

想要快速消除身上的贅肉，又怕瘦身偏方有危險。明明知道，減重就是少吃多動，但是毅力不夠，愈鬱卒愈想大吃大喝，難怪許多想減重、試過很多減重方法的朋友常會大嘆：減重難！

減重正可謂知易行難，沒有偏方、沒有捷徑。這聽來讓人很洩氣，但是卻有些減重小技巧，只要天天用在日常飲食生活中，習慣成自然，就不會覺得減重是項不可能的任務。

## 減重者仍要攝取足夠的蛋白質

營養師經常被問上很多遍的問題是蘋果減肥法有效嗎？這種不吃肉，只用水果的減重法在網路上流傳很久，但這是一種營養極不均的減肥方式，減去的重量多數是水分，嚴重缺乏蛋白質，肌肉組織會耗損得十分嚴重，對健康不利，且一旦復胖回來，脂肪就會囤積得更厚實，造成體脂肪增加，故減重者之蛋白質攝取要足夠。

其他的偏方如吃肉減肥、喝水減肥、油魚減肥、瘦身湯、瀉藥減肥等等，會造成身體負擔或營養不良，對於減少體內脂肪並沒有幫助。

變胖的原因有千百種，體質、疾病、情緒、飲食、運動、生活作息都會影響體重上下，簡單的說，當你吃進去的熱量，大於身體的能量需求，多餘的熱量就可能以脂肪的形式被儲存起來，因此，如果想要減重，只有兩種方式：減少你的攝取（飲食控制），與消耗多餘的熱量（如運動）。

建議透過飲食日記的記載，自我評量，並找營養師協助評估，了解減不下來的原因。其原因不外乎有：選擇食物不當、吃東西速度太快、飲食習慣不良(如早餐不吃或晚餐延後吃、暴飲暴食、吃消夜)、情緒不好、不愛做運動等。找出肥胖的原因，切斷引起肥胖的誘因，並矯正行為。

肥胖和許多慢性疾病有關，例如：腦血管疾病、糖尿病、心臟疾病、腎病變、高血壓(即所謂的代謝症候群)等，也和若干癌症的發生呈正相關，這些病症經年高居台灣十大死因榜中。多年前，衛生署開始大力推廣「健康體位、挑戰 1824」，就是為建立國人對自我健康體位的正確認知。

## 健康的理想體重應是多少？

### (1) 身體質量指數(BMI)

計算方式普遍採用身體質量指數(BMI)來評估，計算法為  $BMI(\text{公斤}/\text{公尺}^2) = \text{體重}(\text{公斤}) / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

例如：一個 58 公斤的人，身高是 165 公分，則 BMI 為  $58/1.65^2=21.3$

在體重正常範圍 BMI=18.5~24 內（速記法就是 1824），而 BMI=22 的體重最理想。

### (2) 腰圍 / 腰臀圍比

由於男性腰圍超過 90 公分、女性超過 80 公分表示「腹部肥胖」，就屬代謝症候群高危險族群，故可用腰圍警戒值來預測罹患糖尿病、高血壓的風險。

由於腹部是體脂肪堆積的主要部位，研究顯示腰/腹部積聚大量脂肪形成上半身肥胖(呈蘋果形)的人，患心臟病及糖尿病的機會較脂肪積聚在臀部和腿部造成下半身肥胖(呈梨形)的人高。可參考腰臀圍計算法，看看你是「蘋果形」還是「梨形」。體脂肪的分布狀況直接或間接影響疾病的發生機率。

腰臀圍比 = 腰圍(吋) / 臀圍(吋)

## 何時該減重？

腰圍：男性  $\geq 90\text{cm}$ 、女性  $\geq 80\text{cm}$

或身體質量指數(BMI)  $\geq 27$

或腰臀圍比：女性為  $< 0.8$

男性為  $< 0.9$

透過身體質量指數和腰臀圍比作為參考，看看你應否減重。若超過標準值，宜注意飲食、運動、體重控制，必要時諮詢醫生、營養師尋求個別的諮詢和協助。

## 幫助自己減重的四大原則

諮詢醫生的意見和接受檢查，並與營養師討論你的飲食習慣，同時可徵詢健身教練的指導，安排適當的運動模式。

要避免飲食過量，應先從改變進食習慣做起，來逐步減輕體重。

減重飲食原則：低熱量飲食配合高纖維的食物。建議你可記錄飲食生活日記(包括飲食量、內容、進食速度、用餐時間、用餐時情緒與運動量、工作量等)與每天的體重，了解自己的飲食習慣和運動模式，找出問題的成因，然後逐一解決。

每天減少攝取五百大卡熱量，一星期就能減重半公斤。可以每天減少熱量攝取與增加運動量消耗方式完成。低熱量攝取並不難，以下有幾項進食技巧，可達到減少熱量吸收效果，提供參考。

(1)三餐定時定量：不要以少吃一、二餐來減重，因為飢餓後的「飢不擇食」會讓您下一餐吃進太多食物，而且補償心態會讓您吃得更多才滿足。所以要三餐定時定量，用較小的碗和湯匙盛裝出自己要吃的食物，以避免攝取過多的食物，盡量避免去「吃到飽」的餐廳用餐。

(2)改變進餐程序：先喝湯，熱湯能抑制胃的飢餓感，但要避免濃湯；喝完湯後吃蔬菜(至少半飯碗)，以蒸煮涼拌方式最好，最後吃的是飯和蛋豆魚肉類，細嚼慢嚥，會讓你較有飽足感。如果菜餚太油，準備一碗清水，隨時瀝一下。

(3)挑剔吃法：以全穀類、糙米飯、粥或麵等為主食；少吃油炸(因炸過的食物會產生自由基，造成身體加速老化)或勾芡的食物(糖醋、茄汁、蜜汁、羹湯要盡量避免)，儘量

選擇清淡烹煮方式的食物；食物分成一小塊一小塊地吃，吃肉要去皮和肥肉，選擇帶骨、帶刺、帶殼的肉類和海鮮，這樣會讓你吃得慢又吃得少。少吃肉丸、火鍋餃、獅子頭、肉排等高熱量食物。選擇含醣低且纖維高的水果較理想，吃水果比喝果汁好，纖維完整攝取，而喝果汁容易喝的快又太多，且無飽足感。

(4)行為改變：

- 養成只在餐桌上進餐(定點進食)的習慣、不要貯存零食(眼不見為淨)。
- 想吃的時候，選低熱量的零食、無糖茶飲，喝水（加一點檸檬汁）最好。
- 用完了餐，馬上去刷牙，也能降低想吃東西的慾望。
- 學會看食品標示找出低熱量點心，找出適當的替代品，蒟蒻產品是減重點心不錯的選擇。

- 學習食物代換方式，讓自己吃的多元但可控制，如馬鈴薯、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆等澱粉質含量高，等同於主食，如果當餐已吃了紅豆、綠豆、花豆等食物，則要減少主食飯、麵等的攝取量。（可到各大醫院門診營養諮詢，了解食物代換方式）

- 利用纖維豐富、熱量低、體積大的食物如蒟蒻、洋菜或白木耳等做止餓解饞的點心，或準備些蔬果，如將生菜、番茄、番石榴洗淨，切成適當大小，拌入低熱量的輕食風醬汁，餓的時候吃。（輕食風醬汁作法如後）

讓家人也知道自己在減重，或邀朋友一起減重，參與有人督導的減重與運動計畫，如參加團體，彼此監督，可以幫助你堅持下去。

- 經常照鏡子或找出自己以前瘦時的照片，堅定減肥信念。
- 經常量體重，發現體重有小幅增加，立即採取行動來矯正。
- 體重一減輕，就買較合身的衣服，不要再穿大一號，以保持減重的效果。

## 你應該做多少運動？

健康的減重除了應該以飲食習慣來改善外，還需要配合規律運動習慣的養成，才能維持理想的體重並確保健康。運動可以消耗過多的熱量，可以將脂肪變成肌肉，有助於代謝速度提升，來幫助你控制體重。

建立自己的運動計畫，選擇喜歡或是有興趣從事的運動，每週至少三次以上 30 分鐘有氧運動（特色是會消耗脂肪，如快步走、慢跑、游泳、騎腳踏車、爬山）以及每週至少兩次一些伸展形式的運動（跳舞、瑜珈）。先以較慢的步調開始會較不容易疲勞，一旦適應後，可以逐漸增加耐力運動量。

運動的強度要達到有點喘與流汗，但還可以與人交談的程度，務必了解你的極限，勿運動過度。最重要的是能夠持之以恆，適量而且經常性的運動才最有益。步行是最好的開始，又不需要特殊設備，除了好鞋與一個好心情。

當你逐漸養成良好的飲食習慣與體重管理方式，除可以防止體重上升，也能漸漸改善整體的健康狀況。健康減重今天就上路！