



用對方法，瘦得健康

只要掌握正確的生活與飲食習慣，
人人都能輕鬆甩重。

根據衛生署國民健康局的調查，臺灣成人肥胖的比例高達44%。其中八成肥胖者曾嘗試減肥，但這些人在尋求減重方法時，多半選擇採用網路資訊或是口耳相傳的減肥方法，只有一成五的減重者會諮詢營養師或醫師等專業的建議。而在錯誤的減肥法中，服用瀉藥或減肥藥、食用單一食物及催吐是最常被用的減重方法。

電視購物臺請公眾人物站臺介紹減重產品：「保證一星期瘦七公斤，無效全額退費，某某藝人使用本產品後，不到一個月就減了十公斤……」購物臺主持人說得頭頭是道，非常吸引人，讓想減重的消費者馬上拿起電話訂購產品。在網路搜尋頁面上鍵入「減重」二字，隨即羅列上萬筆的減重方法與經驗談。面對這麼多的減重資訊，想減重的你該如何做選擇？

臺北醫學大學保健營養學系蘭淑貞教授指出：「廣告誇大報導短時間內減去幾十公斤的例子，效果非常驚人。讓很多需要減重的消費者心動並急欲嘗試，然而體重幅度改變太大，不但復胖的機率很高，更會對身體造成不良的後遺



症，嚴重者甚至命被減掉」。

適當的減重速度應該是一星期減0.5~1公斤為佳。當減重的速度過快時，身體會發出警訊，如溜溜球症候群（即快速減重又復胖的現象）、代謝率下降、抵抗力減弱、月經不規律、易掉髮、皮膚變差、器官功能失調等。

「坊間流行的香蕉減重、蘋果減重、高蛋白減重等，讓許多人在短期間減重成功，但這樣的減重方法不能長期使用，因為身體需要各種營養素如蛋白質，醣類包括澱粉、脂肪、維生素、礦物質等。如果只吃單一食物，會導致營養不均衡。」蘭淑貞教授說。因此，不論為了健康或是愛美而立志減重者，不

僅要關心體重計上的數字，更要重視身體的全面健康。只要掌握正確的生活與飲食習慣，人人都能輕鬆甩重。換句話說，掌握正確觀念，人人可以瘦得輕鬆又健康。以下就讓專家告訴你正確的觀念。

●專家建議一：適當的飲食

1. 均衡攝取六大類食物

為推廣健康飲食觀念，衛生署依據近年來國人的營養健康狀況，公布新版的「國民飲食指標」及「每日飲食指南」見網站http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&level_no=1&doc_no=81139。延續舊版的「國民飲食指標」的原則，綜合出十二項原則：

1. 每日均衡攝足六大類食物。
2. 控制每日攝取總熱量，維持健康體重。
3. 每天運動至少30分鐘。
4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月。
5. 三餐以全穀為主食，或至少三分之一為全穀食物。
6. 少油炸、少脂肪、少醃漬、少沾醬。
7. 多喝水，少喝含糖飲料。
8. 少葷多素，避免加工食品。
9. 購食點餐，份量適中，避免浪費。
10. 選擇當季、多樣化食材。
11. 注意食品標示，吃得衛生又安全。



12. 適量飲酒，孕婦禁止飲酒。

每天攝取的總熱量與消耗的熱量若一致或相等，則可以維持原有體重。如果每天熱量的總攝取量大於消耗量，體重便會增加；反之就減重。蘭淑貞教授建議：「減重者必須確實控制每天熱量，每日減少500大卡的攝取量，緩和減重既安全，又不會造成身體負擔。」

依照年齡、性別及運動量（生活活動量）的多寡對照每日的熱量需求；再根據熱量需求，對照出自己的六大類食物的建議份數。例如：35歲男性上班族，生活活動量屬於低的，這位男性一天所需熱量為1800大卡。六大類食物份數分別為：全穀根莖類3碗、豆魚肉蛋類5份、低脂乳品類1.5杯、蔬菜類3碟、水果類2份、油脂與堅果種子類



5份。

透過「食物代換表」了解所列舉的「份量」為多少公克，以換算出適當的食用量。

素食者可參照衛生署建議的「素食飲食指南」，檢視自我的飲食習慣並均衡飲食。例如：食物種類要多樣化；全穀製品至少占三分之一，並搭配豆類；堅果種子不可少；多選擇新鮮原味食材，少吃過度加工的食品……。詳細內容可見網站http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&level_no=1&doc_no=81139。

2. 慎選食用油

衛生署建議每人每日油脂總量為2~3湯匙（約45公克），但國民營養調查發現每人每天油脂攝取量達80公克，已超過了標準量（3湯匙約45公克），因此蘭淑貞教授建議，除了改變烹煮習慣，減量用油外，每天油脂攝取量中的一份由堅果類或核果類如瓜子、松子、核桃、腰果等取代之，多樣化攝取油脂類對身體有益。

市面上各種食用油，哪一種油最好呢？蘭淑貞教授進一步說明，食用油主要成分為脂肪酸。脂肪酸可分為飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸與多元不飽和脂肪酸。一般植物性油脂比動物性油脂好，因為植物性油脂含有較多的不飽和脂肪酸，而



動物性油脂含有較多的飽和脂肪酸，但值得注意的是油脂越不飽和，則越不穩定。不飽和脂肪酸經過高溫的煎、炒、炸或是接觸氧氣，便容易氧化而產生自



由基，易引發老化、癌症等疾病。而飽和脂肪酸若經高溫烹調，不容易產生自由基，反而比不飽和油脂安全，但飽和油吃進人體內較易造成高膽固醇而引發心血管病變。

因此，蘭淑貞教授建議，不要固定使用同一種油，依照烹調法的不同來選擇適合的油。

一個人的飲食習慣深受原生家庭的影響，習慣一旦養成要改變並非易事。但在了解長久以來的飲食習慣影響身體健康時，就應做改變。循序漸進的改變，讓身體與心理逐漸接受有益健康的飲食方式。

需要減重者最好逐步減少油的用量，以水煮取代油炒，可降低油的攝取量。水煮後，加少量麻油或其他調味醬如辣椒醬、甜辣醬等，可增添食物的風味。

烹調用油與食物所含的油脂應一併算入，食材本身如肉類或是油炸食物等油脂較多，則烹調用油量應再減少。外食族在計算油脂攝取量更是不易掌握，常常會食用過量。蘭淑貞教授建議，在外

用餐時可帶一杯水，菜先過水後再吃，以減少油脂攝取量。

● 專家建議二：消耗熱量

1. 規律的運動

熱量消耗的途徑有三個：1.基礎代謝率（維持生命及生理機能所需的能量）約占人體總熱量消耗的65—70%；2.身體活動約占總熱量消耗的15—30%；3.食物熱效約占10%。基礎代謝率不易控制，欲達熱量平衡，就得多運動或增加身體活動，以消耗過多的熱量而達到理想的體態。

力行333運動原則，即每週運動至少3次、每次30分鐘、每次運動心跳數必須達到130下/分。以年齡、身體狀況選擇適當的運動，如快走、爬樓梯、慢跑、游泳、打籃球等。

運動種類很多。在生活當中，可隨時創造運動的機會，例如：搭公車需要五站會到目的地，在第三站時，即提前下車，以步行到目的地。或是不搭電梯，改用爬樓梯，都可以增加運動量。如果



沒有時間定時做運動，其實在生活當中，隨時都可以從事運動。在衛生署的「國民飲食指標」中，列出了身體活動與消耗熱量的參考值。（見右表）

2.有進有出，身體不囤積

蘭淑貞教授說：「在減重過程中，不用太過擔心熱量的問題。不要因為怕熱量高就禁止吃某些食物或餓肚子，只要掌握有進有出的原則，身體熱量得以消耗，自然能維持適當的體重。」

「早上起床後，喝240-500cc的溫開水，可幫助排便。」蘭淑貞教授提醒，「水份、纖維質攝取不足或運動量不夠，銀髮族吃太多藥等，都會導致便秘。」為保持健康的身體，應該均衡攝取各類食物，包含蔬菜、水果。因為葉菜類含豐富纖維，能促進腸道蠕動，改善便秘，降低膽固醇等效果，同時也含有豐富礦物質及維生素，而礦物質及維生素是參與身體代謝的重要營養素，建議每天至少五份的蔬果量，盡可能攝取多色蔬果。

一般人總以為五穀飯、糙米較白米健



身體活動與消耗熱量的參考值

身體活動	消耗熱量 (大卡/公斤/體重/小時)
走路	
慢走(4公里/小時)	3.5
快走健走(6.0公里/小時)	5.5
爬樓梯	
下樓梯	3.2
上樓梯	8.4
跑步	
慢跑(8公里/小時)	8.2
快跑(12公里/小時)	12.7
快跑(16公里/小時)	16.8
騎腳踏車	
騎腳踏車(一般速度, 10公里/小時)	4
騎腳踏車(快, 20公里/小時)	8.4
騎腳踏車(很快, 30公里/小時)	12.6
家事	
拖地、掃地、吸地	3.7
園藝	4.2
工作	
使用工具製造或修理(如水電工)	12.6
耕種、牧場、漁業、林業	12.6
搬運重物	12.6
其他運動	
瑜伽	3
跳舞(慢)、元極舞	3.1
跳舞(快)、國際標準舞	5.3
飛盤	3.2
排球	3.6
保齡球	3.6
太極拳	4.2
乒乓球	4.2
棒壘球	4.7
高爾夫	5
溜直排輪	5.1
羽毛球	5.1
游泳(慢)	6.3
游泳(較快)	10
籃球(半場)	6.3
籃球(全場)	8.3
有氧舞蹈	6.8
網球	6.6
足球	7.6
跳繩(慢)	8.4
跳繩(快)	12.6

資料來源：行政院衛生署食品資訊網
<http://www.doh.gov.tw>

康，熱量低，有助於減重，但蘭淑貞教授說：「一碗的五穀飯、糙米或白米，所含熱量是相當的，不要誤以為五穀飯、糙米熱量低就多吃幾碗，這樣還是會吃下過多熱量。五穀飯、糙米和白米的差別在於含有豐富的纖維素，可以促進腸道的蠕動，增加水份的吸收，促進排便而有益消化道的健康。」

● 專家建議三：良好的生活

「減重不僅考驗減重者的意志力，也考驗其智慧。」蘭淑貞教授說，「在各式各樣的減重方法當中，如何選擇正確的減重資訊或如何辨識知識與資訊都在考驗每個人。」

不論是時下流行的香蕉減重法，還是馬鈴薯減重法等，切勿人云亦云的盲從。了解食物性質與均衡營養必有助於減重的成功與維持。例如，馬鈴薯與香蕉可以部分取代米飯食用，而非全部取代之。將每天要吃的米飯量，部分以香蕉、馬鈴薯、五穀米、麵條、米粉、河粉等多樣性地取代，少量多樣比單吃一種食物更為健康。



適當的飲食、規律的運動外，避免導致肥胖的誘因，生活上遵守以下的建議原則，則可減少體重增加或肥胖的機率。

1. 每天對照食物代換表，確實做好飲食記錄，將每天吃了些什麼？份量多少？詳為記錄。
 2. 盡量不吃油炸食物。
 3. 不要因促銷、折價券而購買不必要的零食或點心。
 4. 多喝開水或無糖茶，以取代含糖飲料。
 5. 購買包裝食品時，注意熱量和營養成分。
 6. 不吃宵夜、甜點。
 7. 盡量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐，避免毫無節制吃下過多熱量。
 8. 避免熬夜。
 9. 飲食適量，勿暴飲暴食
- 減重者切莫貪快速，聽信無根據的減重法，或是花大錢買高昂的減肥產品。只要掌握上述原則，若有減重方面的問題，則應請教專業營養師或醫師，才能減得輕鬆又無負擔。

