

美味健康無負擔 談減重飲食

營養部營養師 賴聖如

這是一個物資充裕，知識隨手可得的時代。只要從台北市的中山北路1段走到7段，大概可以嚐遍世界各國的料理，更別說是深入大街小巷巡訪美食了，吃吃喝喝後，加上工作煩忙，無暇運動，體重就直直升；想減肥了，打開電腦，看不完的減肥資訊和減重方法，不知道那一種好？其實正確且持久的減重方法無它，只有「少吃，多運動」，並告訴自己，「減肥是一輩子的事」，體重控制計畫必須持久，永續經營。

你的體重及格嗎？

我們常用一些公式來檢測自己的體重是不是在合理範圍，因為體重是我們最容易獲得的數據之一，許多的疾病也和體重息息相關。測量體重可選定一天中一固定時間，雖然體重在一天中每個時段或飯前飯後都不盡相同，但相差不大，約0.5～1公斤左右。標準體重的算法是「身高(公尺)平方×22」，理想體重的範圍是上下10%。例如一成人身高160公分，標準體重是56.3公斤，理想範圍則是在為50.7～62公斤。現在就拿筆來幫自己及周遭朋友算一算吧！另外，骨架也是個重要的指標，大骨架者，理想體重應訂在範圍

高一些，減重計畫也可寬鬆一些些。

減肥可以吃什麼？

「營養師，我到底可以吃什麼？」這是許多立志要減重者最常問的問題。很多人都有因為要減肥而飢餓的經驗，飢餓使人有瘦下來的感覺。望著當前的美食，常會懷疑，這個可以吃嗎？那個可以吃嗎？其實不能成功減重的原因多半是因為方法不對、對食物的不夠了解、缺少恒心毅力。減肥並不是只有挨餓或只能吃蔬菜水果，可以吃或應該吃的東西可多著呢！「均衡飲食、定食定量」是減重的第一課。許多單一食物減肥法，不但吃的食物過於單調，人體無法從少數一二種食物獲得足夠的營養素，久了以後，很容易將健康減掉的。

另外，有個重要的觀念，許多人減重時就不吃飯或者說不吃含澱粉（醣類）的食物，這是個非常錯誤的想法。在食物金字塔中最下層且佔面積最大的是主食類（米飯、麵條、粿仔條、玉米、蕃薯、芋頭、山藥、薏仁等等），其所含大部分營養為醣類，它提供人體主要的能量來源。而人體內堆積的脂肪組織來源，主要還是來自食物

金字塔最上層的油脂，油脂（脂肪）才是肥胖的罪魁禍首，熱量密度最高，烹調時它只塞滿在食物縫隙中，不易察覺，無意間就吃下大量熱量。養成吃飯配菜的習慣是不會變胖的，相反的不吃飯才容易胖。注意一個重點，主食類食物是容易吸油的，而大部分零食或餐間的點心，多為澱粉食物加上油脂烹煮而成，例如甜甜圈、蔥油餅、千層派、蚵嗲、水煎包等等，其熱量主要來源是油脂而非麵粉。

養成每餐以飯（主食）為主，少吃一點油膩的菜餚及肥肥的肉（肉燥、絞肉），減少使用餐桌調味料，如美乃滋、沙茶醬、辣油等。吃飯不拌湯汁、不吃油飯、炒飯、炒麵等、不點選乾麵、沙茶麵、麻醬麵等。外食時可用點主食食物（土司、饅頭、白飯）來吸去多餘的菜油。

為什麼吃不飽？

有些人會問，雖然吃了很多的東西，還是不飽，該怎麼辦？有三類食物會讓我們覺得有「飽」，油膩的食物、含醣（或糖）的食物、高纖維食物。含油量高的食物本身的熱量就高，對胃的排空也慢，也就是油膩的食物在胃停留時間較長，但並不會有「很飽」的感覺；真正使身體覺得飽的是含澱粉（醣或糖）的食物；而高纖維食物在胃腸中則可吸附水分，佔去胃中大部分體積。所以，吃含高纖維主食（糙米飯、全麥麵包等），配少油烹調的菜餚，不但容易覺得飽而且吃入較少的熱量。

減重為什麼會有瓶頸？

減重愈減愈肥的現象，發生在時常減肥者，反覆減重之後，體重總會回覆，而且較原來更

重。原因在「攝取太少熱量且缺少運動」。身體在太少熱量攝取時會減少消耗能量的保護作用，只要稍微增加熱量，對身體而言就是多餘的。以致愈減愈肥。養成運動的習慣，配合均衡且適合自己的飲食是解決的方法。

有些人找營養師討論減重計畫時會希望得到一分減重食譜。其實談起減肥餐，多數有經驗的人會皺起眉頭，一陳不變、無味無油的菜色，讓人吃到害怕。事實上，不良的飲食減肥法，除了無法享受飲食的樂趣，無法持續，感覺不好，更可能擾亂身體的正常代謝，影響健康！一套均衡的低熱量飲食也可以做出色、香、味俱全的菜色。體重的成果與健康的維護仍要靠飲食來支持，畢竟「吃」是我們每天都必需面臨的問題。

減肥必讀！

第一招即是「均衡飲食」，每天吃到六大類食物，主食、蔬菜、水果、肉類、牛奶、少量油脂。

第二招「定時定量」，三餐並重，早餐一定要吃，不可暴飲暴食，時間到了就吃飯，不要等餓了才吃。

第三招「減少烹調用油」，就可以減去大部分熱量，這可是最重要的一招，切記！減肥等於減油，少用油就少堆油。

第四招「多動」，一方面增加熱量消耗，一方面維持身體處於較高的能量代謝環境。

第五招每天照三餐默唸一次「減肥是一輩子的事」，要持久，所以減重計畫中的每件事都是您可以接受，而且是要一輩子遵循的。

最後，告訴全世界你要減肥的這件事，每個月最多2～4公斤的速度，加油吧！