少吃 多動 成功終結肥胖

◎台北長庚營養治療科營養師 許美雅

造成肥胖的原因，就是攝取的熱量大於消耗的熱量。當身體中多餘的熱量累積到7700大卡時，就會形成1公斤的脂肪，成為身上揮之不去，留之生厭的贅肉。而想甩掉身上一層層肥肉，道理很簡單，只要達到「熱量負平衡」的原則即可。也就是每天攝取的熱量要低於消耗的熱量，這樣才會動用到「人體備用能源」的庫存，即消耗堆積在體內的脂肪，如此一來方能成功瘦下去。

一般說來，成年男性一天需要2000～2500 大卡，而女生只要 1500～2000大卡，依年齡、體重及活動量不同而增減，根據「1公斤脂肪＝ 7700大卡」的概念來看，只要確實的掌握需要以及能夠運用的每一分能量，讓消耗的熱量大於攝取量，根本不用痛苦節食，也不用瘋狂地到處蒐集什麼「神奇」的減肥法，只要改變飲食習慣和生活方式，少熬夜，不要再邊看電視邊吃零食，配合適度的運動，減重的成功是指日可待的唷！

想有效減重，在飲食上要把握「三低一高」的原則：低油、低糖、低鹽與高纖維的健康飲食觀念。醣類建議以全穀雜糧為主，盡量減少攝取高熱量又沒有飽足感的精緻醣類，如：餅乾、糖果或是蛋糕…等精緻食物，因為這些食物的熱量容易被身體吸收，造成血糖上升，為了平衡這種狀況，體內的胰島素會大量分泌，好讓血糖迅速下降，這種血糖忽高忽低的不穩定狀態，容易再使人產生飢餓感，讓人吃得更多。以下方法建議減重者確實執行，提高減重效果。

三餐時間要規律

良好的飲食習慣是消除贅肉的首要條件，所以建議用餐時一定要專心，不要一邊看書或看電視時進食，細心品嘗食物的味道為佳。另外，排定進食時間也是重要的原則，這部分可依個人生活作息來調配用餐時間，盡量有規律性。各餐間如果感到肚子餓，千萬別太壓抑，補充一些水果或蘇打餅乾，避免一到用餐時間，就因為肚子餓而大吃特吃。

事先規劃菜單、固定場所用餐

可以前一天先想想要吃什麼，份量就看妳決定要減重多少以及所需的熱量而定。事先規劃菜單可避免衝動購物，買了一堆不必要的東西，也可以避免饑腸轆轆的時刻，胡亂抓了東西就往肚子裡塞。尤其「吃到飽」的餐廳更是減重大敵，少去光顧為妙。

對於有心想要減重的朋友們來說，在固定的場所進食也是相當重要的觀念。儘可能坐在餐桌前用餐，這樣不僅可以切斷食物與其它場所的連結，也就不會有走到哪吃到哪的情形。另外，把誘人的食物放在看不見的地方，或是根本就別把它們買回家，正所謂「眼不見為淨」，千萬別把零食放在客廳的小茶几上，因為那可會讓妳的體重「得來全不費工夫」啊！

均衡飲食

以低脂肪、高纖維飲食為主，搭配控制脂肪攝取，少吃零食與甜食。而在蛋白質的攝取上，則以多吃瘦肉、魚、雞、牛奶和蛋類，減少吃肥肉…等的富含飽和脂肪酸和膽固醇的食物。即便在食物烹調上，也應儘量使用植物油，因為植物油含有多種不飽和脂肪酸，有利於脂肪代謝。

此外，攝取適量的維生素，多吃新鮮蔬果；千萬不要偏食或只吃單一食物，這樣才能確保營養均衡。還有晚餐最好只吃七分飽，絕對不可暴飲暴食。

適度體能鍛鍊

適度的體能鍛鍊，對於調整和維持生理功能平衡有良好的作用，也是避免肥胖的最有效辦法。根據自己的愛好與體能狀況，選擇一個適當的運動強度和運動量，並持之以恆，如游泳、球類運動、打太極拳、跳元極舞、散步甚至慢跑…等。只要能規律的運動，消耗體內多餘的能量，自然能達到維持身體健康與體態健美的目標。

調節心理狀態

很多人在減重過程會因為過度壓抑吃東西的慾望造成情緒起伏很大，情緒低落、抑鬱或是爆躁、易怒。適度的飲食才能夠維持日常活動所需要的熱量供給，因此減重過程千萬別用激烈的節食方法。此外，規律的生活習慣也有助於妳調整身心的另一種新的平衡，順利地渡過減重期。

「少吃、多動，成功終結肥胖！」少吃多動這四個字從國小就會寫，不過執行上卻很困難，很多人都是一邊嚷嚷著要減肥，一邊將炸雞、冰淇淋放入口中。體重控制應該是一件持續性的事，在你過度放縱口欲的同時，別忘了體重可是會直線上升的喔！

減重食譜

涼拌蔬菜絲

材料：小黃瓜、紅蘿蔔、西洋芹、蒟蒻、少許白醋、白糖、香油。

作法：將小黃瓜、紅蘿蔔、西洋芹洗淨後，切成絲狀，灑上少許鹽巴略拌一下去除水分。蒟蒻以水清洗乾淨並切成適當長度，綜合所有材料加入少量白醋、白糖、香油充分攪拌，冰涼後即可食用。

營養師的話：小黃瓜、紅蘿蔔、西洋芹、洋菜等都是屬於高含水量、高纖維的食物，其中西洋芹的鉀離子含量高可幫助身體鈉離子排出，有效減少過多水分堆積在腹部。蒟蒻則是高纖維的代表，經常食用可以清除宿便，讓妳遠離小腹人之列。在夏日裡吃涼拌的蔬菜不但口感佳，更是告別小腹的秘密武器喔！