

減重塑身大作戰

台大醫院 營養師 賴聖如

身體密碼-身體質量指數

每個人身高不同，可以 BMI 來作為肥胖嚴重度的評估，即以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，衛生署將國人過重之切點訂在 BMI=24，肥胖之切點訂在 BMI=27；此外，腰腹部肥胖和各種肥胖相關疾病關係更為密切，故建議女性腰圍維持在 80 公分以下，男性 90 公分以下。

少吃和輕食

體重是熱量攝取和代謝的總結果，許多人仍以「不吃或少吃」作為減肥圭臬，但少吃不但容易產生飢餓感也容易遇到減重的瓶頸和挫折，天然、高纖維、原味的飲食成為飲食減重計畫中重要的一環，除了飲食控制、運動及生活習慣的改變是基本的三大原則。

減少油脂攝取量

檢視平日飲食內容，養成吃原味不吃調味的飲食好習慣，選擇多樣且天然的蔬菜水果，以粗糙未加工的澱粉類食物（燕麥、雜糧、地瓜…）取代精緻穀類（白麵包、白米飯…），減肥不能視油脂而不見，它無色無味，常隱藏在食物空隙中而不易被發現，可是油脂是熱量密度最高，造成肥胖的始作俑者，許多人在減少烹調上的油脂並配合運動計畫之後，通常就可以輕鬆減少 2~3 公斤，若能加上簡易的熱量計算就可以持續體重控制。

減肥不等於減重

減肥並不等於減重，減重減輕的過程，希望減的是肥肉而非瘦肉，除了飲食中不再繼續屯積脂肪，並減去體內的脂肪組織，在台大醫院營養門診的體脂機可以協助測量減的重量是否成功地減輕脂肪組織，作為減重計畫成效評估。一般認為，女性體脂肪應少於 30%，男性應少於 25%，不同儀器會有所誤差，可以在體重減輕之時以同一儀器測量，作數值的比較。

熱量攝取

成人減重計畫，熱量設定男性應至少 1500 大卡，而女性至少 1200 大卡，且應為均衡飲食，或每日減少 500 大卡，減肥應採取緩慢而持續的步調進行，修正飲食行為、調整生活習慣、養成規律運動，才能達成目標，減少復胖機會。

三日低卡食譜範例

【第一天】

早餐

草莓奶昔（新鮮草莓 150 克、低脂鮮奶 240cc）、小饅頭 1 個

午餐

花壽司 4 片、味噌湯 1 碗、芝麻拌豆腐 1 塊

Tea time

燒仙草 1 杯（蒟蒻絲、花生仁）

晚餐

半筋半肉牛肉麵（牛肉合約手掌大小、麵條 1 碗）去浮油

燙青江菜 1 碟

柳丁 1 個

【第二天】

早餐

三明治（起司片 1 片、土司去邊 2 片、蕃茄半個、生菜 2 葉）

優酪乳 200cc

午餐

地瓜糙米飯半碗

烤魚下巴 1 片（加檸檬汁）

柴魚高麗菜（燙高麗菜、柴魚片、醬油少許）

海帶芽湯

Tea time

木耳紅棗湯（白木耳、紅棗）

晚餐

涮涮鍋（飯半碗或冬粉半把或麵條 1 碗擇一；肉片或餃類擇一（選擇雞肉片較不油膩，熱量也較低）），沾醬：醬油

蕃石榴小 1 個

【第三天】

早餐

豆漿 240cc、全麥饅頭（蛋、紅蘿蔔細絲）

午餐

蔬菜春捲 2 捲（燙豆芽菜、高麗菜、肉絲、豆薯…）

竹筍小排湯

Tea time

紅豆牛奶蒟蒻（小紅豆、低脂牛奶 200cc、蒟蒻丁）

晚餐

咖哩雞燴飯（飯半碗；咖哩燴汁：紅蘿蔔塊、蘋果 1 個切塊、洋蔥丁 80 克）

大黃瓜湯