



# 享“瘦”人生

文/營養科 陳盈汝 營養師

根據我國「2013~2014國民營養健康狀況變遷調查」，成人過重及肥胖盛行率為43%；依據教育部學生健康檢查資料顯示，102年國小學童過重及肥胖比率為30.4%；與世界肥胖聯盟(World Obesity Federation)資料比較，我國成年人及兒童肥胖比率皆為亞洲之冠，顯示肥胖問題為必須積極解決的課題。另，炎炎夏日即將到來，總想著要將冬天在身上多出的體重趕在夏天前剷除，該如何吃得健康、吃的瘦、又不復胖呢？

## 一、均衡飲食，少吃多動

在均衡飲食的前提之下，增加蔬菜量並平均減少其他五大類食物的攝取，配合改變烹調方式，少油、少鹽、少糖，以降低熱量的攝取，加上培養運動習慣，消耗脂肪，增加肌肉量。

## 二、早餐的重要

美好的早晨，營養均衡的早餐是必要的，早餐也是夜間長時間空腹後的第一餐，腦部及身體需要能量供給，因此格外重要，國人卻常有「不吃早餐可減重」的錯誤迷思。

其實，不吃早餐反而使身體適應低代謝率，而讓下一餐吸收率更強，使身體更易變胖。相對的，吃早餐後，利用白天活動來消耗熱量，因此完全不用擔心吃早餐會變胖。



## 優質早餐搭配

全穀根莖類（麵包、吐司、飯）+ 蛋白質（雞蛋、豆漿、雞肉）+ 低脂乳品（低脂牛奶、起司片、優格）若能搭配半碗蔬菜更均衡！

## 三、足夠的纖維

便秘常常是減重的剋星，造成便秘的原因不外乎

1. 水分不足
2. 纖維不足
3. 食物攝取不足
4. 運動不足

減重時，減少食物攝取往往會引起便秘問題，因此適當的水分及纖維補充是必須的，以改善便秘的狀況。

每人每日纖維建議攝取量為25到35克，半碗蔬菜纖維量約8-12克，水果100g約1.5-3克，建議一天吃三份蔬菜兩份水果，搭配將白米飯替換為纖維含量較高的全穀飯，已達建議攝取量。

## 四、改變飲食習慣

1. 慢慢吃，快快飽

細嚼慢嚥的減慢進餐速度，吃的速度放慢大腦會得到訊息感覺吃了很多東西，使大腦感覺已經飽足，可以讓飽足來的較快以降低暴飲暴食的機率。



## 2. 餐前喝水

餐前喝一杯溫水，喝水可以增加代謝率，提高飽足感，以減少吃入過多的食物，攝取過多的熱量。

## 3. 訂好份量

避免攝取過多熱量的方式，除了不吃不必要的食物之外，可以將自己該吃的食物份量先訂好，選擇合適的盛裝器具，只吃該吃的份量。

## 4. 改變攝食順序

進餐順序首先先選擇青菜、纖維含量高的食物先吃，增加飽足感、吃足夠纖維後再吃其他類的食物。

## 5. 改變烹調方式

健康聰明烹調或外食少用炒、炸，建議多選用蒸、煮、滷、紅燒、涼拌、烤、燉等方法，以降低油脂的攝取，減少熱量。

## 6. 少吃空熱量食物

根據世界衛生組織(WHO)針對全球，公布了十大空熱量食品。

「空」熱量並不等於「零」熱量，而是指擁有高卡路里、低營養素的食物，過去這些低營養價值食品多通稱為垃圾食物。空熱量其原文為Empty Calories，是指該食物的熱量來源多僅為較單一的碳水化合物或蛋白質或脂肪，且成分中鮮少維生素和礦物質，且非膳食纖維，也就是缺乏促進健康的營養成分在其中。這些食物不會給身體帶來益處

及營養素，只會增加不必要的熱量使體重上升，因此少吃為妙。

## 五、戒糖

WHO於2015年3月發布「給成年人與兒童的糖指南(Guideline: Sugars intake for adults and children)」，建議游離糖攝取量應低於攝取總熱量10%；並建議各國在經過社會各界討論共識下，將游離糖攝取量降低至攝取總熱量5%。以健康體重60公斤的成人，每日所需熱量約1800大卡，每日游離糖之熱量不超過攝取總熱量5%計算，相當於不超過90大卡，即22.5公克的糖（約4-5顆方糖，每顆方糖含5公克糖，每公克糖可產生4大卡熱量）。

台灣手搖飲料店林立，街上人手一杯飲料，加上人人總有一個甜點胃，依研究顯示糖攝取過量，除了造成肥胖，更會增加代謝症候群及心血管疾病風險。因此，學習和糖說再見是減重必要的課題。

## 六、提高代謝率

1. 多喝水；喝水能促進新陳代謝，提高代謝率。

簡單的計算公式；每公斤體重需攝取30c.c.的飲水量，例如70公斤重的成年人，每天至少要喝2100c.c.的水。

2. 增加運動量；減重過程中，減少熱量攝取會造成基礎代謝率降低，必須藉由運動才可提高人體的基礎代謝率並且增加熱量的消耗，所以飲食控制和運動一定要雙管齊下。

REMINDER

減重是長期抗戰，欲速則不達！

短時間瘦下來，小心反彈效應，復胖甚至比之前更胖！

因此均衡健康減重，循序漸進，才是享“瘦”不二法門喔！