

怎麼吃，享瘦又健康？

◎文 / 臺北市立聯合醫院 陳淑美營養師

有一次在減重班的課堂上，看到一位年輕的學員正在喝一瓶 500c. c. 市售果菜汁，而桌上擺著一瓶剛喝完的 500 c. c. 低脂鮮奶空瓶，學員非常在意身材，上課期間對於課程內容最想知道的體重控制資訊就是：「怎麼吃才會瘦？」，但就在這同時，她已經喝了 2 瓶“健康的飲料”，而在飲食記錄中一再強調自己平日吃的很少，卻不知道自己在剛剛的休息時間中已經喝下約五百卡的飲品，將近一個正餐的熱量。

為了在短時間內可以減輕幾公斤的體重，許多減重班學員曾經試過只吃×××的減肥法。例如幾天之內只吃蘋果，或只喝優酪乳的減肥法，或者完全不吃任何碳水化合物的食物，結果體重減輕一些或甚至沒有任何變化，但是短時間的減輕體重，一旦恢復正常飲食體重馬上復胖，因短時間內體重快速的減輕，可能會造成營養失調、骨質流失，以及其他的副作用，如只吃肉易傷害腎功能，造成會口渴、脹氣、鈣質流失等，而且在快速減重期間減去的都是肌肉，復胖回來的卻是脂肪，同樣重量的肥肉與瘦肉，何者的的體積較大呢？這就是「愈減愈肥」的問題了。此外這類的快速減重的飲食常是違反人性又難以持續執行，應該尋求正確的飲食習慣，光想靠「撇步」達到減輕體重的目的，可能會愈減愈肥，應該從了解自己的飲食習慣或行為，調整生活形態，有正確的健康生活型態，飲食、體適能及生活壓力調適，讓您享「瘦」！

- ◆ **什麼樣的行為讓你胖：**發胖的行為，在日常生活中還是有跡可尋的。例如：
1. 三餐進食不定：為了減重早餐不吃，造成上午精神早上因匆忙而沒吃早餐。如果不吃，反會造成午餐、晚餐吃的份量過量，而且，也會增加吃零食的次數。結果，卡路里的攝取總量也會跟著增多。
 2. 怕胖不吃飯：擔心吃碳水化合物會增加熱量的攝取，正餐時不吃飯類，當肚子飢餓時，以水果來充飢。前一陣子曾有報導有人喝了兩年果汁想減肥，體重不減反而增加 20 公斤，因 4~8 份的水果才能打出 1 杯的果汁，且水果含有蔗糖、果糖，特別是果糖易轉換成脂肪，造成體脂肪的囤積。水果是於營養價值高的食物，仍需適量食用，不可隨意多吃。
 3. 口味重，如醬油、辣椒醬，因口味重會讓您在不知不覺增加飯菜的進食量。
 4. 不把自己當廚餘桶：雖然不能「暴殄天物」，但如果每餐都將吃不完的剩菜裝進自己的肚子裡，可能因多吃就會額外的熱量攝取，所以，食材準備剛剛好就可以，「吃多少、做多少」。或是將剩的食物，分成小部分放到盒裝的耐熱容器中封起來保存。

5. 外食機會多：因為市售的食品為求美味可口，通常油量及調味料會用得較多，所以如果常需在外用餐，請掌握「三少一高」（少油、少鹽、少糖、高纖）的原則，食品中使用的牛油、奶油、cream 或反式脂肪酸等料理，食品的風味佳，應適量食用，切勿因美味而過量攝取。
6. 把點心、餅乾、飲料放在顯眼的地方：這些零食最好是收到廚櫃裡，真的有需要時再拿出來吃。還有，要吃時，先決定要吃多少量，倒到盤子上之後再食用。如果，直接從袋子裡拿出來吃的話，就會不自覺地一直吃完一包，好吃的美食通常加了很多奶油、糖，淺嚐即可。

◆ 吃得少，不如吃得健康

許多減重的朋友都曾與熱量奮戰過。但光在熱量上打轉，小心營養素不足，或可能更快餓，吃下更多零食。吃 75 克蘇打餅乾，和二份青菜（200 克 50 卡）、八分碗滿雜糧飯（210 卡）配去皮烤雞排（140 卡），同樣約 400 卡，後者卻更均衡營養、所以每天應該均衡攝取六大類食物。每一餐應有主食類、蛋豆餘肉類、蔬菜、水果及油脂類，進餐的順序先吃喝湯、蔬菜，讓食物中的膳食纖維可以增加飽足感，幫助消化。慢慢吃，經實驗證實得知人體在空腹進食後，須經過二十分鐘腦部才會傳出吃飽的訊息，所以狼吞虎嚥的人往往不知不覺中攝取了過多的食物與熱量。最好一口咬 10 下以上，細細品嚐食物。喝水有助新陳代謝及排毒，還能降低食慾，建議每 1 公斤體重應喝 30c. c. 水，習慣喝湯代替水的人要留意，攝取鹽份（鈉）過多，反而會造成水腫。食物種類愈多愈好，每日應食用 25 種以上的食物，特別是在減重的過程中，因食物的份量吃的較少，食物的種類應更豐富，以免因長期熱量限制造成營養不良。事實上，若減重過程中，養成少油、少糖、少鹽、多纖維、降低胃容量的好習慣，吃到八分飽，即為維持體重。

75 克蘇打餅乾



400 卡套餐

