

你的減重方式正確嗎？ 破解各式減重迷思

◎基隆長庚營養治療科營養師 黃寶欽

迎 接新的一年，許多人可能又許了新年願望，其中或許也包括了想瘦身減重。而減重方式玲瑯滿目，像是近幾年很流行的168斷食法、喝防彈咖啡的生酮飲食法或避免吃澱粉等低碳水化合物的飲食法，都是大家常聽到的減重方式。但減重前每個人真的了解自己的體位嗎？是否有很多人其實是正常體位但卻一直在減重呢？

所以我們要先了解自己的體位，目前體位是以身體質量指數（Body Mass Index，簡稱BMI）來計算：體重（公斤）/ 身高（公尺）²。

BMI 與體重的關係

BMI	體位
<18.5	體重過輕
18.5 ~ 23.9	正常體重
24 ~ 26.9	體重過重
≥ 27.0	肥胖

註：上述標準適用於 18 歲以上

若是 BMI 超過 24 才會建議開始做體重控制，至於該選用那些減重方法才是安全有效的？我們可以參考衛福部國健署於 2023 年新公布的「成人肥胖防治實證指引」，將可協助我們對幾種常見的減重方式有更明確的了解。

一、生酮飲食

主要是限制「碳水化合物」的攝取，當身體無法製造足夠的葡萄糖來提供能量時，身體會改以分解「脂肪」所產生的「酮體」來做為替代能源。所以生酮飲食等於幾乎不吃米飯、麵、麵包等，甚至連水果都不能吃，但改以高脂的肉類、起司、奶油、堅果等高脂肪與蛋白質食物為主。在執行時需考量自己身體狀態能不能負擔，因為大量的酮體需要腎臟來代謝，若是腎功能不佳或是本身有心血管疾病，並不適用生酮飲食。依「成人肥胖防治實證指引」中指出，生酮飲食

短期內可以醫護人員及營養師監督下達到效果，但不可以作為長期的飲食營養介入方式。

二、168 斷食法

是間歇性斷食的限時進食法中最常見的方式，就是在 1 天 24 小時內禁食 16 小時，進食 8 小時，也就是把可以進食的時間壓在 8 小時內，其他 16 小時不吃含熱量的食物（即可以喝水、無糖茶或低熱量的黑咖啡）。間歇性斷食主要是能幫助身體提高新陳代謝，最重要的是提升腎上腺素並降低胰島素，幫助血糖控制，讓身體更有效的運用脂肪當主要能量來源。但在做 168 斷食法也必須在控制熱量的原則下才有效。並不是在可進食的 8 小時內無限制的吃。「成人肥胖防治實證指引」中也指出間歇性熱量限制法對於體重降低及改善代謝功能的效果與傳統的低熱量飲食法相當。

三、極低熱量飲食法

指把每日攝取熱量控制在 400~800 大卡 / 天，以達到快速減重的效果。因為極低熱量飲食可以讓肥胖的患者每週減輕 1~2.5 公斤，部分研究指出，使用極

低熱量飲食法可能可以增加第 2 型糖尿病患者的胰島素敏感性，但必須在專業醫師或營養師指導下進行。極低熱量飲食法在短期減重效果很顯著，但可能出現疲倦、無力甚至有脫髮情形，長期容易出現復胖現象，而「成人肥胖防治實證指引」指出，若與低熱量飲食（1000~1200 大卡 / 天）相比，減重效果其實相當。

減重雖然是追求好看的體態，但最主要還是要維持健康狀態。研究指出肥胖者罹患第 2 型糖尿病的風險較正常體位的人高出 7 倍，而國人十大死因中與肥胖相關的，除糖尿病外還包括腦血管疾病、癌症、高血壓疾病、心臟疾病、腎臟病變、腎炎等。無論選擇哪種減重飲食方法，只要降低熱量攝取皆可達到體重減輕的效果，但要維持體態，就應避免攝取含糖飲料與高油食物，並搭配充足睡眠與適度運動。建議在專業人員（醫師、營養師等）的指導下，考量個人及家庭的飲食喜好、接受度、健康及營養狀況，制定個人化的飲食處方並確實執行，才能持續並有效達成健康減重的目的。🍏