

一生的減肥計畫

文／鄭金寶（台大醫院營養部副主任） 楊榮森（台大醫院營養部主任）

人類從出生到老年，一生之中，都離不開吃，而食物除了提供熱量、營養之外，更重要的是飽足感及滿足感，往往由於飲食習慣的養成，有的人食量較大，非要吃的十分飽，才放下碗筷，露出滿意的微笑。至於滿足感則是對食物美味的要求，湯頭、軟硬、Q度、溫度等，甚至顏色搭配、刀工、餐具的使用、擺設及音樂等配合也都會有自己的要求。這樣的環境裡，無形中，吃的問題也日漸形成一股潮流，在兼顧飽足與滿足的條件之下，如何吃得健康、營養又充滿活力，確實得投入且花心思才可。

又，如何在工商業的社會型態，解決吃多動少的生活型態所造成的肥胖人群增加等問題，確實是一大挑戰。尤其是既要吃得健康及飽足、又要享受；不但要顧及生理層面的吃得飽足，還不可疏忽心理方面的吃得滿足。這是理性與感性的最大考驗。

其實，吃東西是一種享受。餓荒了，飽食一頓是何等快樂的事。若是吃得不正確，也往往在快樂之後，緊接著又是後悔不已而重覆內疚的過生活。這是常見的一些有口無心的減重者所面臨的問題。

以預防醫學的觀點而言，體重的控制得宜，是預防文明病的首要工作。由很多流行病學的調查報告得知：體重超重時，罹患高血壓、糖尿病、心血管性疾病的比率分別為一般正常體重者的好幾倍，因此，控制體重是一切基礎衛生教育最重要的一環，透過教育、指導民眾正確的控制體重，如何在青春期的，正值成長期又需防範體重不適當的增加，以及成年後，由於工作性質，減少運動量、增加應酬次數的環境下，如何因應體重的維持不變，都須大家投入相當大的關切。

減肥已是全球運動，在這種減肥全球化的時代，

您是否也趕時髦的減了幾次？成效如何？有再復胖嗎？過程中是簡單輕鬆還是千辛萬苦，不堪回首？現在的您滿意您的體重、三圍嗎？

首先是減肥的心理建設，強烈的動機是成功的原動力，革命必先革心，有了強烈的動機，才是減肥成功、致勝的第一步，人的意志力是很偉大的，一旦有了堅不可破的動機，配合堅強的意志力，鐵杵也能磨成針，何況區區幾斤肉。然而羅馬不是一天造成的，想減肥的人，若是照常享受美食也不做運動，卻想不勞而獲的體重下降，實在是天方夜譚，也常有不少人努力的嘗試各種不同的減肥方法，體重上上下下，經過一段飢腸轆轆的艱辛日子，也不過減掉1～2公斤，卻由於聚餐或稍不注意而恢復，甚至超過原來的體重，這都是因為減肥心理建設不夠堅強所致！除了建立強烈動機感之外，如何克服飢餓感也是不可疏忽。空腹太久，或空腹逛夜市，實在是理性與感性的掙扎，也是考驗人性的弱點，且往往是感性超過理性而放棄堅持，「吃了再說吧！」而踏出錯誤的第一步！不要讓肚子空腹太久！應該是首要的步驟！不同的肥胖程度，有不同的治療方式，若是稍微體重過重與過度肥胖的飲食設計及運動方法的搭配，是完全不相同的，何況，肥胖是飲食革命，依個人的生活習慣、環境背景以及工作性質做個別化的設計，努力、認真、不怕艱難的克服它，或轉移注意力買一件小一號的衣服，掛在床邊，日日夜夜提醒，都是可行的辦法！

至於選擇食物，應注意採買內容以新鮮食物為主，低熱量高纖維的全麥、蔬菜類，以增加飽足感，並且不買甜食、炸食。而烹調方式也應避免油炸、油煎、油酥、燴、炒、涼拌等，盡量採涼拌、清蒸、水煮，避免勾芡或濃湯、適度使用代醋、無

油高湯及去油滷汁，盡量將食物單調化，可限制食慾。也可以用餐前準備一杯熱開水，將過多的由洗過後再食用。至於用餐方式可依序先吃無油清湯、燙青菜、泡菜，最後再吃主食及肉類，相信可吃的滿意的。

簡易理想體重的口訣是 $807; 706$ ，亦即男性為 $(\text{身高}-80)*0.7$ ，女性為 $(\text{身高}-70)*0.6$ ，還有上下限 10%，算一下自己是屬於上限還是下限？不同階段有不同減重方法，綜合而言，幾年來在營養減重門診個案，若能遵守下列步驟，用心、努力、認真、不鬆懈的做！做！做！都是成功的快樂者。

真的餓了：

1.一旦真的餓！採體積大、熱量低、纖維多、有飽足感的食物、低熱量食物：白開水、綠茶、黑咖啡、低熱量汽水、可樂；2.不加糖或加代糖的洋菜、愛玉、仙草；3.蒟蒻（以涼拌、紅燒、魯、與味道重的食物合煮）；4.燙青菜、大蕃茄、泡菜（涼拌小黃瓜、高麗菜、竹筍）、水果凍、無油蔬菜湯；5.低熱量食譜如醬汁蒟蒻、雞凍、素菜捲。

參加喜慶宴會因應方法

一、赴宴前的準備

心理建設相當重要，若是存著偶而放縱一下沒關係，而踏出錯誤的第一步甚至前功盡棄，頗為可惜。

（一）穿合身的衣服，若是最後衣服太緊，表示吃的過多，而提醒節制進食量！

（二）出門前，先吃些蔬菜，如小黃瓜、低熱量可樂等，把肚子填個半飽，到了現場自然無法吃太多，或是只要進食平時的半量，即感到飽足感。

（三）前後兩餐減少食量法：宴會通常是預先知道，可事先控制前後兩餐的食量，稍微平衡一下。

（四）不要吃瓜子、汽水及飲料，對減重的朋友而言，是無形的殺手，容易疏忽不自覺的多吃。盡可能選擇海帶、泡菜等熱量較低的取代品。

（五）高賭金約束法：宴會前與朋友約束高賭金，以不增加體重為目標，相信重金之下必有勇夫，為了賭

金，一口不吃也會做得到，目的就達到了。

二、用餐前之注意事項

（一）1/2 用餐法：飯店的服務人員，通常會用小盤分裝，12 道菜的熱量約為 1100 ~ 1300 大卡，若能每一道菜都吃一半，則總熱量只達一半，約為 550 ~ 650 大卡，而不至於太超過。

（二）跳吃法：逢第 1、3、5、7、9、11 道吃，第 2、4、6、8、10、12 道才吃。

（三）一多一少法：碰到每一道都想嚐嚐時，就採用一多一少法，有一道多吃，另一道就少吃。

（四）濃湯、燴汁不吃法：宴會的高湯、燴汁都是油脂含量相當高的菜餚，應減少食用，可盡量將表層油汁撇清才吃。

（五）炸食、肥肉不吃法：同一種食物裹粉再炸，則熱量幾乎兩倍，同份量的瘦肉與肥肉也是有一倍的熱量差異。全脂奶與脫脂奶的熱量也是相差 1 倍，多一份注意多一份成功的機會。

（六）以茶代酒法：各種酒類也是含有熱量，每一公克酒精，含有 7 大卡熱量，尤其是甜酒，則熱量更高，若能改成以茶代酒則回歸清淡，返樸歸真，熱量低低。

（七）去皮用餐：動物皮層的油脂含量不低，尤其是雞皮、鴨皮，務必去除後食用，熱量可減少些。

（八）去除看的到的肥肉、油脂，再用餐雖然在宴會中，去肥肉的動作，是稍嫌不便，但有相同目的的人，會有相同動作，您不會寂寞的。

（九）向服務員要一碗熱開水，有些菜餚經熱開水涮過，可減少油脂、鹽分及味精的含量，也仍然保持原來的美味，還是可以吃的滿足。

（十）蒸煮、涼拌、燒烤以外，其餘一概不碰。

（十一）成分不明不吃法：有些朋友好奇心重，碰到成分不明的食物，常會一口接一口的品嚐、猜測，何妨故做挑剔，批評一番而拒食或少食。

三、用餐後之因應方法

一旦多吃，應多增加運動量，以消耗過多的熱量。

用餐後不要馬上回家，應就近找個公園散步、夜市逛街。正值減重時刻，能參加宴會，這是何等不容易的事啊！每吃一口，都應該心存感激，能遵守原則，才有下一次啊！

至於飲食療法，應根據每人的生活習慣而給予個別化的設計，也希望執行者能訂定目標，漸進式的達到目標，整理如下：

（一）減重均衡飲食的重要性

均衡的減重飲食，才是減重飲食的根本。坊間常有偏頗的減肥偏方，容易造成營養不均衡，有很多報導指出，減重飲食應注意鈣質的攝取是否足夠？否則易造成骨質密度下降的缺失，也是日後骨質疏鬆症的隱憂。

（二）減重飲食概念

1.維持均衡的營養。每天至少要選 35 種不同的食物，以獲取足夠的營養素。2.每日以三餐為主，且不可偏食任何一餐，儘量勿食點心，戒除點心及宵夜的習慣。3.忌食任何高熱量及濃縮型之食物，尤其是甜膩、油炸、油煎、油酥之食物，如：糖果、蛋捲、中西甜鹹點心（如：月餅、蟹殼黃、雞捲等）及含脂肪較高的堅果類（如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃）、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等應忌食。4.飢餓時，宜選食體積大、熱量低，又有飽足感之食物。如低熱量可樂、汽水、涼拌茼蒿等。勿吃太鹹，以免減緩體重之下降。5.進餐時宜細嚼慢嚥，延長進食時間。選擇花功夫咀嚼的食物，如有刺的魚頭、帶殼的蝦類等。6.進餐順序如下：先喝無油清湯或一大碗燙青菜，讓胃已感覺半飽，再吃米飯與肉類，若不覺得飽，再加泡菜及低糖果凍。7.基於健康及安全的理由，減重不宜太速，以現有需要量每天減少約 500 卡熱量，則一週約可減輕體重 0.5 公斤。8.只能在醫師、營養師的指導下，進行低於 1200 大卡的減重飲食，並應依指示補充維生素、礦物質，尤其是鐵質的補充。9.配合恆久適當的運動，消耗多餘的熱量，以收事半功倍之效。10.定期稱重，做記錄比較，碰到瓶頸、困難時，隨時與營養師討論。

（三）不可缺少的運動

1. 此為縮腹肌之用：平躺，雙腿舉 45°，雙手平

擺。剛開始練習 20 秒，陸續增加至 1 分鐘，做 10 次。

2. 此為縮腹肌之用：平躺，雙手、雙腿輪流前後踏踏，如同踩腳踏車方式，做 5 分鐘。

3. 使大腿肌肉結實：雙腳站平，收小腹，抬腿踏步，雙手配合擺動，做 5 分鐘。

4. 擴胸運動

克服減重瓶頸期的妙方

至於如何克服瓶頸期，以下幾點淺見僅供參考：

加強監督的角色：嚴師出高徒，電視節目的「搶救貧窮大作戰」常有令人感動、激勵克服瓶頸的情節，大都是監督者嚴格執行的結果，若只是自己默默執行減重的朋友，請在此時，找一位管得住自己的人選，好好地督導一番。

賭金加倍：失敗賠錢是雙輸，若能增加賭金金額，則輸人不輸陣，而增加成功率。曾有位減重朋友與弟弟互賭，減 1 公斤輸贏 1 萬，結果是雙贏，各減了約 5 公斤，算是成功的案例。

積極增加運動量及運動強度：原來若是每天做一次的運動，希望能增加為 2 次，或是加強運動的強度，變化運動項目，增加趣味性而養成習慣，若是能「不做運動會難過」，就表示成功了。

持續堅持飲食的控制。提供 1200 大卡的飲食內容如下：

早餐：脫脂鮮奶 1 杯、全麥吐司 2 片夾鳳梨起司 1 片、番茄、苜蓿芽。

午餐：陽春麵、滷蛋、豆腐 1 塊、燙青菜。

午點：水果（中等大小的蘋果 1 個）

晚餐：胚芽米飯 7 分滿、清蒸苦瓜釀肉（肉 60 公克）、滷蘿蔔茼蒿、金針湯。

以上份量應該可以吃得飽又滿意吧！

重新設立目標，再次出發，狠狠地努力，不達目的誓不為人，或是認真地評估一下，如果原來的目標、用意都已經很完善，只是執行得不夠徹底，那麼，條列式地列出，針對缺點，改進再改進，成功就在眼前，朋友們，一齊努力吧！（本欄策劃：台大醫院骨科部江清泉醫師）