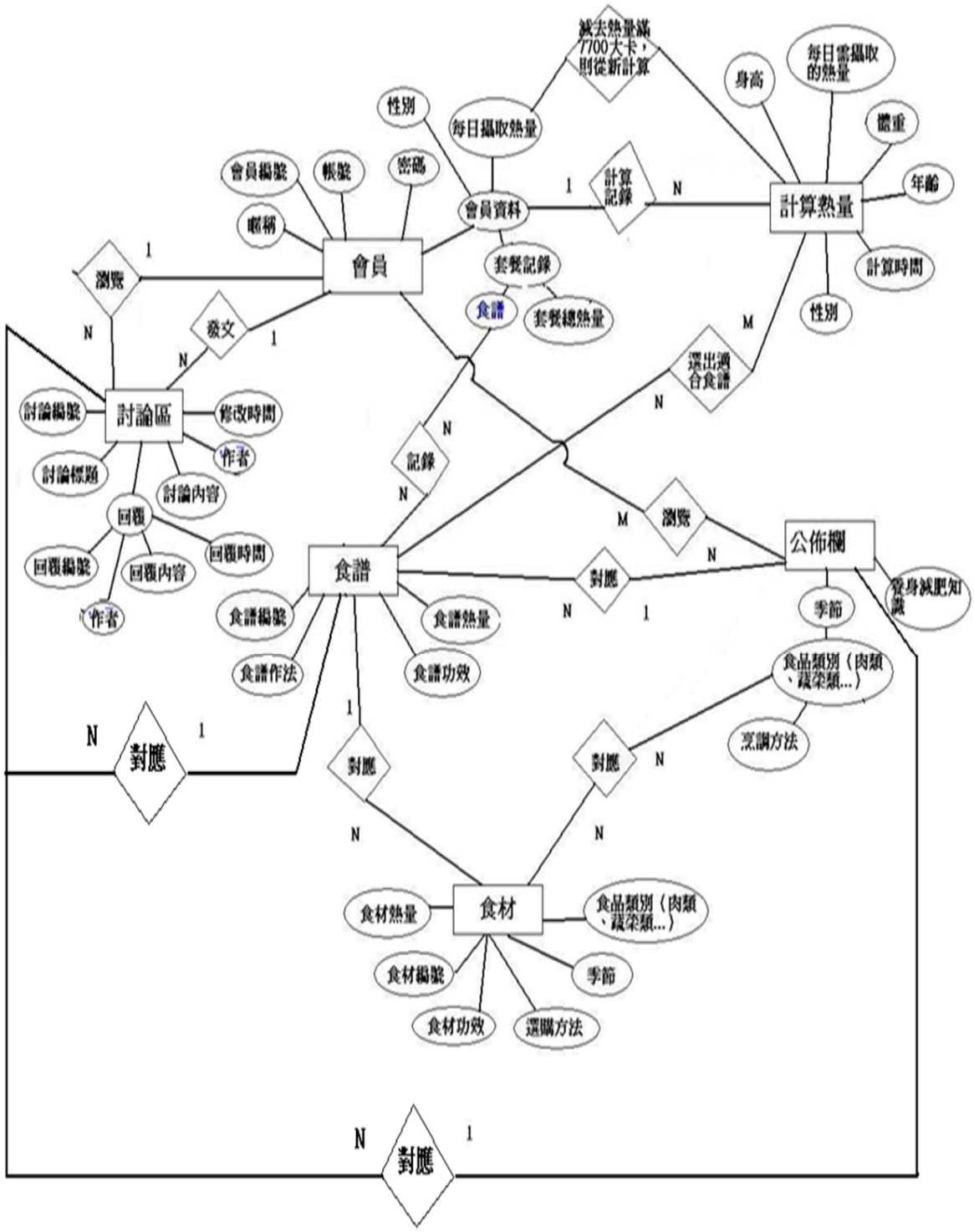
系統流程圖(討論區)：


網站首頁
新增主題
新增主題
討論區主頁面
點選[新增]完成送出
點選主題連結
回首頁(討論區主頁)
主題內容及回應文章
討論區管理
點選[送出]新增一筆紀錄
回應
回應填寫
返回網站首頁
顯示結果訊息
新增主題
密碼驗證
登入管理者專區
刪除成功
密碼正確
刪除討論主題的背景作業
刪除討論主題確認頁面
刪除
回上頁
討論區管理主頁面
點選主題連結
刪除主題
主題內容及回應文章管理
刪除記錄
點選主題連結
背景作業

資料庫 實體關係圖：

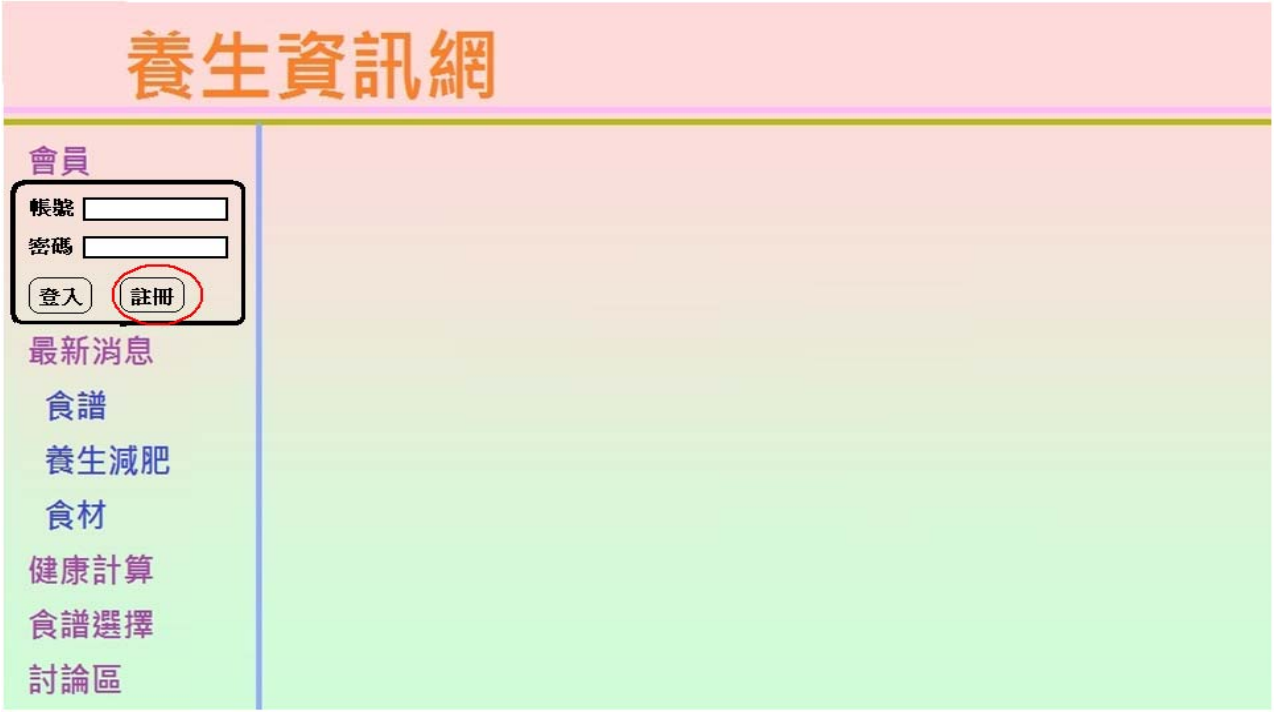

會員
暱稱
會員編號
帳號
密碼
會員資料
體重
每日需攝取的熱量
套餐記錄
性別
身高
年齡
套餐總熱量
食譜
食材
食材熱量
食品類別（肉類、蔬菜類...）
食材編號
季節
食材功效
選購方法
計算熱量
計算時間
會員
會員資料
知識
養身減肥知識
季節
食品類別（肉類、蔬菜類...）
烹調方法
食材
食譜
食譜編號
食譜熱量
食譜作法
食材
食譜功效
討論區
討論編號
修改時間
作者
討論標題
討論內容
回覆
回覆時間
回覆編號
回覆內容
作者

資料庫 實體關係圖



減去熱量滿7700大卡，則從新計算
身高
每日需攝取的熱量
體重
年齡
計算熱量
計算時間
性別
每日攝取熱量
性別
會員資料
計算記錄
會員編號
帳號
密碼
暱稱
會員
套餐記錄
食譜
套餐總熱量
瀏覽
發文
選出適合食譜
討論區
討論編號
修改時間
作者
討論標題
討論內容
回覆
回覆編號
回覆內容
回覆時間
作者
記錄
瀏覽
公佈欄
食譜
對應
養身減肥知識
季節
食譜編號
食譜熱量
食譜作法
食譜功效
食品類別（肉類、蔬菜類...）
烹調方法
對應
對應
對應
食材
食材熱量
食品類別（肉類、蔬菜類...）
食材編號
季節
食材功效
選購方法
對應

會員


養生資訊網
會員
帳號
密碼
登入
註冊
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
食譜選擇
討論區

養生資訊網
會員
帳號
密碼
登入
註冊
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
食譜選擇
討論區
註冊
帳號:
密碼:
暱稱:
清除
送出

養生資訊網

會員

帳號

密碼

登入 註冊

最新消息

食譜

養生減肥

食材

健康計算

食譜選擇

討論區

網站最新消息

雞肉如何吃才能減肥

食物種類每日建議份量表

春天養肝

上班族養肝3大招，這樣才有效

>更多消息

最新討論消息

[健康專區] 不在乎 NEW

[減肥專區] 如何短時間減肥？？ NEW

[食譜專區] 養身雞湯的做法。 NEW

>更多討論

養生資訊網

會員

會員資料

會員:AA966888

暱稱:馬小姐

每天所需熱量:

建議攝取熱量範圍:

修改 我的資料 登出

最新消息

食譜

養生減肥

食材

健康計算

標準體重

身體質量(BMI)

基礎代謝率(BMR)

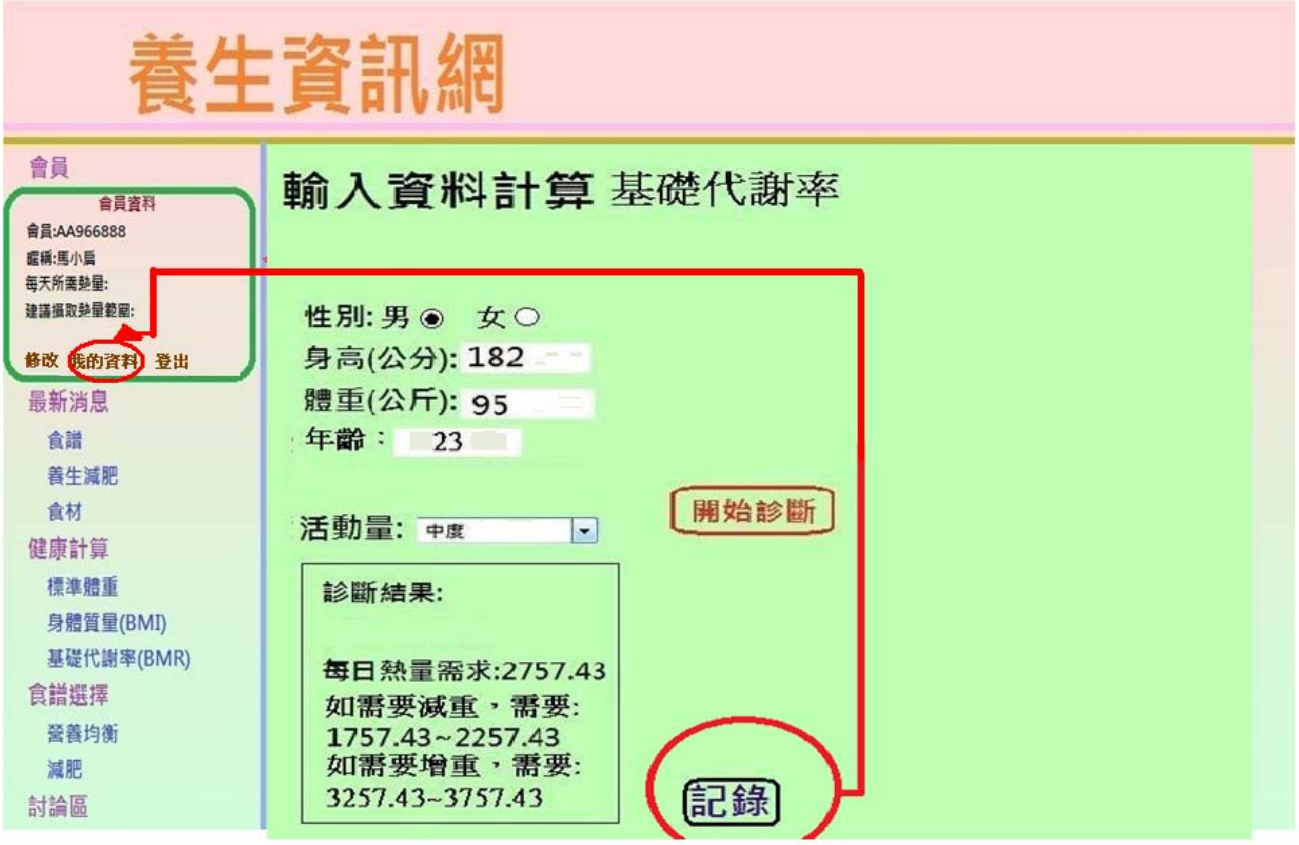
食譜選擇

營養均衡

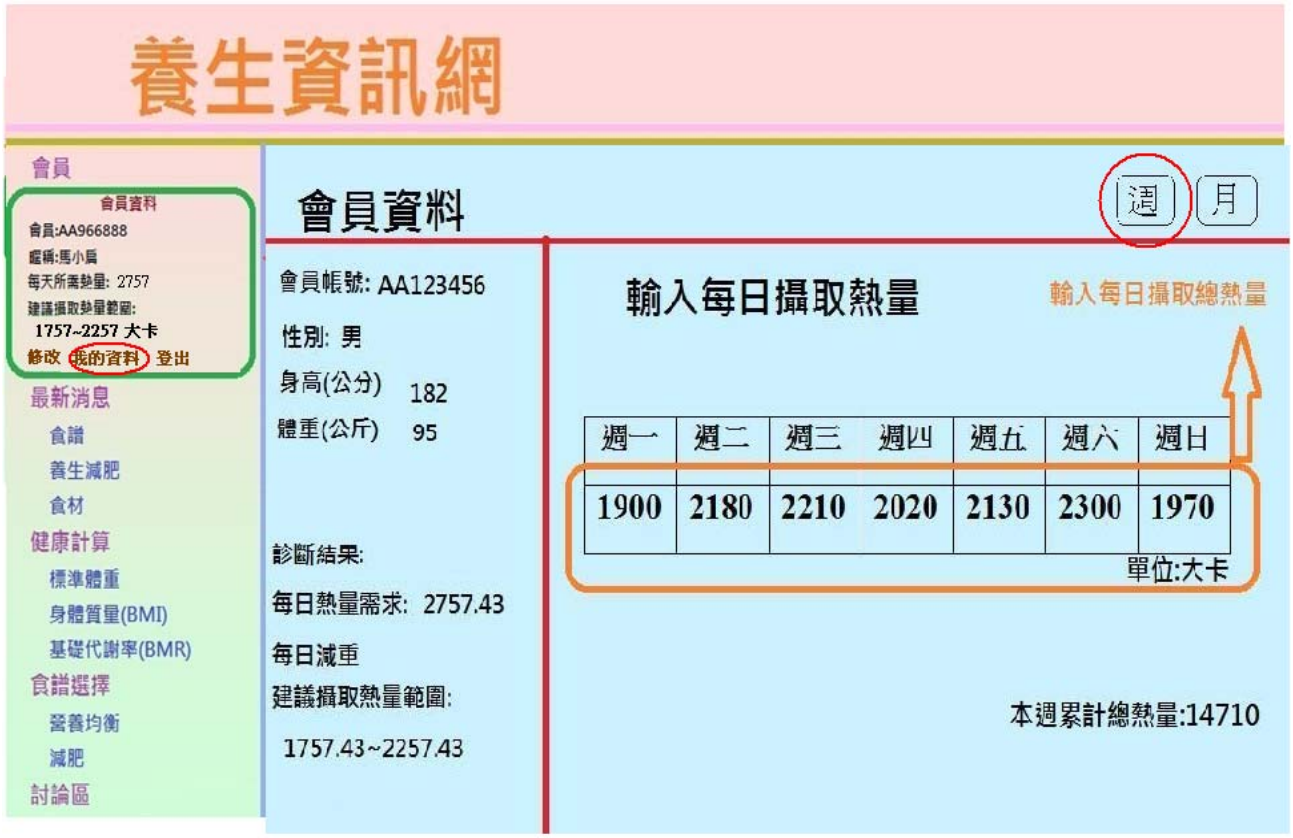
減肥

討論區

熱量追蹤：


養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小鳳
每天所需熱量:
建議攝取熱量範圍:
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
輸入資料計算 基礎代謝率
性別: 男 女
身高(公分): 182
體重(公斤): 95
年齡： 23
活動量: 中度
開始診斷
診斷結果:
每日熱量需求:2757.43
如需要減重，需要:
1757.43~2257.43
如需要增重，需要:
3257.43~3757.43
記錄

一個月


養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小鳳
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
會員資料
週
月
會員帳號: AA123456
性別: 男
身高(公分) 182
體重(公斤) 95
診斷結果:
每日熱量需求: 2757.43
每日減重
建議攝取熱量範圍:
1757.43~2257.43
輸入每日攝取熱量
輸入每日攝取總熱量
週一 週二 週三 週四 週五 週六 週日
1900 2180 2210 2020 2130 2300 1970
單位:大卡
本週累計總熱量:14710

一個禮拜

養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小貓
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
會員資料
週
月
會員帳號: AA123456
性別: 男
身高(公分) 182
體重(公斤) 95
診斷結果:
每日熱量需求: 2757.43
每日減重
建議攝取熱量範圍:
1757.43~2257.43
輸入資料計算標準體重
累計減去熱量:約7700大卡
每當減去7700卡熱量 大約等於減了一公斤的體重 建議重新計算一次標準體重 以利搭配減肥食譜!
請重新輸入資料以利於準確計算標準體重
BMI=體重(KG)/身高(m²)
性別: 男
身高(公分): 182
體重(公斤): 95
手腕長度(公分): 18
開始診斷
診斷結果:
狀況:輕度肥胖
每日熱量需求:2757.43
每日減重
建議攝取熱量範圍:
1757.43~2257.43

食材對映

養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小姐
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
登出
蔬菜類食材
肉類食材
食材：
熱量(每 100 克)
功效
豆腐
25 大卡
提高身體的基礎代謝率，並改善便秘問題。
菠菜
22 大卡
促進腸道蠕動的作用，利於排便，幫助消化。
芹菜
12 大卡
對預防高血壓、動脈硬化等都十分有益。
紅棗
250 大卡
有健脾的功效，對於脾虛的肝病患者更有益。
苦瓜
16 大卡
具有抗癌、預防動脈硬化、降血糖、減肥等效果。
山藥
73 大卡
使皮膚光滑白嫩細膩，可爲滋補及食療佳品。
蔬菜類食譜
參考範例：
減肥套餐、營養均衡套餐
涼拌芹菜
熱量：279.96 千卡
芹菜炒小卷
熱量：520 卡 (1 人約
芹菜拌乾絲
熱量：490.96 千卡 (1
芹菜粥
熱量：265.65 千卡
糖醋芹菜
熱量：263 千卡(1 人約

養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小姐
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
登出
芹菜的減肥功效
芹菜選購方式：枝梗挺直光直、色澤青翠、新鮮脆嫩、葉不枯萎變黃、未抽苔者。
芹菜：
芹菜是高纖維食物，它經腸內消化作用產生一種木質素或腸內脂的物質，這類物質是一種抗氧化劑，常吃芹菜尤其是吃芹菜葉，對預防高血壓、動脈硬化等都十分有益。
芹菜裡所含的營養成份豐富，像鉀離子對心臟功能有幫助，芹菜莖可保護心臟，芹菜可以說是一個「好心」的食物。另外，鉀離子具有利尿效果，可加速體內鈉離子排出，對更年期的高血壓患者有幫助。
芹菜含有大量的膠質性碳酸鈣，可補充筆直雙腿所需的鈣質，還含有豐富的鉀，

營養均衡範例：

養生資訊網

會員

會員資料

會員:AA966888

暱稱:馬小貴

每天所需熱量: 2757

建議攝取熱量範圍:

1757~2257 大卡

修改 我的資料 登出

最新消息

食譜

養生減肥

食材

健康計算

標準體重

身體質量(BMI)

基礎代謝率(BMR)

食譜選擇

營養均衡

減肥

討論區

登出

蔬菜類食材 肉類食材

食材：	熱量(每 100 克)	功效
豆腐	25 大卡	提高身體的基礎代謝率，並改善便秘問題。
菠菜	22 大卡	促進腸道蠕動的作用，利於排便，幫助消化。
芹菜	12 大卡	對預防高血壓、動脈硬化等都十分有益。
紅棗	250 大卡	有健脾的功效，對於脾虛的肝病患者更有益。
苦瓜	16 大卡	具有抗癌、預防動脈硬化、降血糖、減肥等效果。
山藥	73 大卡	使皮膚光滑白嫩細膩，可爲滋補及食療佳品。

蔬菜類食譜

涼拌芹菜 熱量：279.96 千卡

芹菜炒小卷 熱量：520 卡 (1 人約

芹菜拌乾絲 熱量：490.96 千卡 (1

芹菜粥 熱量：265.65 千卡

糖醋芹菜 熱量：263 千卡(1 人約

芹菜紅棗湯 熱量：374.4 千卡 (1

參考範例：

減肥套餐、營養均衡套餐

肉類食譜

拌豬肝菠菜 熱量：409 千卡 (1

菠菜豬肝湯 熱量：126 大卡

低熱量泰式咖哩蔬果雞肉 熱量：662 大卡 (—

香蔥蒜鹹水雞 熱量：656 大卡

青椒炒雞絲 熱量：625 大卡 (1

黑胡椒豬肉片 熱量：1008 大卡(1

確認

一日營養套餐(一人份)

低糖早餐（奶類） 熱量(大卡)‧‧‧‧‧117

四蔬煎蛋(蔬菜＋蛋白質) 熱量(大卡)‧‧‧‧‧170

芒果炒雙鮮 （水果＋油脂類）

熱量（大卡）‧‧‧‧‧97

高纖粽 （五穀根莖類＋肉）

熱量 (大卡)‧‧‧‧‧296

橙汁蒸魚（蔬菜＋魚）熱量(大卡)‧‧‧‧194

黑胡椒豬肉片 (油脂類＋肉)

熱量(大卡)‧‧‧‧‧252

糖醋薯塊 （蔬菜＋水果）

熱量(大卡)‧‧‧‧.240

糖醋芹菜（蔬菜）

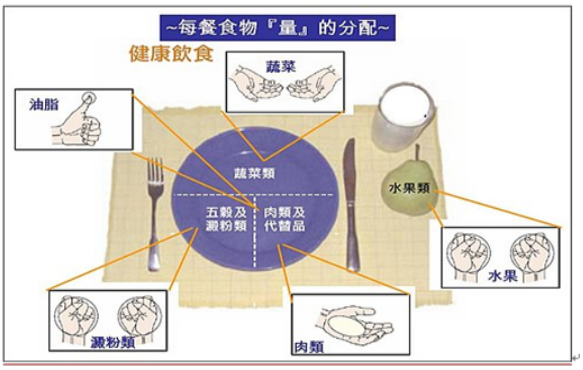
熱量(大卡) 263

爽脆拌炒山藥（蔬菜＋澱粉類）

熱量(大卡)：. 328.9

總熱量約: 1366 大卡

每餐攝取營養均衡的食物



@主食類（澱粉）～

【原則】每餐建議攝取量爲「拳頭大小」，這樣的量約爲一碗的量，也就是 2~4 份主食。[以麵條、米粉等麵食類來講一個拳頭大的量約有兩份主食，也就是 70×2＝140 大卡，以飯來看，則約爲 4 份主食，即 70×4＝280 大卡]

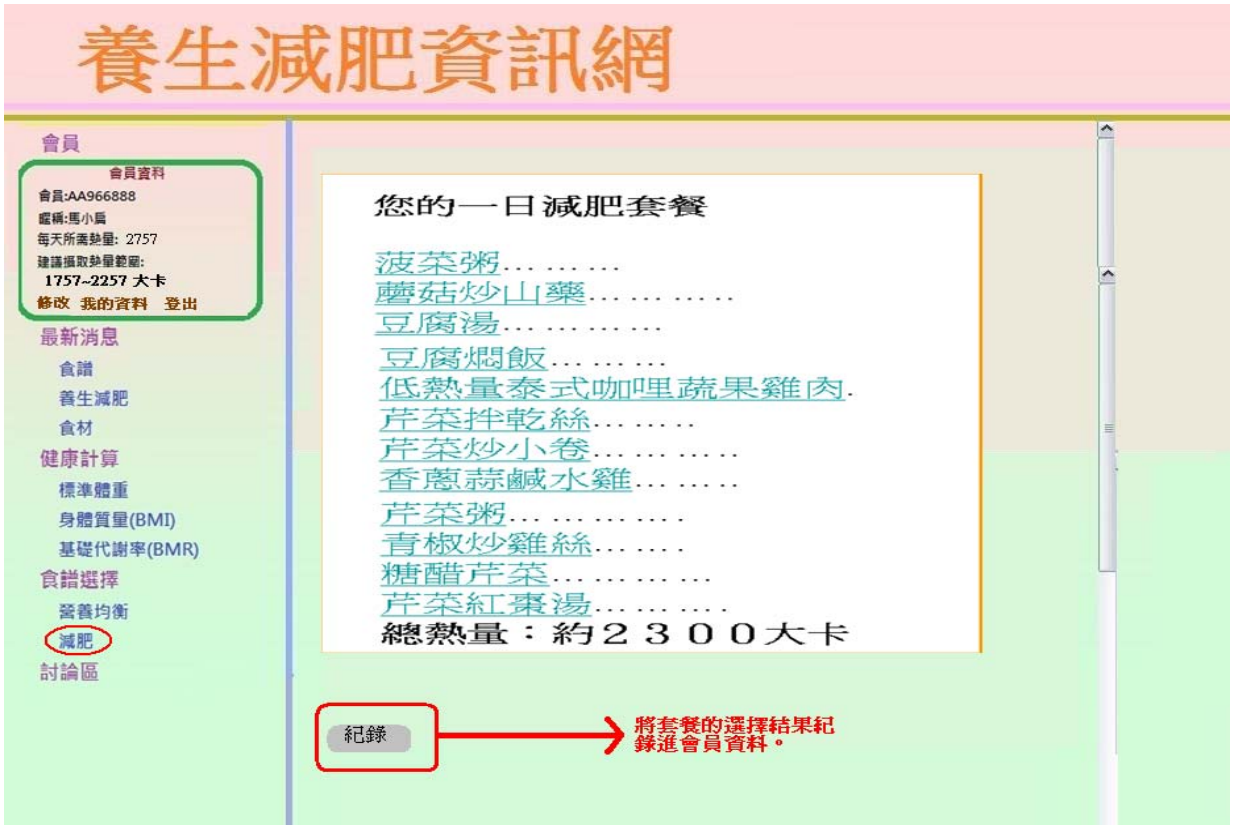
【變化調整】想減肥者澱粉類食物可控制在 2~4 份主食間；糖尿病患者或一般人可控制在 3~4 份主食間，體重較重者（70 公斤以上），或是活動量較大者，主食類的量可以多增加個 1~2 份(也就是每餐吃 4~6 份主食，約 1.5 個拳頭的量)。

@肉類～

【原則】每餐建議攝取量爲「四指大小」或是「手掌心大小」，這樣的量約爲 2～3 份肉類左右的量。你可以挑豬肉、牛肉、雞肉或任何肉類。[以手指來量，四指的肉約兩份肉類，也就是 75×2＝150 大卡，以飯手掌心來看，則約爲 3 份肉類，即 75×3＝225 大卡]

養生減肥範例

養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小貴
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
登出
蔬菜類食材
肉類食材
食材：
熱量(每 100 克)
功效
豆腐
25 大卡
提高身體的基礎代謝率，並改善便秘問題。
菠菜
22 大卡
促進腸道蠕動的作用，利於排便，幫助消化。
芹菜
12 大卡
對預防高血壓、動脈硬化等都十分有益。
紅棗
250 大卡
有健脾的功效，對於脾虛的肝病患者更有益。
苦瓜
16 大卡
具有抗癌、預防動脈硬化、降血糖、減肥等效果。
山藥
73 大卡
使皮膚光潤白嫩細膩，可爲滋補及食療佳品。
蔬菜類食譜
參考範例：
減肥套餐、營養均衡套餐
涼拌芹菜 熱量：279.96 千卡
芹菜炒小卷 熱量：520 卡 (1 人約
芹菜拌乾絲 熱量：490.96 千卡 (1
芹菜粥 熱量：265.65 千卡
糖醋芹菜 熱量：263 千卡(1 人約
芹菜紅棗湯 熱量：374.4 千卡 (1
肉類食譜
拌豬肝菠菜 熱量：409 千卡 (1
菠菜豬肝湯 熱量：126 大卡
低熱量泰式咖哩蔬果雞肉 熱量：662 大卡 (一
香蔥蒜鹹水雞 熱量：656 大卡
青椒炒雞絲 熱量：625 大卡 (1
黑胡椒豬肉片 熱量：1008 大卡(1
確認


養生減肥資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小貴
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
您的一日減肥套餐
菠菜粥
蘑菇炒山藥
豆腐湯
豆腐燜飯
低熱量泰式咖哩蔬果雞肉
芹菜拌乾絲
芹菜炒小卷
香蔥蒜鹹水雞
芹菜粥
青椒炒雞絲
糖醋芹菜
芹菜紅棗湯
總熱量：約２３００大卡
紀錄
將套餐的選擇結果紀錄進會員資料。

討論區：

養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小貓
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
討論區
標題
作者
公告: <本網站條款及聲明>
Admin
2010-1-1
會員注意事項規則 ... 2 3
howyalen
2009-10-9
1
[健康專區] 集體偏見心智模式[一定要看]
草芝嘉
2010-5-29
[原創] 請各位會員注意
草芝嘉
2010-5-11
熱門支持主題
[健康專區] 保肝的做法？ ... 2 3 4
myhoursgood
2009-9-23
版塊主題
[健康專區] 不在乎 NEW
wh329
2010-6-15
[減肥專區] 如何短時間減肥？？ NEW
wh329
2010-6-14
[食譜專區] 養身雞湯的做法。 NEW
wh329
2010-6-13

養生資訊網
會員
會員資料
會員:AA966888
暱稱:馬小貓
每天所需熱量: 2757
建議攝取熱量範圍:
1757~2257 大卡
修改 我的資料 登出
最新消息
食譜
養生減肥
食材
健康計算
標準體重
身體質量(BMI)
基礎代謝率(BMR)
食譜選擇
營養均衡
減肥
討論區
網站最新消息
雞肉如何吃才能減肥
食物種類每日建議份量表
春天養肝
上班族養肝３大招，這樣才有效
>更多消息
最新討論消息
[健康專區] 不在乎 NEW
[減肥專區] 如何短時間減肥？？ NEW
[食譜專區] 養身雞湯的做法。 NEW
>更多討論

5.總結

每 1KG 的脂肪等於 7700 卡的熱量；也就是說必須要創造 7700 卡的熱量赤字才有可能減重 1KG。

依照上面的食譜計算 2757.43(每日熱量所需)-1970(每日攝取熱量)=787.43(每天所創造的熱量赤字)

總共需要 7700/557.43=9.7/天可減重 1KG ，一個月所創的熱量為 59100，一個月可以減重 7.6KG

6.參考文獻

http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=5948

食譜參考網站

http://www.haocai777.com/index.htm

http://www.ttmeishi.com/CaiXi/BuXuYangShen/

http://disease.39.net/

http://food.39.net/

計算公式網站

http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/standard.htm

今日健康

http://www.healthno1.com/health-information/health-info.html

餐飲頻道

http://meal.big5.dbw.cn/jkys/slsb/

慈味健康

http://2017948888.com/ch/Default.aspx

http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=6574

http://www.enjoygourmet.com/recipe_list.php?s=2

http://recipe.goolu.com/

食物熱量表：

http://www.clearsol.com.tw/calorie.htm

http://ifit.fashionguide.com.tw/calculator/food.php