年後快樂減重，「虎哩」窈窕過整年！

◎新北市立土城醫院營養治療科營養師　孫詩如

專長｜減重諮詢、社區營養、團膳管理

過年是全家團圓、圍爐過節的大日子，餐餐大魚大肉象徵著豐收的一年。但在過年後，你的肚子也跟著團圓了嗎？台灣過重和肥胖的情形，一直是需要被關注的議題，根據國民健康署「2013～2016 年國民營養健康狀況變遷調查」顯示，國人體重過重的比率雖有逐年下降，但肥胖盛行率卻是增加的，且腰圍過大的比例也有逐年上升的趨勢。

體重不僅僅跟外表體態有關，更與健康息息相關！世界衛生組織指出：「肥胖是一種慢性疾病」，體重越重的人，慢性疾病的發生率越高，例如：糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎、呼吸系統疾病、癌症、胃食道逆流、膽囊疾病、不孕症等慢性疾病，都與肥胖有密切關係。

過年發福的原因有很多種，但總括來說，都是因為熱量的攝取大於消耗，而造成體重上升。因此，減重時我們要把握住一個重點，就是創造所謂的「熱量赤字」。熱量赤字顧名思義，就是讓熱量的攝取「低於」你每日的總消耗量。常常會有很多人利用節食來創造熱量赤字，攝取的熱量小於基礎代謝率，反而造成肌肉流失，日後復胖的機率變得更高。下面透過減重 8 要訣，讓你年後順利減重不復胖。

減重 8 要訣

一、放慢吃：吃飯的時候每口至少咀嚼 20～30 下，咀嚼可以增加飽足感，多咀嚼幾下並放慢速度吃。

二、飽即止：每餐吃到 8 分飽時就該停止進食，適可而止。不買過多的食物，不僅可以避免食物的浪費，也不會讓自己有機會吃到過飽的狀態。

三、喝足水：水是維持身體新陳代謝的重要元素之一，每天至少要攝取「體重 ×30 毫升」的水才會足夠。且於餐前多喝水亦可增加飽足感，減少進食的量。

四、高纖維：成年人一天至少要吃到煮熟的青菜三個拳頭大 (約 300 公克) 的蔬菜量，不論是葉菜類、瓜類、

菇類等都是優質的膳食纖維來源，膳食纖維有助於增加飽足感、維持腸道健康、幫助排便、穩定血糖、降低血液中的膽固醇等。

五、油減量：減少高脂食物攝取，例如：肥肉、炸物、熱炒、部分加工品、多數烘焙食品等，避免攝取過多熱量。另外常常被忽略的是湯品，台灣人愛喝湯，尤其是高湯，上面常常浮了一層厚厚的油脂，若能在上桌前，先將上面那層油脂撈出，可減少多餘的脂肪攝取。

六、少吃糖：減少精製糖、精緻澱粉的攝取，例如：含糖飲料、蛋糕、甜點、零食等，避免攝取過多熱量。

七、動起來：俗話說「減重 7 分靠飲食、3 分靠運動」，可想而知運動也是很重要的一部分。國健署也建議每日做至少 30 分鐘以上的中等強度運動，若一次無法執行 30 分鐘運動，也可改為一天執行多次 10 分鐘以上（每次至少維持 10 分鐘，總和達 30 分鐘以上）的中等強度運動，才能有效阻止體重增加或達到減重效果。

八、心情好：應保持好心情減重，過於壓迫自己，容易產生報復性飲食，使體重迅速回彈，因此在減重期間適時的給自己一些喘息的空間也是很重要的。另外，很多人在減重時非常在意體重的變化，但比起體重的變化，更應該要在意的是體脂和體肌肉量的變化，現在有很多健身房、運動中心等都有提供體脂機，可以定期去測量，這些數據相較於體重更有參考的價值。

近幾年減重盛行，也有多種時下流行的減重方法，不論是哪種方法，執行時都應該要保持正確的心態。減重是一個長跑戰，並非一蹴可幾的，每個人適合的減重方法都不一樣，也可尋求專業營養師諮詢，在屬於自己的長跑中找到適合自己的最佳配速，才能跑得更長遠、更持久！

選擇低脂肉類避免過量油脂的攝取，並且增加膳食纖維的補充，有助於維持腸道健康

體脂機的數據相較於體重更有參考的價值