

年後甩油飲食

文/營養科 黃映慈 營養師

· 前言

過年期間親朋好友相聚必然會有年菜、聚餐亦或是與家人窩在家中看電視聊天一不小心就會吃下過多的零食飲料，加上年節期間運動量減低，整個年假期間平均每個人都會胖上2-3公斤，每每過完年後全台就會掀起一陣減肥風潮，這時候的飲食選擇就顯得無比重要，因為有好的飲食控制加上運動，控制體脂肪就來的事半功倍。

· 身體密碼

(一) 身體質量指數 (BMI)

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是世界衛生組織 (WHO) 建議用來判定肥胖程度的一種簡單經濟的方法，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

(BMI計算方式：BMI = 體重(kg) / 身高(m)² [正常範圍：18.5 ≤ BMI < 24])

(二) 腰圍

異常範圍	男性 ≥ 90公分	女性 ≥ 80公分
------	-----------	-----------

(三) 體脂肪

一般說的體脂肪，指的是皮下脂肪和內臟脂肪。

標準建議	男性	女性
	體脂肪率為17%到23%	體脂肪率為20%到27%

· 了解熱量與體重的秘密

熱量攝取盈餘7700大卡體重會增加1公斤，過年期間我們每天攝取過多的熱量時，就會逐步累積造成體重上升，相反的當我們想要減肥的時候就需要減少總熱量攝取，總攝取熱量 < 總消耗熱量時，體重會有穩定下降的趨勢，以達到我們想要的減少體重效果，但在減肥時也不能一昧的將每日攝取熱量降的太低，因為正常的生理運作還是需要基本的熱量供應維持，所以建議在減肥期的男性每日熱量攝取不低於1500大卡；女性不低於1200大卡。

• 年後減重小方法與叮嚀

1. 不用極端的方式來降低體重

避免跳過一餐不吃，不需要強迫自己餓肚子，這樣也才能避免等到正餐時，因為太餓結果狼吞虎嚥吃得太多，在飲食生活習慣方面，首先最重要的是回歸年前的作息步調，正常吃三餐不要以極端的方式來想要快速減少增加的體重。

2. 喝足白開水，減少含糖食物/飲料攝取

喝白開水可維持身體正常代謝、排除廢物，促進體內循環，所以建議每日至少攝取以自身體重×30ml的水量；而當吃下過多的含糖食物/飲料容易使血糖快速上升，隨後胰島素的分泌作用下，血糖又會被調控降低，但當血糖降低時身體便會再次產生肌餓感，當肌餓感出現就會想再吃更多的東西，這樣一來一往的血糖波動之下反而會讓減肥的效果大打折扣。

3. 選擇原態食物，少加工品、沾醬，注意烹調法

選擇原態食物能減少食物在加工製成中額外添加的熱量攝取，而經過吃原態食物也可以讓我們更清楚自己吃下肚的東西是什麼成分一併為自己的食安把關，選擇範例：新鮮肉類相對於香腸貢丸、新鮮魚或整塊魚切片相對於魚漿魚丸、新鮮蔬果相對於醬菜或蔬果汁等；此外，建議減少烹調的調味料添加盡量以清蒸、水煮、滷為主，避免油炸、糖醋、三杯、醬爆等高油糖鹽烹調方式。

4. 開始運動

經過上述的飲食調整再加入運動的輔助，可使減少體重的過程中更加有效率，所以年前就有運動習慣的人可以開始調整作息慢慢恢復運動的習慣，在運動期間建議讓心律維持於燃脂區間〔燃脂心律： $220 - \text{年齡} * (0.7-0.8)$ 〕維持至少30分鐘，可以嘗試快走、跑步、飛輪、游泳或是重訓等，如果沒有心律手錶可以依照自己的感受度，運動期間心跳加快到微喘的強度。