



年後減肥大作戰

■ 營養室營養師 賴聖如

過了一整年最長的假期一年假，你作了些什麼？每天窩在家裡看看電視，喝喝小酒，吃吃年菜，氣溫低了，也懶得動了嗎？幾天下來的熱量囤積，加上活動量變少，大家有機會增加個 2～3 公斤吧！不只是外觀及面子問題，肥胖還同時是心血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性疾病的危險因子。

減肥是不需挑時辰的，維持理想體重及健康體態是一輩子的事，不是一下子的事，瘦下來拍張美美的照片，再給他胖回去？還是明年年後再重覆減重的惡夢？給您一些小撇步，以將這陣子累積來的熱量慢慢減回來！

國人對減重／減肥的概念

怎麼知道自己需要減肥了？大多數人是依著自己對體重數字的主觀判斷及感覺，建議您可以參考身體質量指數（BMI）或者體脂肪比例作為依據。心中一旦燃起減肥念頭時，大部份想減重者多少會以不同方法付諸減肥行動。在減肥過程，最令人在意也最應該注意的「安全性」及「副作用」，卻只有少數減肥者會聽取專業建議，而所選擇的減肥方法，雖然多數人都認為控制飲食對減肥很重要，並採取「控制飲食或禁食」來減肥，但只有少數人會真正尋求專業建議減肥資訊來源。

身體密碼—身體質量指數

每個人身高不同，可以 BMI 來作為肥胖嚴重度的評估，即以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，衛生福利部將國人「過重」之切點訂在 BMI = 24，「肥胖」之切點訂在 BMI = 27；此外，腰腹部肥胖和各種肥胖相關疾病關係更為密切，故建議女性腰圍維持在 80 公分以下，男性 90 公分以下，這些容易獲得的數據也可以簡單地作為目標設定。

減肥不等於減重

套一句流行語：過年就是要吃嘛，不然要幹嘛？過年這短短十來天的「發福」計劃，一直聚餐一直吃，一直沒有運動，囤積了熱量也囤積了體內不少的體脂肪。減肥並不等於減重，希望減的是肥肉而非瘦肉，除了飲食中不再繼續囤積脂肪以外，並且應減去體內的脂肪組織。在臺大醫院營養門診的體脂機可以協助測量減下的重量是否成功地減輕脂肪組織，作為減重計畫成效評估。一般認為，女性體脂肪應少於 30%，男性應少於 25%，不同儀器會有所誤差，可以在體重減輕之時以同一儀器測量，作數值的比較。

減少油脂攝取量

檢視平日飲食內容，養成吃原味不吃調味的飲食好習慣，選擇多樣且天然的蔬菜水果，以粗糙未加工的澱粉類食物（燕麥、雜糧、地瓜…）取代精緻穀類（白麵

包、白米飯…），減肥不能將油脂視而不見，它無色無味，常隱藏在食物空隙中而不易被發現，可是油脂是熱量密度最高，造成肥胖的始作俑者。許多人在減少烹調上的油脂並配合運動計畫之後，通常就可以輕鬆減少 2 ~ 3 公斤。選擇食物時注意熱量密度，食物重量相同時，因所含油脂量不同，熱量就不一樣，例如：100g 的豬肉有里肌瘦肉、三層肉 / 絞肉、肥肉等，其熱量分別為 150 大卡、500 ~ 600 大卡及 800 ~ 900 大卡不等。1 碗飯和 1 碗炒飯也有 300 ~ 800 大卡的落差。注意食物選擇若能加上簡易的熱量計算就可以持續體重控制了。體重是熱量攝取和代謝的總結果，許多人會以「不吃或少吃」作為減肥圭臬，但少吃不但容易產生飢餓感也容易遇到減重的瓶頸和挫折，天然、高纖維、原味的飲食成為飲食減重計畫中重要的一環。

熱量攝取

成人減重計畫，熱量設定男性可以至少 1500 大卡，而女性至少 1200 大卡的均衡飲食，或每日減少 500 大卡作為減重計畫，減肥應採取緩慢而持續的步調進行，修正飲食行為、調整生活習慣、養成規律運動，才能達成目標，減少復胖機會。

更多的教戰手冊

即使有許多不同的肥胖理論陸續被發表，但最安全且有效的建議仍是「少吃多



運動」。天下沒有白吃的午餐，凡吃過必留下「體積」。

1. 三餐都重要，不要忽略任何一餐，但堅持不吃點心：填飽肚子是人類的動物本能，空腹容易讓人失去理性，本能發出「想吃高熱量食物」的訊號，讓腦部記憶豐盛的飽足意念，維持一天理性的飲食攝食行為，這時應以低熱量食物，如：仙草、蒟蒻、大番茄、低糖果凍等應急，度過「想吃」的危險時刻。
2. 儘量定時、定量：食物不要集中在任何一餐，分餐進食吸收利用佳；不定時用餐，或隨時用餐者，對於熱量控制較有難度。常以為「只吃一點」沒關係，結果整天吃下來，總熱量驚人。研究顯示少量多餐對體重控制並不是好事。
3. 每餐用餐時間 30 分鐘：慢食並好好享用，用心享受食物本味；並且專心吃飯，細嚼慢嚥，會較有足夠時間讓腦部飽食中樞發出「吃飽了」的訊號。
4. 不喜歡白開水者，隨時備有清淡薄茶：含糖飲料類通常可以讓人在很短的時間內咕嚕、咕嚕地喝下一整罐，但卻沒有明顯飽足感，為避免復胖，必須謹記在心。
5. 餐前 20 分鐘，可先以低熱量湯品或蔬菜做的開胃菜等體積大又熱量密度低的食物（如大量蔬菜或清湯類）墊墊肚子。少了飢餓感，可以轉移注意力，會更有清楚的意志力作食物選擇。
6. 外食族若能將較油膩的食物先以熱開水涮過，可減少 10 ~ 15% 油脂量，減重的目標會更容易達成。
7. 購買食品時先仔細看過食品標示，才能知道自己真正吃進去多少。
8. 以粗糙、未加工的澱粉類食物取代精製穀類。選擇多樣且天然的蔬菜水果，盡量以新鮮水果取代果汁，較易增加飽足感，直接喝果汁，不經意會喝下過量的熱量。豆魚肉蛋類食物宜採動、植物性食物各占一半。攝取時，以油脂含量較低的食物為優先考量，例如去皮的雞肉、魚類等。
9. 也可以利用堅果類取代烹調用油，如腰果、核桃、杏仁，磨碎取代油脂來拌青菜，還可以添加風味。
10. 高熱量的油炸食物或勾芡濃稠的流質食物，如濃湯等，也要儘少食用，才能有效達到減重的效果。