

學習型的飲食管理 讓你戰勝肥胖

如果您把所有的減肥希望全部寄託在單調乏味的減肥食譜，很容易因為難以持之以恆而讓減肥失敗，甚至比以前更胖。

營養部營養師 陳珮蓉

什麼叫做學習型的飲食管理？
好的飲食管理，您要學習哪些「抗重」技巧？
好的減肥飲食，要有量的觀念





儘管減肥食譜一大堆，想減肥的人，試過這個，又嚐過那個，減肥成功者，少之又少。失敗的主要的原因是，減肥食譜單調乏味，難持之以恆。一旦恢復原來的飲食型態，體重便逐漸回升，甚至比以前更胖。每一位肥胖者的背後，都有一段「增肥」的歷史背景，找出問題癥結，矯正飲食行為的偏差，才能戰勝肥胖。

什麼叫做學習型的飲食管理？

1975年美國 Brown大學發展出一套減肥計劃，稱做「LEARN program」，”LEARN”是由幾個字母所組合的，即 Lifestyle (生活型態), Exercise (運動), Attitudes (態度), Relationships (人際關係), Nutrition (營養)等六大項，而LEARN這個英文字，中文意思就是”學習”。透過自我學習的方式來解決肥胖的問題，證明可以達到最持久的減肥效果，當然是不是每一個人都適用，需要仔細評估。就像時下流行的「學習型組織管理」，堪稱是企業永續發展最佳的管理方法，但也不是人人都做得到。

如果您把所有的減肥希望，全部寄託在減肥食譜，就不能稱做「學習」，既不知道營養成分，也不知道設計原理，只有一股衝勁與毅力，短期瘦個幾公斤，但很容易復胖。同樣的道理，花錢請別人幫您推脂減肥，結果用力幫您推脂的人可能減了肥，而舒服躺著的您，則是很難減肥的，如果您知道燃燒脂肪的原理，就不會願意花這個錢了。

好的飲食管理，您要學習哪些「抗重」技巧？

飲食過量，通常都是在不知不覺中養成的習慣。飲食行為的矯正，就可以減少許多熱量的攝取，

一、吃慢一點，每餐進食時間要超過二十分鐘

觀察小孩吃飯，邊吃邊玩，一口飯老是含在嘴裡吞不下去，一頓飯吃上一個小時的小孩，通常都長不胖。一碗飯吃不到一半，卻說吃飽了，大人以為小孩貪玩不吃飯才隨便說吃飽了。其實是小孩吃的東西，經過消化吸收，血糖上升，反映到大腦，就覺得飽了，食物已經引不起任何食慾。反之，吃飯速度太快，還來不及消化吸收，已經吃過量了。

怎樣才吃得慢？

- 每次只夾一小口
- 每夾一次菜，放下筷子
- 細嚼慢嚥，一口菜嚼久一點
- 品味每一口菜，感受味道、想想農夫與廚師的用心
- 用感恩的心、珍惜每一口菜
- 想一想，剛才吃了什麼？下一口該吃什麼？



二、專心吃飯

邊走邊吃、邊看電視邊吃、邊聊天邊吃、看書吃東西，這些壞習慣最容易讓食物吃過量。吃東西時絕不做別的事，才可以避免飲食過量。

怎樣才能專心？

- 固定吃飯時間與地點
- 外食者，儘量要先想好適當的餐廳與點菜樣式
- 吃飯時，不同時做別的事，關掉電視、不看書
- 食量不易控制者，可以先拿一個餐盤，把菜夾好(此法最適合肥胖兒童)
- 用感恩的心、珍惜每一口菜
- 想一想，剛才吃了什麼？下一口該吃什麼？

三、進餐程序，有訣竅

飽的感覺除了化學性的血糖變化之外，還有物理性的胃撐飽的反應。肥胖的人，通常認為是自己胃容量比別人大，所以才會吃太多。不管是不是這樣，調整進餐程序還是可以避免吃太多。先喝無油清湯，吃一些涼拌、燙青菜或清湯裡的青菜，然後以飯配其他菜餚慢慢吃。千萬不要一上桌，就挑最喜歡的菜餚狼吞虎嚥，吃鹹了，再拿飯來吃，又以飯配菜，這樣的吃法，當然容易吃下過多的熱量。

四、食量的配置、愈晚愈少

早餐吃好，有一天可以消耗；午餐以適量均衡飲食為宜，到下午餓了，頂多吃一份水果、一小包蘇打餅乾或一杯低脂奶；晚餐則以五穀飯、蔬菜湯、清蒸魚做一頓低熱量飲食，吃得愈少愈好；宵夜絕不可以吃，工

作太晚，最多喝一杯低脂奶。現代人的飲食型態，常常正好相反，早餐不吃而晚上應酬大吃，吃宵夜的更是比比皆是，難怪胖的人多。晚上的活動量減少，吃的東西，沒機會消耗，少吃才能少發胖。要避免吃宵夜，養成早睡早起的好習慣，不做夜貓子，才是根本之策。

五、食物要有所選擇

高油與高糖的食物少碰。禁止吃，其實不是好方法。用取代方式來改變飲食習慣，比較容易執行。

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
- * 用水餃取代鍋貼、湯麵(不喝湯)取代炒麵和乾麵
- * 用天使蛋糕(只用蛋白無奶油)取代其他重奶油的蛋糕與西點
- * 用低脂奶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

如果人在江湖，身不由己，無法選擇。擺在您面前的高熱量食物，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，但是不喝湯；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。



六、烹調的技巧

低油的烹調方法包括：水煮、清蒸、香烤、滷味、涼拌。做菜如果沒有技巧，減肥就會很受罪。比方說，很多仿間的減肥餐都有白煮蛋，把它變成滷蛋或茶碗蒸，不就變得很好吃。學一點烹飪技巧，減肥又享受美食，豈不皆大歡喜。

低油美食的烹調技巧，教您幾招

- * 水煮法：先用大骨熬湯，放涼後進冰箱，拿出冰箱並去除浮油，此無油高湯可用於煮麵或煮青菜
- * 香烤：烤肉類可加一些洋蔥、大蒜；烤鮭魚則可以加點柳橙汁，烤好再滴幾滴檸檬汁
- * 涼拌：日式鰹(柴)魚醬可用於涼拌麵；涼拌菜可加幾滴香油並拌入大蒜或薑絲調味

七、分辨「餓」？還是「想吃」？

肚子餓了，一定要想辦法吃一點東西，否則等餓昏了，飢不擇食，只會更糟糕。如果只是被食物誘惑，那就不一定非吃不可了，趕快離開現場，走為上策!

好的減肥飲食，要有量的觀念

減肥飲食，絕不是偏頗的水果餐、吃肉減肥、吃油魚等奇奇怪怪的組合。既然沒辦法長久遵循，就不可取。安全的減肥熱量，成年男性約1500大卡，女性則為1200大卡。各大類食物均衡攝取，可以達到健康減肥的目的。減肥過程應配合運動，除增加效果外，也可以避免減輕的體重復胖。

健康減肥飲食的內容簡介（一天的量）

- 五穀飯：2 - 3 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）
- 低脂奶：1 - 2 杯（1 杯為 240 c.c.）
- 水果：2 份（1 份約手腕大小的水果一個）
- 油脂：3 湯匙以下
- 蔬菜：至少 300 公克以上，多吃有益

本院設有營養諮詢門診，時間配合本院其他門診時段，可由門診醫師轉介，或自行掛號。諮詢內容包括：減肥及各種慢性疾病之膳食療法，門診時間可參考本院門診代碼表