

減肥的最高指導原則-低熱量與低油

陳珮蓉

肥胖，已經是現今台灣很重要的公共衛生的問題了。大部分的慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心臟病等，都與肥胖密切相關。維持理想的體重，可以減少罹患這些慢性病的危險率，許多研究都證實，肥胖者只要減輕體重5-10%，即可達到降低血壓、血糖之良好成效。舉例來說，一位170公分，90公斤，輕度血壓患者，只要減掉4.5至9公斤，也許可以不用吃降血壓，即可改善血壓，這樣的努力其實非常值得。

肥胖的定義，這幾年已經比較有共識，是以計算身體質量指數(BMI, Body Mass Index)為衡量標準(不分性別)，公式為體重除以身高(公尺)的平方

。BMI大於24即屬過重，大於27屬肥胖。另外，測量腰圍以衡量是否為腹部型(中廣型)肥胖，也很重要。腰圍過大，與日後罹患心血管疾病息息相關。

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

(資料來源：衛生署)

減肥要長期有效才能稱做減肥成功，這也是肥胖者最大的挑戰。減肥方法琳瑯滿目，令人無所適從，其實，養成一種飲食選擇的好習慣，就可以事半功倍。以吃牛肉麵為例吧，有些人點牛肉清湯麵、有些人點牛腩湯麵；更不同的是，湯是否全喝完？您可曾仔細觀察並且會思考何者較不會發胖呢？

熱量攝取不平衡，即食物熱量大於身體消耗熱量，是肥胖最根本的原因。吃

多用少，每累積約 7000 卡，就可增加 1 公斤體重；反之，少吃多動，累積不足 7000 卡，就可減少 1 公斤體重。「每天少 500 卡，每週減輕半公斤」就是這樣算出來的。這 500 卡，可以少吃熱量，或是多運動去消耗熱量，加起來等於 500 卡即可。但是要用怎樣的比率，應該因人而異。如果已經吃得不多，而是動得太少且基礎代謝率較低，那麼應該多增加運動。一般人也都能理解，「少吃多動」就能減肥，但是，很多人只當作口頭禪罷了。因此，換個方式，採取「低油」飲食，也許簡單些，容易讓人覺醒。

正常情況下，每天吃多少油脂才適當呢？一公斤體重吃一公克脂肪，即 50 公斤體重的人一天可以吃 50 公克的脂肪；體重超重者，則須以減輕目標的體重向下估算。以近幾年衛生署國民營養調查結果顯示國人平均吃超過健康飲食之建議量，肥胖者愈來愈多，因此，台灣地區 2010 年衛生指標白皮書已訂下降低脂肪攝取量的政策目標。

飲食脂肪分「看得見」脂肪，如烹調用油；及「看不見」脂肪，如肉類中的脂肪。以現代人的飲食來看，油脂非常容易攝取過量，以下低油飲食原則提供您估算油脂之參考：

一、認識天然食物之脂肪含量

利用以下基本資料您即可估算一天約攝取多少脂肪，比較困難的是烹調油，例如吃白飯與炒飯，差異即很大。不過既然是高油烹調的食物，應該少吃為妙！

食物	份量	脂肪（公克）
低脂奶	240 毫升	4
全脂奶	240 毫升	8
雞蛋	1 個	5
魚肉	30 公克	3
瘦肉	30 公克 (熟，二手指大小)	5
肥肉	50 公克	10
豆腐	80 公克 (四方塊)	5
烹調油	5 公克 (1 茶匙)	5
花生	8 公克 (10 粒)	5
沙拉醬	10 公克 (2 茶匙)	5

二、高油烹調或加工食品之脂肪含量

避免攝取過多脂肪的方法不外乎採取低油烹調，如：水煮、涼拌、清蒸；

反之，煎、炒、燴、爆、炸，則屬高油烹調。鍋貼餃或水餃；炒米粉或米粉湯；茶葉蛋或炒蛋；蒸銀絲卷或炸銀絲卷等，選錯了，就只有增肥了！下表舉例一些食品供比較脂肪與熱量含量：

分類	項目	重量(公克)	份量	脂肪(g)	熱量(kcal)
奶類/乳製品	脫脂牛乳	240	1 杯	1	80
	低脂牛乳	240	1 杯	4	120
	全脂牛乳	240	1 杯	8	150
	超濃牛乳	240	1 杯	11	175
	全脂冰淇淋	100	1 小盒	17	290
五穀類/糕餅	玉米脆片(早餐穀類)	60	1 碗	0.2	220
	米飯	200	1 碗	0	280
	原味培果	75	1 個	0.9	210
	營養口糧	7	1 片	0.9	32
	洋芋片	17	10 片	5	90
	巧克力派	35	1 個	10	170
	乳酪蛋糕	65	1 塊	20	245
	重乳酪蛋糕	105	1 塊	30	410
	豆沙月餅(無黃)	165	1 個	22	620
	奶油小西餅	18	1 片	13	190
	千層派	75	1 個	26	460
	肉類/肉製品	火腿	15	1 薄片	2
天婦羅炸蝦		30	1 隻	6	90
紅燒鰻魚		65	1 片	16	220
蔬菜	炒青菜	100	1 小碟	7	90
油脂/堅果	花生(去殼)	20	20 粒	10	120
	杏仁果	20	15 粒	10	120
	開心果	20	15 粒	10	120

(本表資料整理：鄭雅偵、葉美秀)

如果您早餐吃下 1 塊重乳酪蛋糕，外加一杯全脂奶，已經吃進 38 公克脂肪！改吃原味培果加脫脂奶，則脂肪只有 2 公克。1 公克脂肪有 9 大卡熱量，因此熱量差了 $(38-2)*9=324$ 卡。每增加 7000 大卡，體重會增加 1 公斤，所以，20 天後體重就增加 1 公斤了。養成低油飲食的習慣，有助於體重控制，同時，長期

有效。當然，要維持健康的體重，還有其他值得注意的營養知識，您可以參加臺大醫院減重飲食講座，給自己減肥營養知識加分、健康加分！！