

讓減重不再是難事

文/糖尿病照護中心 賈婷文 營養師

了解病人的體重變化是營養門診的必備項目，某次門診哩，病人表示近期的體重變化都差不多，細問之下一年的體重從117公斤增加到124公斤，當下我驚訝的再次確認是否增加7公斤，病人才表示：「啊～7公斤，對我來說只是些微的變動啦！」。

這個7公斤在他認為從外觀上看不出什麼太大的變化，但事實上肥胖得到癌症的風險本就比正常人多出50%，加上體重每每增加，更是加重罹患冠狀動脈硬化與中風的機率！營養師教您幾招控制體重的方法：

週週秤體重

減重速度不宜過快，最理想的減重速度是每天減少500-1000大卡，每週可減少0.5-1公斤，養成每週固定一天量體重並記錄，在早上起床後，進食前是最好的秤量時機。

從健康早餐開始，三餐定時定量

有的人認為不吃早餐，一天改吃兩餐，就能減少熱量攝取，但卻會使得下一餐吃進更多的熱量，使血糖起伏波動大，且增加體脂肪，不但不會瘦反而更會增加體重。研究指出吃早餐的人比不吃的人，更能夠管理體重，可以選擇全穀類像是地瓜、燕麥、全麥土司等，這些高纖維主食可以幫助血糖穩



定，亦富含維生素B群，讓早晨不再昏昏欲睡，吃對早餐不僅能開啟美好的一天，更能夠幫助你減重與改善你的健康。

足夠蛋白質

「增肌減脂」是最理想的減重結果，最擔心的就是瘦到肌肉組織，因為低肌肉量會使得身體代謝率變低，甚至增加復胖的機率，

足夠的優質蛋白質下，不但保護肌肉組織耗損，提升正餐的飽足感，點心時間較不易飢餓，也可以抑制嗜甜食的慾望，而正常人蛋白質建議量為每公斤1.2克，一餐至少要兩份蛋白質，如女生手掌大小，減重的過程可以選擇熱量較低的低脂肉品，像是白肉、海鮮等，特別要注意不正確的烹調方式像煎、炸會使熱量提升2倍以上，若以蒸、煮、烤、滷等低油烹調對體重控制的你是最有幫助的方式。

抵擋「餓魔」就選低熱量點心

減重時最害怕敵不過「餓魔」，如果一肚子餓就抓高熱量的糕餅類、餅乾、果汁往嘴裡塞，那麼正餐所做的減量節食努力就功虧一簣了。想要讓胃不空虛，又不增加身體負擔，可以選擇水分多、體積大，纖維質高的食物，像是大番茄不需要烹煮就能直接食用，蒟蒻、仙草、愛玉、奇亞籽等，這些食物熱量低，絕對是在對抗飢餓時最佳選擇。

善用小盤，逆著吃！

改變進食順序，從一碗清湯開始，先從湯水佔據胃容量，接著吃一碗蔬菜，再進食主食與蛋白質，切記細嚼慢嚥，減緩進食速度，讓大腦有足夠的時間感受到「我吃飽

了」的訊息，另外，使用小盤子先將自己的份量盛出來，將一半的盤子放入蔬菜，如此較不會在不注意之下過量進食，同時可以減少主食與肉類進食的份量，在肚子飽飽之下，健康享瘦。

運動從走路開始

運動是讓熱量支出最好的方式，每週至少3次，每次至少30分鐘，若你沒有運動的習慣，可以從走路開始入門，從散步到快走至跑步，也可以把肌力訓練放到運動計畫中，身上的肌肉量越多，會提高代謝量，消耗更多的卡路里，但營養師提醒運動的強度還是需要依照自己體能負擔狀況下逐漸增加，才不會造成運動傷害，最重要的是持之以恆，讓運動成為生活的一部分，更健康生活。

參與我減重門診的病人，簡小姐在兩個月腹圍減少10公分，糖化血色素自8.8%降至7.0%，她表示原來減重不是不吃，而是學會怎麼健康吃；而長期受失眠影響的林先生則在兩個月努力下減輕6公斤，並表示瘦下來後睡眠品質都變好了。減重不是難事，最難的是初始下定決心的那一刻與持之以恆的心，體重的減輕帶來的不僅是對健康正面的影響，也有更好的體態與自信的心面對未來的人事物。