

吃的健康・甩掉肥胖

[發表醫師] : 詹芷琪 營養師 醫師(營養室)

[發布日期] : 2008/12/16

肥胖是現代人常見的健康問題，更是造成許多慢性疾病如高血壓、糖尿病、心臟病的危險因子之一，所以對於體重過重及肥胖者來說，減重是一個很重要的課題。

什麼樣的人需要減重呢？首先可計算自己的身體質量指數（Body mass index，簡稱BMI）是否在理想體重範圍內，是目前公認用來估計肥胖程度的方法，

公式如下： $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高（公尺）}^2$

a. 理想體重範圍： $18.5 \leq BMI < 24$

b. 體重過重： $24 \leq BMI < 27$

c. 輕度肥胖： $27 \leq BMI < 30$

d. 中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$

e. 重度肥胖： $BMI \geq 35$

* 上述標準適用於 18 歲以上

那我們該如何進行才能健康減重呢？理想的減重方法重點之一就是飲食控制，除了把握降低熱量攝取外，也需要兼顧均衡飲食。

◎均衡飲食

每日以三餐為主，定時定量，平均分配，不偏重任何一餐，因為少吃一餐可能會導致下一餐進食量更多，因此吸收了更多熱量。此外應避免進食額外的點心，減少多餘熱量的攝取。均衡的攝取六大類食物（五穀根莖類、肉魚蛋豆類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類），獲得身體所需的營養素，才能健康的減重。

◎少油少糖

- 少吃雞皮、肥肉及核果類（花生、核桃及腰果等）等含油量較高的食物，選擇瘦肉部份食用。
- 減少油炸、油炒、油煎及油酥類食物，如炸雞、炒飯、蔥油餅及燒餅等。
- 以蒸、煮、烤、滷及涼拌等烹調方式，取代油炸或油煎，可減少油脂的攝取量。
- 少吃含精緻糖類食物，如中西式甜點、糖果、蜜餞、含糖飲料及汽水等。
- 水果攝取份量 1-2 份/天，因水果中亦含有糖分，故應適量的攝取，不宜過量。

◎高纖維

選擇含纖維質含量較高的食物，以增加飽足感。如：全穀類（燕麥、糙米及大麥等）、各種蔬菜（葉菜類、菇類及海帶類等）及未加工的豆製品等。蔬菜類的體積大、熱量低且含有豐富的纖維素，所以減重者可多加攝取。

◎飲酒要節制

一公克酒精可產生七大卡的熱量，所以喝酒也會增加額外的熱量攝取，酒精濃度越濃，所含熱量就越高，不可忽視酒的飲用量。

◎進食技巧

* 細嚼慢嚥，延長進食時間，可避免一次吃太多，因人體在進食 20 分鐘後會產生飽足感，可防止吃進多餘的熱量，並且進餐時可選擇熱量較低食物，例如喝湯或是吃青菜。

* 改變用餐順序：先喝湯，再吃蔬菜，肉類及飯類最後吃。

* 以清湯來代替芎芑菜湯或濃湯。

* 喜吃甜食者，可藉由代糖的使用，來代替砂糖、黑糖及蜂蜜，減低熱量攝取。

* 不要以吃做為發洩情緒或壓力的方法，可尋找別的方式替代。

* 懂得拒絕別人給你非飲食計畫中的食物。

* 如果兩餐間感到飢餓時，可選擇採用體積大，熱量低，又有飽足感之食物，例如吃一份新鮮的水果或生吃一些蔬菜（如胡蘿蔔、小黃瓜等），降低飢餓感。亦可自製低熱量點心，如無糖愛玉、仙草、蒟蒻凍及白木耳等，使用代糖調味，可解饞又無負擔。

減重最重要的就是恆心加上毅力，若能掌握飲食控制要點，再配合規律的運動習慣，持之以恆，相信健康的減重是指日可待的。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行

爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。