

年後減重～ 不讓體重年年有餘

林口長庚營養治療科營養師 顏慕忻



新的一年又到來，不知道大家在新年新計畫內是不是又寫上了「減肥」這兩個字呢？年末的聚餐總是特別的多，跨完年之後緊接著又是農曆新年了。傳統的農曆新年總是免不了大魚大肉及各式零食點心，加上休假放鬆，常常過完一個年，體重也悄悄上升了。根據衛福部國民健康署 103 年「國人春節期間體重控制電話訪問調查發現，民眾在過年期間體重增加的比例雖已從 101 年 45.3% 下降為 103 年的 30.9%，但仍有逾 3 成的民眾平均發胖 1.7 公斤，其中男性有 31.6%、女性有 30.1%。男性平均增加 1.8 公斤、女性則是 1.5 公斤。

這次就讓我們來好好了解過年後的減重技巧及減重輕食要如何準備吧！年後減重要把握冬天減重的優勢，因為人體在氣溫較低時會提高基礎代謝率來維持恆溫，如果能夠搭配適當的運動量，身體所消耗的熱量會比夏天來得多，所以冬季其實是一個減重的好季節。不過也因為天氣寒冷，讓人們傾向以各種進補熱湯鍋類等補身補氣，加上因為天氣冷戶外活動減少，體重常常不知不覺就增加了。掌握以下年後減重飲食幾個小撇步，其實控制體重不困難。

一、增加活動量

天氣寒冷，常常窩在家裡不想出門運動，因此我們可以利用在室內爬樓梯或是簡單的健身器材及簡易健身操，增加運動量。但如果天氣回暖，還是建議可以從事快走或是騎腳踏車等運動，消耗的熱量會更多。以下提供國民健康署為民眾整理的活動消耗熱量表（表一）。

二、減少額外熱飲攝取

天氣冷總想來一杯熱熱暖心飲料或甜湯，其實可以簡單的熱茶或是開水代替，並降低含糖飲料或湯品的頻率。

三、飲食分量簡單算

簡單認識食物分量，首先我們要先準備一些簡單的分量工具：一般家裡使用小飯碗。如盛裝一碗白飯熱量大概有 280 大卡，而肉類的話依照所含油脂不同熱量，一兩的肉類提供的熱量由 55 大卡到 120 大卡不等，簡單熱量評估約以中脂肉類一份 75 大卡計算。蔬菜的部分則是以燙熟後裝碗約八分滿為一份，熱量有 25 大卡，水果則是切洗裝碗後半碗至八分滿為一份，熱量 60 大卡。

假設今天午餐為一個排骨便當，盒裝內所盛裝的白飯，約有 1 1.5 碗的量，而 1 1.5 碗白飯熱量約 280 420 大

表一

		消耗熱量 (大卡/公斤體重/小時)	運動 30 分鐘所消耗的熱量 單位：大卡			
運動項目	體重		40 公斤	50 公斤	60 公斤	70 公斤
走路	慢走 (4 公里/小時)	3.5	70	87.5	105	122.5
	快走、健走 (6.0 公里/小時)	5.5	110	137.5	165	192.5
爬樓梯	下樓梯	3.2	64	80	96	112
	上樓梯	8.4	168	210	252	294
跑步	慢跑 (8 公里/小時)	8.2	164	205	246	287
	快跑 (12 公里/小時)	12.7	254	317.5	381	444.5
	快跑 (16 公里/小時)	16.8	336	420	504	588
騎腳踏車	騎腳踏車 (10 公里/小時)	4	80	100	120	140
	騎腳踏車 (快, 20 公里/小時)	8.4	168	210	252	294
	騎腳踏車 (很快, 30 公里/小時)	12.6	252	315	378	441

卡。搭配一塊炸排骨約為 200 270 大卡再加上兩道至三道的配菜等大概有 150 至 250 大卡，所以估算一個排骨便當至少都有 600 大卡以上。

除了幾個減重撇步之外，也可搭配簡易的輕食餐減重，以下介紹輕食餐製備的幾個基本原則：

一、低油減醬少熱量

美味的醬料多半含有較多的油脂及調味料，常見的醬料如沙茶醬、芝麻醬及千島沙拉醬等，一匙（約 15 公克）的熱量大概將近 100 大卡了，養成清淡口味，減低醬料的使用，可以減少在無形中攝取過多的鹽分及油脂。低鹽少醬料同時也可以減少因為食慾大開而吃下過多食物的機會。

二、高纖蔬果好順暢

蔬菜及水果熱量低，含膳食纖維及維生素與礦物質，好處多多。因膳食纖

維熱量極低，可促進腸胃蠕動並提供飽足感，進而減少過多食物的攝取。膳食纖維的每日建議攝取量約為 20 35 公克，或 14 公克/1000 大卡。除了蔬菜水果之外，也可以透過五穀根莖類來補充膳食纖維攝取的不足。

三、當季時蔬最天然

天然當季的新鮮食材營養價值高，對於人體生理上消化吸收負擔較小。日常飲食中我們要多吃食物而不是吃食品，因食品中可能為了改善口感增加油脂或澱粉的比例以及添加化學物質，如防腐劑或是穩定劑等，攝取過多的食品除了熱量之外也會造成肝腎負擔。

四、輕食餐食譜介紹

1. 麻油鮮蝦冬粉（1 人份）

- 材料準備：冬粉（乾）40 克、紅蘿蔔 40 克、小黃瓜 50 克、乾香菇 1 朵、蝦子 3 4 隻、白芝麻少量、醬油 1 茶

匙、醋 1 茶匙、麻油 1 茶匙、砂糖及鹽巴少許。

- **做法：**紅蘿蔔與小黃瓜洗淨切細絲，乾香菇泡軟後切絲，三者以滾水快速川燙後備用。蝦子川燙後瀝乾水分，放涼去殼後備用。冬粉水煮還原後呈盤，將蔬菜及蝦子一起裝盤後淋上調味料及撒上少量芝麻後完成。

- **營養素分析：**1 人分的麻油鮮蝦冬粉中熱量約 350 大卡，蛋白質 13 克，膳食纖維約 4 克。

- **輕食小撇步：**在主食的選擇上以熱量較低的冬粉等取代一般常見的油麵，並使用蔬菜天然風味佐味，以減少不必要的調味料及油脂同時增加蔬菜的含量，減低熱量的同時增加膳食纖維攝取。

2. 蕃茄鮪魚麵佐青花菜（1 人分）

- **材料準備：**通心粉（乾）80 公克、水煮鮪魚 70 公克、大番茄 100 公克、青花菜 80 公克、洋蔥 50 公克、蒜頭 2 顆、橄欖油 1.5 茶匙、番茄糊 1 湯匙、鹽巴及黑胡椒粒適量。

- **做法：**將所有材料洗淨後，大番茄切成易入口大小，蒜頭去皮切片，洋蔥切小丁及鮪魚備用，青花菜洗淨切塊預先燙熟，麵條預先煮熟備用。橄欖油加入蒜片炒香至金黃，加入洋蔥翻炒至軟化，麵條入鍋，加入鮪魚、蕃茄同拌炒以鹽、黑胡椒調味，拌至麵條均勻裹上料、汁收乾即可盛盤，將燙熟的青花菜裝飾於麵上，完成。

- **營養素分析：**1 人分的菠菜蕃茄鮪魚麵

熱量約有 470 大卡，蛋白質 30 克，膳食纖維約 5 公克。

- **輕食小撇步：**番茄的處理上除了切小塊之外也可以利用果汁機攪打成番茄糊加入料理中，除了增添風味之外也可以吸收較多的茄紅素。

3. 南瓜紅棗雞肉燉湯（2 人分）

- **材料：**帶皮南瓜 500 克、紅棗 10 個、雞腿肉 120 克、香菇 100 克、薑片 6-8 片、鹽巴 1 茶匙。

- **做法：**南瓜洗淨去籽切塊（約五公分大小），紅棗及香菇洗淨泡水還原，雞腿肉切成適口大小。雞腿肉先燙熟去浮沫撈起再入冷水湯鍋，加入薑片及香菇燉煮 20 分鐘。加入南瓜及紅棗燉煮 20 分鐘再以鹽巴調味即可。

- **營養素分析：**1 人分的南瓜紅棗雞湯熱量約有 380 大卡，蛋白質約 20 克，膳食纖維約 6 克。

- **輕食小撇步：**這道輕食利用常見的紅棗雞湯中加入南瓜作為主食，增加飽足感，此外南瓜含有膳食纖維及維生素 A、B、C、E，不僅可幫助腸胃蠕動同時也可抗氧化。

透過年後減重幾點小撇步及輕食菜單的分享，希望大家輕鬆減重，窈窕迎新春。但是減重還是需要諮詢專業營養師或是大家也可以利用衛生福利部國民健康署的肥胖防治網（<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/index.aspx>）所提供的資訊及健康體重管理諮詢專線，初步了解自己適合的減重方式，減重才能事半功倍。☺