

如何每天藉由飲食及運動減少500大卡

◎林口長庚營養治療科營養師 潘筱君



控

制體重的鐵三角不外乎為飲食控制再搭配規律的運動，因此擬訂減重計畫必須包括飲食計畫及運動計畫，兩者相輔相成，不但可以減少體脂肪，還能提高新陳代謝率，達到事半功倍的效果。

就學理而言，要減少1公斤必須消耗7700大卡，每天若能藉由飲食及運動減少500大卡，每週就可減少0.5~1公斤。若是單純只靠每天飲食減少500大卡，會因為驟減食量而容易感到飢餓，讓人輕易放棄減重。因此建議可由飲食減少攝取250大卡，加上運動消耗250大卡，一來一往的達到每天減少500大卡的目標。

在飲食方面，建議把握「取代」的技巧，秉持著三少一高（少油、少糖、少鹽、高纖維）的飲食原則，就可以減少過多的熱量攝取：

- 1. 避免高油脂的烹調方式：**建議以蒸、煮、烤、水燙、燉等低油烹調方式取代炸、煎、炒、油酥等，例如選擇水餃而非煎餃，選擇湯麵而非炒麵。
- 2. 每餐一半豆製品：**可以新鮮的黃豆製品（如豆干、豆腐、豆漿）來取代部分肉類。黃豆製品屬於植物性蛋白，含有纖維質且不含膽固醇及動物性脂肪的優點，可以減少脂肪的攝取。

3. 多蔬果：以新鮮蔬果來取代糕餅點心，每天建議3碟青菜及2份水果，水果因含有較高的熱量及糖分不宜過量，以免增加熱量攝取。

4. 避免含糖飲料：以白開水或無糖飲料取代果汁及含糖飲料，皆可減少過多的熱量。

在運動方面，為了有效減少體脂肪，必需確實達到「531」運動原則：每週運動5天，每天運動30分鐘，每次運動時的心跳數必須達到每分鐘110下。這樣的運動為「中等費力」的運動：運動時會讓你覺得稍微喘，仍可以聊天說話卻無法唱歌，例如快步走或騎固定式腳踏車。平時也應維持動態的生活習慣，例如可以爬樓梯就不要坐電梯，或是故意將車子停遠一點，增加走路的機會。若是對肥胖者來說，只要做到身體盡力即可，不必太勉強，運動強度不一定要符合標準，但可增加運動頻率，例如一天運動30分鐘改為3次10分鐘的運動，以免造成運動傷害。

減重的原則不外乎「少吃多動」，正確的少吃加上規律且有效的運動，才能讓減重減的紮實又健康。🌱