

夏日炎炎，健康減重

—黃淑惠—

隨著綿綿不斷的梅雨過後，接著來的是酷熱難耐的炎夏，氣溫不斷飆高，衣服就越穿越少，露出來的厚重臂膀，結實大腿讓人們不禁大嘆『不減重不行啦！短袖短褲都穿不下了』。

台灣有多少人過重？

根據 2005-2008 年進行的國民營養調查結果指出國人男性有二分之一，女性有三分之一是體重過重。國小學童過重及肥胖率為 25.0%，男童為 28.8%，女童為 20.9%；國中生過重及肥胖率為 27.1%，男生為 31.8%，女生 22.0%。到了成人則提高到 44.1%，男性為 50.8%、女性為 36.9%。台灣過重及肥胖的比率均高於日本、新加坡等鄰近亞洲國家，顯示肥胖為必須積極解決的問題。因此國健局持續推動全民減重運動，期盼國人能將體重控制在標準範圍內，避免因過重帶來的傷害影響了健康。

體重過重會怎樣？

大家都知道當體重上升到一定程度時，行動將會變緩，所有活動都將受限，因為外觀顯的臃腫，就會帶來自卑，也容易成為別人取笑的對象，心理易有障礙產生。除此之外肥胖已被證實將會促使提高其他疾病的罹患機率。包括易出現呼吸系統的疾病——氣喘、心悸、胸悶

1. 易出現循環系統疾病——**高血壓，心血管系統疾病，狹心症**
2. 易出現肝膽系統疾病——**脂肪肝、膽結石，膽囊炎**
3. **糖尿病**易發病、血糖不易控制
4. 腰痠背痛、骨性關節炎機率明顯提高
5. 痛風易發作（由 7%增高到 31%），靜脈曲張，疝氣易被引發
6. 外科手術風險增高
7. **罹癌**機率提高
（男性——直腸癌、攝護腺癌 女性——子宮內膜癌、膽囊癌、卵巢癌、乳癌、子宮頸癌）
8. 不孕（無法排卵、精蟲活動力降）

這些都明白告訴我們，不要讓自己陷於體重過重甚至肥胖的階段，只要能做好體重管理就更能向各種疾病說不。

你有需要減重嗎？怎樣知道是否體重過重？

如何判定自己的體位，一般計算方式有如下四種，當符合四項中一項時，就表示需要進行體重管理囉！

1. 理想體重的計算方式

男： $(\text{身高 cm} - 80) \times 0.7$

女： $(\text{身高 cm} - 70) \times 0.6$

	診斷
<理想體重 10%	體重過輕
=理想體重	標準
>理想體重 10%	體重過重
>理想體重 20%	肥胖

2. 身體質量指數 (BMI)

身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) ÷ 身高² (平方公尺)

BMI 值	判定標準
18.5~23.9	正常值
24~26.9	體重過重
27~29.9	輕度肥胖
30~34.9	中度肥胖
>35	重度肥胖

3. 腰臀比 (腰圍與臀圍比例)

腰臀比越大，表示脂肪越在上半身軀幹，肥胖的併發症機率相對增高



圖 1. 正確量取腰圍位置取自衛生署衛生教手冊

男性腰臀比大於 0.95，稱為肥胖
 女性腰臀比大於 0.8，稱為肥胖
 建議：男性腰圍不超過 90 公分
 女性腰圍不超過 80 公分

4. 體脂肪 (利用體脂器測量計算)

男性體脂肪率大於 25%，稱為肥胖
 女性體脂肪率大於 27%，稱為肥胖

如何正確有效的減重

常常許多人會說：「我光呼吸、喝水就會胖」、事實上去除遺傳因素或病態因素外，會肥胖的原因不外乎是吃多、少動所導致，也就是攝入的热量大於消耗的以致熱能堆積，結局就是體重往上飆。想有效減重就是反其道而行...多動、少吃，只要消耗的热量大於攝入的自然就可以達到體重下降的目的。

但少吃的意思並不是節食或刻意挨餓，太多案例告訴我們刻意的少吃、禁食或是選擇單一食物來減重都是無法持久的，往往在進入體重停滯期後無法堅持下去而又回到原來飲食型態，體重就會像溜溜球一樣高高低低，體重越減越重，越懊惱越吃，越吃越胖。到底該如何改變飲食才能帶來有效且能持久的減重效果？

真正的少吃應該是要吃的豐盛、吃的飽足、且人體所必需的營養素都能充分得到，但整體热量是低的。美國有一位營養專家傅爾曼醫師就將這種飲食法稱之為「高密度營養飲食法」。

高密度營養飲食法

什麼是食物的營養密度？在產生相同热量下所能提供的營養素種類與量越多者

健康悠活

密度越高。舉例來說，產生 100 大卡的花椰菜約是 450 公克，他能提供的蛋白質就有 11 克，還有其他許多豐富的維生素、礦物質、微量元素和植化素。而產生 100 大卡的牛肉大約是 65 克，此時他能提供的蛋

白質僅約 6 克，其他營養素的種類和量比起 450 克的花椰菜就相對少許多。花椰菜就被認為是高密度營養的食物。肉、魚、乳製品相對就被認為是低密度營養食物。（參見下表）

各種食物 100 卡之下提供的營養素（取自遠流出版社 傅爾曼醫生教你吃出健康）

	花椰菜	牛排	蘿蔓萵苣	羽衣甘藍
蛋白質	11 克	6 克	7 克	7 克
鈣	118 毫克	2 毫克	194 毫克	257 毫克
鐵	2.2 毫克	0.8 毫克	5.7 毫克	3.2 毫克
鎂	46 毫克	6 毫克	82 毫克	64 毫克
鉀	507 毫克	74 毫克	1,453 毫克	814 毫克
纖維	11 克	0	12 克	7.1 克
植物營養素	極高	0	極高	極高
抗氧化物	極高	0	極高	極高
葉酸	200 微克	2 微克	800 微克	46 微克
維生素 B2	0.29 毫克	0.06 毫克	0.40 毫克	0.25 毫克
菸鹼酸	1.6 毫克	1.1 毫克	1.8 毫克	1.8 毫克
鋅	1.0 毫克	1.2 毫克	1.4 毫克	0.9 毫克
維生素 C	143 毫克	0	141 毫克	146 毫克
維生素 A	3,609 國際單位	0 國際單位	51,232 國際單位	48,641 國際單位
β -胡蘿蔔素	2,131 微克	0	30,739 微克	29,186 微克
維生素 E	4.7 毫克	0.07 毫克	0.76 毫克	3.0 毫克
膽固醇	0	22 毫克	0	0
飽和脂肪	0	3.1 克	0	0
重量	357 克 (12.6 盎司)	29 克 (1.0 盎司)	588 克 (20.7 盎司)	357 克 (12.6 盎司)

食物營養密度排行（取自遠流出版社傅爾曼醫生教你吃出健康）

營養密度營養密度	滿分 100 分	最低 0 分
100	深綠色葉菜類	羽衣甘藍、芥菜、瑞士甜菜、西洋菜
95	菠菜、芝麻菜	其他綠色蔬菜
50	蘿蔓萵苣、小白菜、高麗菜	球芽甘藍、蘆筍、深色花椰菜
45	四季豆、扁豆莢、豌豆	非綠色的營養蔬菜
40	甜菜根、茄子、菇類、洋蔥	櫻桃蘿蔔、豆類、豆芽菜、紅黃甜椒
	紫包心、白色花椰菜、蕃茄、朝鮮薊	生胡蘿蔔
	新鮮水果	草莓、藍莓、其他莓果、椰子、柳橙
	甜瓜、奇異果、蘋果、櫻桃、鳳梨	桃子、梨子、葡萄、香蕉
	豆類	扁豆、腰豆、大北豆、紅豆、黑豆
	花豆、去皮的乾豌豆、毛豆、鷹嘴豆	

營養密度營養密度	滿分 100 分	最低 0 分
30	生堅果種子	葵花子、南瓜子、芝麻、亞麻子、杏仁
25	腰果、開心果、核桃、胡桃、榛果	各色澱粉類植物
20	奶油瓜與其他瓜類、地瓜、玉米、燕苔	全穀食品/馬鈴薯
18	魚	燕麥、大麥、糙米、蕎麥、小米、藜麥
15	脫脂乳製品	小麥片、全穀麵包、馬鈴薯
15	蛋	蛋
15	野生肉類與野禽	全脂乳製品
8	全脂乳製品	紅肉
6	紅肉	精製穀物食品
6	精製穀物食品	起司
3	起司	精製油類
1	精製油類	精製糖類
0	精製糖類	餅乾、蛋糕、糖果、汽水

也就是說我們可以放心大量的吃高密度營養食物——深綠色蔬菜、莢豆、瓜果，不用擔心熱量會過高，且因為攝入大量膳食纖維（可溶性和不可溶性）、維生素、礦物質和植化素，這些會加速幫助體內毒素的排出而使身體感覺神清氣爽零負擔。當然也需適量中密度營養食物如豆類、全穀類和堅果來提供人體所需要的完全蛋白質、醣份和脂肪。至於屬於低密度營養的過度加工精製品，熱量偏高的高脂牛肉、起司、甜食、乳製品等則建議盡量少食。所以如果遵循高密度營養飲食原則：

1. 部分熱量由碳水化合物來，不是精製澱粉而是全穀、未加工豆和根莖類食物
2. 植物性食材只要配搭得當一樣可以得到完全蛋白質（必需是多種類的選擇）
3. 植物性蛋白（大豆蛋白）更優於動物性蛋白值得選擇
4. **大量的蔬果可以滿足食慾更是提升自癒力促進健康的金鑰**
5. 適量堅果足以取代烹調用油，盡量減少過多油脂烹調

其實我們是可以輕輕鬆鬆不用挨餓就可以快樂的來減重的。

減重飲食密技大公開：

1、三餐定時定量

三餐一定要吃，容易維持血糖恆定、亦可降低食慾每天少吃一餐，反而容易從另一餐中補回謝絕（午茶）（宵夜）（飲酒），睡前3小時不進食，家中不留存零食

2、改變進餐程序（先喝清湯→吃大量蔬菜→吃飯和少量魚肉）

3、食物正確選擇，用取代方式來改變飲食習慣，比較容易執行。

摒棄所有油炸、油煎、油酥的食物選擇低熱量低油脂低鹽低糖的食物比不吃更有效

食物要怎樣代換？

- * 用開水、烏龍茶、花茶、麥茶取代各種含糖飲料
- * 用清湯取代羹湯，牛腱肉取代牛腩、雞胸取代雞腿、里肌肉取代五花肉
- * 用豆漿取代果汁奶與全脂奶
- * 用新鮮水果取代果汁（包括鮮榨果汁）
- * 用烤或滷雞塊取代炸雞塊

4、吃慢一點，每餐進食時間要超過二十分鐘

5、專心吃飯，固定量器用小碗盛，不當垃圾桶、飯後刷牙

6、食量的配置、時間愈晚愈少
熱量分配最好是早餐佔大部分、晚餐則宜偏低，主食盡量在早午餐吃，晚餐則以蔬果為主

7、外食太多，無法選擇食物時，仍可以設法矯正。

拿一碗熱水，洗掉菜餚的油；把炒米粉加熱水變成米粉湯，但不喝湯；炸雞腿去外皮，並以紙巾吸除油等，這些方法都可以去除多餘的油脂。不要忘了如果**這次吃過量了，下餐就減量**尋求平衡。

8、做菜有技巧，減重很輕鬆

採用低油的烹調方法：水煮、清蒸、香烤、滷味、涼拌謹慎使用：炒、爆、煎、

健康悠活

燴、蜜汁、糖醋少使用：炸、酥、三杯所有肉類去皮烹調、盡量帶骨烹調、切絲>切片>切塊 盡量葷少素多混合烹調

9. 要有量與均衡的觀念

一般成年男性減重約 1500 大卡，女性則為 1200 大卡（減重不可低於 1000 大卡）

六大類食物不能少

健康減重飲食的內容 (男性一天的量)	健康減重飲食的內容 (女性一天的量)
五穀飯：2-2.5 碗（早餐 2 片土司、午晚餐各一碗飯）	五穀飯：1.5-2 碗
肉魚豆蛋：4 份（肉 1 兩為 1 份、豆腐 1 塊為 1 份、蛋 1 個為 1 份）	肉魚豆蛋：4 份
低脂奶：1 份（1 杯為 240c. c.）	低脂奶：1 份
水果：2 份（1 份約手腕大小的水果一個）	水果：2 份
油脂：3 湯匙以下（堅果可取代）	油脂：3 湯匙以下（堅果可取代）
蔬菜：至少 500 公克以上，多吃有益（100 公克約半碗）	蔬菜：至少 400 公克以上

每天至少 4~6 種蔬菜確保營養均衡，足量的食物體積才能有飽足感，且能促進腸道蠕動達到消耗能量目的

10、外食時小技巧

中式宴席時——

- ◇ 出門前先吃高纖蔬菜增加飽足感
- ◇ 盡量不喝含糖飲料
- ◇ 勾芡食物吃料不喝湯
- ◇ 避吃油炸、油煎、油酥食物，至少去皮
- ◇ 加工肉類盡量少吃（獅子頭、蜜汁火腿、京華火腿、糖醋排骨、蝦丸）

西式宴席時——

- 喝清湯不喝濃湯
- 小餐包>大蒜麵包
- 選用適當沙拉醬（醋醬>水果醬>油醋醬>蛋黃醬）
- 米飯>通心麵>烤馬鈴薯>炸薯條
- 主菜宜海鮮>雞>豬>牛羊
- 甜點選擇宜水果>果凍>奶酪>蛋糕
飲料不加奶精、糖

11、不要以食物作為替代品，無論生氣、寂寞、無聊時千萬不要用食物來排解尋求同儕支持，彼此加油打氣，不要過度苛責自己，與同伴一起運動、改變購物行為

12. 持續穩定的運動才能使減重效果更顯著（不復胖的關鍵）

*減重前期靠飲食、恆定體重則要靠運動

採用禁食或飢餓減重者容易造成瘦肉組織流失，反而使基礎代謝率更低。持續的運動可避免瘦肉組織的流失並提高基礎代謝率，最好以低中強度的運動量來改善代謝狀況（走路、做家事、有氧舞蹈）進而達到減重目的。

結語

減重的目的不單是苗條的身材、而是追求身體的健康。千萬不要用傷害身體的方法來減重、瘦就是美？健康的身體才是美，真正能持之以恆的減重方法唯有...均衡飲食加適量運動 雙向並進才能明顯見效。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉