

CURRICULUM VITAE

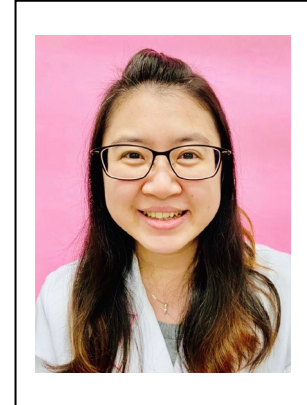
(以下資料中英文擇一回覆即可)

PERSONAL

NAME(姓名，含英譯)

歐蘊寧

Ou Yun-Ning



PROFESSIONAL APPOINTMENT (現職，含英譯)

三軍總醫院營養部營養師

Dietitian, Department of Food and Nutrition, Tri-Service General Hospital, Taiwan (R.O.C)

EDUCATION(學歷)

University :

2002.09~2006.06 School of Nutrition and Health Sciences, Taipei Medical University, Taiwan (R.O.C)

Graduate School :

2006.09~2009.02 Institute of Anatomy and Cell Biology, School of Medicine, National Yang-Ming University, Taiwan (R.O.C)

WORKING EXPERIENCE (經歷)

Dietitian, Department of Food and Nutrition, Tri-Service General Hospital, Taiwan (R.O.C)

MAJOR RESEARCH AREA(研究領域)

Clinic nutrition in diabetes care, chronic kidney disease care and critical nutrition care.

PUBLICATION(In the nearest 5 years)(發表、出版物)

1. Lin-Chien Chan, Meei-Shyuan Lee, Yun-Ning Ou, Hsiang-Ling Cheng, Chih-Hsin Wang. Energy requirements for ICU burn patients in whom the total body surface area affected exceeds 50 percent: a practical equation. Asia Pac J Clin Nutr 2018; 27(6):1182-1189.
2. 祁安琪, 林佳璇, 許秋萍, 歐蘊寧. 升糖指數手冊. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會. 2020.

新興減重法瘦身不復胖
Body Weight Management in Adults.

歐蘊寧
三軍總醫院營養部營養師

我不在減重，就是在通往減重的路上，減重常是一生的課題，怎樣能快速又有效的減重往往是大家追求的目標，網路上瘋傳各式減肥法，讓人不經懷疑其真實性，同時這些減重法是否容易復胖？

本課程引用 JAMA 2023 年成人肥胖管理回顧性文章，介紹三大醫學建議的減重法，分別為生活型態調整、減重藥物和減重手術。著重健康生活型態的介紹，除了行為介入治療外，還有飲食控制和體能活動，其中在飲食控制上針對斷食法、生酮飲食和控制份量上詳細說明。

維持健康的體位是沒有終點的，雖然行為介入僅達到約 5% 至 10% 的體重減輕，而減重藥物可實現約 8% 至 21% 的體重減輕，減肥手術更是可以實現約 25% 至 30% 的體重減輕，但容易出現藥物副作用或手術風險，唯有生活型態的調整，才能長時間維持理想體重不復胖。